

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan hal yang penting bagi manusia. Menurut World Health Organization (1948) “sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat maupun kelemahan”. Ada berbagai upaya untuk menjaga kesehatan jasmani, rohani dan sosial, salah satu cara adalah dengan berolahraga.

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia didalam kehidupan sehari-hari. Olahraga sendiri berfungsi untuk menyehatkan tubuh serta terhindar dari penyakit yang serius seperti kanker, obesitas, dan lain-lain. Olahraga juga dapat menurunkan tingkat stress, meningkatkan kualitas tidur, energi, dan konsentrasi. Mencermati berbagai manfaat dari olahraga, dapat dikatakan olahraga merupakan aktivitas fisik yang penting untuk kehidupan sehari-hari.

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang, dengan adanya partisipasi dari masyarakat yang mengikuti berbagai macam bidang olahraga. Awalnya olahraga hanya sekedar hobi saja namun pada seiring perkembangan waktu juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaraan baik tingkat provinsi, nasional, maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang sangat diminati di Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga seni bela diri Taekwondo.

Taekwondo adalah bela diri berasal dari Korea yang berpusat di Kukkiwon, Seoul, Korea Selatan. Bela diri taekwondo mulai dikenal sejak tahun 1954. Taekwondo mengembangkan komponen-komponen biomotor yang sangat berguna untuk anggota jika latihan dengan rutin, komponen-komponen yang dikembangkan antara lain koordinasi, keterampilan, kecepatan, postur, fleksibilitas, kekuatan otot, power, daya tahan, dan keseimbangan. Selain melatih teknik pukulan, tendangan, tangkisan dan lain-lain yang sekiranya terkesan keras, namun taekwondo juga mengajarkan bagaimana etika hidup misalnya, bagaimana cara berbicara, masuk ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain-lainnya. Taekwondo banyak memberikan pelajaran yang berharga secara fisik maupun psikologis didalam kehidupan masyarakat (Tirtawirya, 2005).

UKM Taekwondo UPN "Veteran" Yogyakarta didirikan pada tahun 1980an, dan telah mampu menjadi salah satu Dojang yang menghasilkan atlet-atlet baru dan meraih prestasi. Atlet-atlet tidak hanya meraih prestasi dari daerah saja, namun juga kejuaraan nasional.

Dalam Taekwondo peserta menghadapi ujian kenaikan tingkat/kenaikan sabuk (UKT) setiap 3 bulan sekali guna untuk mengarahkan pada tingkatan sabuk yang lebih tinggi dan meningkatkan kualitas para atlet/peserta. Ujian kenaikan tingkat menjadi salah satu bentuk tugas untuk menentukan apakah peserta bisa lulus atau tidak. Banyak hal yang akan dinilai pada saat ujian kenaikan tingkat. Tiap tingkatan sabuk mempunyai materi yang berbeda, semakin tinggi tingkatannya semakin sulit materi yang harus dikuasai peserta.

Pada kenyataannya anggota yang ingin mengikuti ujian tidaklah mudah mereka pasti mengalami kesulitan. Dalam menghadapi ujian kenaikan tingkat, sebagian anggota yang akan ujian mengalami kecemasan, mereka kuatir tidak lulus, dipermalukan dalam pertandingan ataupun dimarahi oleh senior.

Berbagai gejala cemas yang sering muncul jantung berdetak lebih kencang, bernafas lebih cepat, keluar keringat, gemetar, kepala pusing, mual, sering buang air besar dan kencing, nafsu makan menurun. Gejala psikis yang terjadi seperti perasaan akan adanya bahaya, kurang percaya diri, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, ketakutan, gelisah, berkeluh kesah, panik, tidur tidak nyenyak, terancam, dan kebingungan. Beberapa gangguan-gangguan fisik, psikis maupun sosial tersebut dapat mengganggu proses belajar peserta, terutama sangat mengganggu peserta yang akan melaksanakan ujian kenaikan tingkat. Ketika peserta secara fisik, psikis maupun sosial terganggu maka peserta terancam gagal ketika mengikuti ujian.

Dalam wawancara pada hari senin tanggal 15 Oktober 2018 di UKM Taekwondo UPN "Veteran" Yogyakarta dari 4 subyek saat diwawancarai semuanya mengalami kecemasan dengan ciri-ciri seperti jantung berdebar lebih kencang, berkeringat, tegang, dan khawatir. Peneliti juga mewawancarai pelatih Taekwondo, pelatih mengatakan peserta mengalami kecemasan mulai dari sebelum ujian hingga pelaksanaan ujian, ketika peserta melihat kesalahan orang lain mereka menjadi tidak yakin atas kemampuannya sendiri sehingga mengalami kecemasan.

Ghufon & Risnawati (2017) kecemasan merupakan pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.

Menurut Ollendick kecemasan menunjuk pada keadaan emosi yang tidak menyenangkan, yang meliputi interpretasi subyek dan rangsangan fisiologis seperti: bernafas lebih cepat, berkeringat, dan jantung berdebar-debar (De Clerg, 1994). Perasaan cemas yang berlangsung terus menerus ditandai oleh perasaan khawatir, takut, kesulitan berkonsentrasi, dan tegang merupakan respon motorik dan disertai dengan telapak tangan yang berkeringat, jantung berdebar-debar, dan kesulitan bernafas merupakan respon fisiologis (Wade & Tavirs, 2007). Kecemasan suatu keadaan tertentu ketika menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya seperti mengikuti tes, menjalankan operasi, atau lainnya. Kecemasan pada saat menghadapi ujian adalah suatu keadaan emosional yang memberikan efek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan tegang, khawatir, takut, gelisah, serta keadaan yang kurang menyenangkan yang dialami individu dalam menghadapi ujian.

Di dalam olahraga, kecemasan adalah perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi, misalnya atlet tampil buruk, mengalami kekalahan, dan yang lainnya sehingga memberikan dampak yang tidak menguntungkan bagi atlet. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakannya menjadi kurang terkontrol dengan baik (Anshel, dalam Satiadarma, 2000). Kecemasan adalah hal yang umum terjadi di dunia olahraga. Hal ini diperkuat dengan penelitian Nur azis Rohmansyah, Agus Wiyanto, Utvi Hinda Zhannisa, Setiyawan (2017) mengenai *Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Palembang tahun 2017* menunjukkan kecemasan atlet cabang beladiri pada atlet karate dan silat putra pada PORSENASMA tahun 2017 terdapat 0% atlet yang tingkat kecemasannya

sangat rendah, 8,3% kategori rendah, 16,7% kategori sedang, 66,7% kategori tinggi, dan 8,3% kategori sangat tinggi. Pada kategori putri terdapat 0% kategori sangat rendah, 0% kategori rendah, 12,5% kategori sedang, 75% kategori tinggi, dan 12,5% kategori sangat tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Cemas dan rasa takut dapat menetap bahkan dapat terus meningkat meskipun situasi yang benar-benar mengancam tidak ada, dan pada saat emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi menjadi tidak adaptif. Kecemasan berlebihan memiliki dampak yang merugikan pada pikiran seseorang serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik (Cutler, 2004).

Nevid, dkk (2005), kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor behavioral, dan faktor kognitif emosional prediksi yang berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas terhadap kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self efficacy*. Berdasarkan data tersebut bahwa *self-efficacy* memberi pengaruh pada kecemasan, dengan efikasi diri yang tinggi peserta tidak akan mengalami kecemasan, terlebih peserta yakin berhasil dalam menempuh ujian kenaikan tingkat, begitupula sebaliknya.

Menurut Bandura dalam Ghufon (2017) efikasi diri adalah keyakinan seseorang atau kemampuan seseorang untuk melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu. Efikasi diri pada dasarnya hasil dari proses kognitif berupa keyakinan dan keputusan tentang seberapa jauh individu melakukan tindakan

tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri menekankan pada komponen yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang dan sering penuh dengan tekanan.

Penelitian Safitri dan Masykur (2017) menunjukkan hubungan negatif sehingga semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi kejuaraan nasional. Putri, Sumita, & Handayani (2017) juga mendapatkan hasil penelitian yang sama, yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Demikian juga penelitian lain dari Permana, Harahap, & Astuti (2016) juga menjelaskan ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian.

Meski penelitian mengenai self efikasi dan kecemasan sudah diteliti pada olahraga beladiri secara umum, namun peneliti tertarik untuk meneliti lebih khusus dalam bidang olahraga Taekwondo. Beladiri Taekwondo memiliki karakteristik dan kesulitan tersendiri.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis ingin meneliti apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo.

## 1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo.

### **1.3. Manfaat Penelitian**

#### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah referensi baru bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis mengenai hubungan *self efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo.

#### **1.3.2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat dan pengalaman bagi peneliti tentang hubungan *self efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo.

