

yang yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya. Pandangan atlet dalam menilai setiap tugas atau tantangan yang dihadapi berbeda-beda. Hal tersebut tergantung bagaimana atlet menilai tingkat kesulitan yang dirasakannya, atlet akan mencoba perilaku yang dirasa mampu dikerjakannya dan menghindari tantangan yang dirasa sulit untuk dilewati. Seseorang dapat meningkatkan *self efficacy belief* dengan mencari kondisi yang mana dapat menambahkan tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya (Bandura, 1997). Keyakinan atau efikasi diri bukanlah suatu penilaian tentang keterampilan individu secara objektif, melainkan pada apa yang dapat dicapai individu melalui keterampilan yang dimiliki (Bandura, 1997).

Kemudian aspek selanjutnya adalah aspek *strength* dengan nilai korelasi yang cukup kuat ($r_s = -0,484$). Aspek *Strength* yaitu sejauh mana atlet melakukan usaha dalam mencapai target atau keinginan yang ingin di capai, seperti keinginan untuk menang atau target pada setiap pertandingan. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan atlet dalam menjalani latihan yang sulit dan panjang untuk mencapai target yang telah ditentukan. Menurut Bandura (dalam Ridhoni, 2013) orang yang memiliki perasaan efikasi diri yang kuat akan mengembangkan perhatian dan usahanya terhadap tuntutan situasi dan dipicu oleh rintangan sehingga seseorang akan berusaha lebih keras. Dalam situasi yang sulit orang dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah, sementara orang dengan efikasi diri

yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada (Ghufron, 2012).

Berdasarkan hasil uji *median* (lihat tabel 4.3 dan tabel 4.4), dapat diketahui bahwa atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung memiliki efikasi diri tinggi dengan jumlah 20 atlet (57,1%) dan kecemasan bertanding yang rendah sebanyak 17 atlet (48,6%). Kecemasan pada atlet dapat dikurangi dengan adanya efikasi diri yang dimiliki oleh atlet. Efikasi diri dipandang efektif karena dapat memberikan rasa kepercayaan diri yang lebih pada kemampuan atlet, keyakinan pada atlet menjadi salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi keberhasilan atlet di lapangan (Husdarta, 2010). Bandura (dalam Jannah, 2015) menyatakan apabila seseorang percaya bahwa ia tidak mempunyai kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stres yang dihadapi dalam hidupnya, maka ia akan merasa semakin cemas menghadapi tantangan-tantangan tersebut. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Kreitner & Kinicky (dalam Kostradini, 2017) bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka tingkat timbulnya stres dan cemas semakin rendah.

Dengan demikian semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan bertanding, begitupula sebaliknya. Akan tetapi hal tersebut tidak selalu berjalan demikian. Terdapat 4 atlet yang memiliki efikasi diri tinggi namun memiliki kecemasan bertanding yang tinggi pula (lihat tabel 4.5). Kecemasan bertanding yang tinggi meskipun memiliki efikasi diri yang tinggi terjadi karena terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecemasan

bertanding. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari eksternal maupun internal. Sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Mylsidayu (2014) bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu internal dan eksternal. Salah satunya adalah sikap pelatih, pengaruh massa dan hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca dan peralatan yang kurang memadai. Selain itu, terdapat beberapa hal yang mempengaruhi respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan, yaitu pengalaman dan *trait anxiety* (Hardy, 1999).

Terdapat pula 1 atlet yang memiliki efikasi diri rendah tetapi memiliki kecemasan bertanding yang rendah pula (lihat tabel 4.5). Kecemasan bertanding rendah meskipun memiliki efikasi yang rendah dapat terjadi karena adanya faktor lain yang mempengaruhi. Salah satu faktornya adalah perbedaan bagi setiap individu dalam menanggapi situasi tertentu atau disebabkan perbedaan dari pengalaman yang dimiliki. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi (Kurniawan & Wijayanto, 2021).

Dari pemaparan yang telah ditulis diatas, atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung memiliki perilaku yang beragam. Beberapa atlet sudah meyakini kemampuannya dan menilai bahwa performanya cukup baik, memiliki harapan dan usaha yang besar untuk memenangkan pertandingan dan mencapai target, mampu mengatasi dan beradaptasi dengan cepat pada perubahan yang terjadi di lapangan maupun pertandingan, sehingga

kecemasan yang dialami menjelang pertandingan menurun dan tidak mengganggu performanya. Sebagian yang lain masih belum yakin dengan kemampuan yang dimiliki, menganggap kemampuannya rendah dan sulit menerima tantangan baru, memiliki harapan yang kecil dan usaha yang dilakukan pun tidak sepenuhnya dikeluarkan, saat menemui situasi sulit lebih banyak mengeluh dan panik ketika terdapat perubahan tak terduga di lapangan maupun pertandingan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Dari hasil yang diperoleh, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung dalam menghadapi pertandingan dengan nilai $r_s = -0,500$. Semakin tinggi efikasi diri atlet, maka kecemasan yang dialami menjelang pertandingan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada atlet, maka kecemasan bertanding akan semakin tinggi.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Bagi Responden

Saran bagi atlet yang akan mengikuti pertandingan untuk melakukan *sharing* dengan para atlet yang telah berpengalaman dan memperoleh banyak keberhasilan, agar dijadikan sebagai pembelajaran dalam mengatasi ketegangan menjelang pertandingan. Selain itu, diharapkan atlet mampu menganggap olahraga kompetisi adalah hal yang menyenangkan dan bukan hal yang menakutkan.

5.2.2. Saran Bagi Pengurus NPCI

Saran kepada pengurus NPCI Kota Bandung untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis dari setiap atlet, misalkan

memberikan keyakinan yang tinggi atau kepercayaan diri pada setiap atlet, sehingga atlet mampu menurunkan kecemasan menjelang pertandingan dan mampu memberikan performa terbaiknya pada setiap pertandingan. Kemudian, diharapkan kepada pengurus NPCI Kota Bandung untuk menyediakan psikolog olahraga agar ikut mendampingi atlet.

5.2.3. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengambil angket pada responden sedekat mungkin dengan waktu pertandingan dan mengambil populasi atlet NPCI se-Jawa Barat agar dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UUM Press.
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga. *Journal*. Universitas Surabaya. Hal 55-69
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian; pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (edisi ke-2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, Albert. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*. Volume 2 halaman 128-163
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/ Times Books/ Henry Holt & Co.
- Desiningrum, D Ratri. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta : Psikosain
- Ghufron, M N & Risnawati, R. (2012). *Teori teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-ruz - Media
- Gilas, L Gigir. (2018). Tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan jenis olahraga pada atlet UKM UIN Malang. *Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Pustaka Ilmu : Yogyakarta
- Hardy & Thomas. (1999). Test of performance Strategis Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athelete.
- Hendri, R A & Syahrini, I A & Anggawira, A. (2021). *Character strength* pada atlet Penyandang Tunadaksa Di NPCI Kota Padang. *Psyche 165 Journal*. Padang. Vol 14 No 1
- Hikmawati, E & Rusmiyati, C. (2011). *Kebutuhan Pelayanan Sosial Penyandang Cacat*. *Open Jurnal Sistem Kemensos RI*. Volume 16 No 1 tahun 2011
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Ilsya, M N F & Komarudin. (2019). Hubungan antara kecemasan dan performa Atlet pada Cabang olahraga basket. *Journal*. Volume 04 No 1
- Ismalasar, I & Sari, R.. P. (2017). Analisis kecemasan Atlet Terhadap Prestasi sebelum dan sesudah pertandingan. *Jurnal prestasi olahraga*. Unesa

- Jannah, Afifah M. (2015). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian SBMPTN. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Jarvish, M. (1999). *E-book Sport psychology*. New York: Taylor & Francis Group.
- Kostradini, Ferryangga. (2017). Pengaruh Efikasi diri terhadap kinerja Organisasi Kelurahan Kota Bandung. *Thesis*. Unpas
- Kurniawan, A W & Wijayanto, A. (2021). *E-book Psikologi Olahraga*. Akademia pustaka : Tulung agung
- Kusumadewi, I A & Ghozali, D A & Hastami, Y & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri pada Atlet Renang. *JOSSAE (Journal Of Sport Science and Education)*. Volume 6 No 1 hal 107-114
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Machdan & Hartini. (2012). Hubungan Penerimaan diri dan Kecemasan Menghadapi dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Universitas Airlangga.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kenitics.
- Muttaqin, A I & Supraptiningsih, E. (2019). Character Strength pada atlet penyandang tunadaksa di NPCI kota Bandung. *Journal Schema*. Volume 5 no 2 tahun 2019 halaman 58-68
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ndaumanu, Fricy. (2020). Hak Penyandang Disabilitas : antara tanggung jawab dan pelaksanaan pemerintah Daerah. *Jurnal HAM*. Volume 11 Nomor 1
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75.
- Nurjaya, D R. (2009). Tahapan Pembinaan Atlet jangka panjang. *Journal ppoc*. Surabaya.
- Pristiwa, L G G & Nuqul, F L. (2018). Gambaran kecemasan atlet mahasiswa : studi pada unit kegiatan mahasiswa Olahraga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*. Volume 6 Nomor 1 hal 50-61
- Purnamasari. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan. *Psikoborneo*. Volume 8 no 2 tahun 2020
- Rahmadini, Aprilia P. (2011). Studi deskriptif mengenai self efficacy terhadap pekerjaan pada pegawai staf bidang statistik sosial di badan pusat statistik provinsi jabar. *Skripsi*. Unisba

- Ridhoni, Fazrian. (2013). Metode tukar pengalaman untuk meningkatkan efikasi diri pecandu narkoba. *Psychological Journal*.
- Rizaldi, B A. (2021). Mental jadi sebab jabar kalah. Media Berita Antara News. <https://pon.antaranews.com/berita/2421445/>. Di akses Agustus 2022
- Safitri, D P & Masykur, A M. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapang pelti semarang. *Jurnal Empati*. Volume 6 no 2 halaman 98-105
- Santrock, J W . (2011). *Span Development- edisi 11*. Jakarta : Erlamgga
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *General Self-Efficacy Scale (GSE)* [Database record]. APA PsycTests.
- Scholz, et al. (2002). Is General Self Efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *Eurepean journal of psychology Assesement*. 242-251
- Somantri, T Sutjihati. (2007). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung : Refika Utama
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian Pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Supriyanto, Agus. (2015). *Ebook Psikologi olahraga*. Yogyakarta ; UNY Press
- Utami, Larasati D. (2022). Jumlah penyandang disabilitas capai 165 juta hanya 5825 kerja di bumh dan perusahaan swasta. Tribunnews. <https://www.tribunnews.com/nasional/2022/01/26/jumlah-penyandang-disabilitas-capai-165-juta-hanya-5825-kerja-di-bumh-dan-perusahaan-swasta>. Accessed August-03, 2022
- Virilia, S & Wijaya, A. (2015). Penerimaan diri pada penyandang Tunadaksa. *Jurnal Psychology Forum*. UMM
- Wikasanti, Esthy. (2014). *Pengembangan life skill untuk anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta : Maxima
- Wiguna, N M & Budisetyani, I. (2020). Efikasi diri dan *Goal Setting* terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Wohon, A M & Ediati, A. (2019). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Futsal Undip Semarang. *Jurnal Empati*. Vol 8 No 2 halaman 64-70
- Zulkaenaen & Rahmasari. (2013). Hubungan antara Self Efficacy dengan Optimism dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Journal Character*.