

HUBUNGAN ANTARA *POSITIVE SELF-TALK* DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BELADIRI PPLOP JAWA TENGAH

Felix Dinar Praditya Phidal Winarko¹, Hastaning Sakti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

pradityaphidal@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah. Kecemasan bertanding adalah gejala emosi negatif yang muncul karena penilaian atlet terhadap suatu pertandingan. *Positive self-talk* adalah perilaku verbal berkata pada diri sendiri untuk memberikan motivasi. Populasi pada penelitian ini adalah atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah sebanyak 70 atlet dengan sampel penelitian sebesar 64. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Positive Self-talk* (36 aitem, $\alpha = 0,954$) dan Skala Kecemasan Bertanding (21 aitem, $\alpha = 0,905$). Hasil uji hipotesis analisis regresi sederhana menunjukkan angka $r_{xy} = -0,542$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding. Semakin tinggi skor *positive self-talk* maka semakin rendah kecemasan bertanding.

Kata kunci: atlet beladiri; kecemasan bertanding; *positive self-talk*

Abstract

This study aims to determine the correlational between positive self-talk and competitive anxiety in PPLOP Central Java martial arts athletes. Competitive anxiety is a symptom of negative emotion that show up because of athletes's assesment of a competition. Positive self-talk is verbal behavior which is speak up to yourself to provide motivation. The population used in this study are 70 PPLOP Central Java martial arts athletes with 64 research samples. The sampling technique was using cluster random sampling technique. The measurement used were Positive Self-Talk scale (36 items, $\alpha = 0,954$) and Competitive Anxiety Scale (21 items, $\alpha = 0,905$). Hypothesis test result of simple regression analysis show the number $r_{xy} = -0,542$ with significance of $p = 0,000$ ($p < 0,05$). The result of this study show that there is a significant negative relationship between positive self-talk and competitive anxiety. The higher of positive self-talk score, getting lower the competitive anxiety.

Keywords: martial art athlete; competitive anxiety; positive self-talk

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang digemari dan cukup berpengaruh dalam kehidupan manusia. Olahraga merupakan kegiatan jasmani untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot pada tubuh Olahraga menjadi salah satu sarana rekreasi atau untuk peningkatan prestasi (Ramadhani, 2008). Gutmann (dalam Horne dkk., 1999) mendefinisikan olahraga sebagai kegiatan dan aktivitas fisik yang menyenangkan. Olahraga dapat dijadikan hobi karena kesukaan, maupun sebagai ajang pencarian prestasi sebagai atlet profesional. Prestasi olahraga akan menjadi identitas bangsa di dunia untuk berlomba-lomba menciptakan prestasi. Terdapat banyak cabang olahraga yang bisa diikuti untuk menciptakan prestasi yang telah diajarkan di sekolah dasar hingga perguruan tinggi (Widodo & Nurwidawati, 2015).

Ruang lingkup olahraga terbagi menjadi olahraga individual dan beregu. Saimon (dalam Nazerian, 2011) menemukan bahwa kecemasan bertanding cenderung lebih tinggi dialami oleh atlet individual daripada olahraga beregu. Selain itu, Simon dan Marten (dalam Putri, 2007) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding atlet muda cenderung lebih tinggi pada olahraga individual. Kemudian Hedges (dalam Nazerian, 2011) menjelaskan bahwa jenis olahraga *body contact* juga memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi daripada yang bersifat *non body contact*. Olahraga *body contact* adalah olahraga yang terjadi aktivitas atau sentuhan fisik secara langsung antar atlet dalam pertandingan, yang salah satunya terdapat dalam olahraga beladiri (Sukadiyanto, 2006).

Olahraga beladiri merupakan cabang olahraga individual yang menarik dan digemari oleh masyarakat. Beladiri didefinisikan sebagai sistem pertarungan menyerang dan bertahan. Setiap aliran beladiri memiliki ciri khas dan kelebihan masing-masing. Pentingnya olahraga beladiri dalam masyarakat membuat olahraga beladiri berkembang menjadi lebih maju dan modern. Selain itu, olahraga beladiri juga dapat dijadikan sebagai ajang pencapaian prestasi. Meraih prestasi merupakan kebanggaan bagi seorang atlet. Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai dalam menghadapi pertandingan yang dibebankan kepadanya (Andrianto & Khoirunnisa, 2017). Namun, realitas prestasi olahraga Indonesia dapat dilihat melalui beberapa kompetisi regional dan internasional. Satu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri adalah prestasi olahraga Indonesia yang kian menurun (Kemenpora, 2017).

Penurunan prestasi olahraga dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah performa atlet dalam pertandingan. Adisasmito (2007) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi atlet dalam pencapaian prestasi yang optimal, yaitu faktor fisik, teknik dan psikologis. Akan tetapi, aspek psikologis belum banyak dipelajari dan diteliti di Indonesia, sedangkan aspek fisik atlet telah banyak dipelajari (Hartanti dkk., 2004). Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi atlet dalam situasi pertandingan dan tidak dapat dihindari, sehingga dapat menjadi penyebab performa yang tidak optimal (Gunarsa, 2008).

Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan disebut dengan kecemasan bertanding (Sudrajat, 1995). Cox (2012) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding merupakan keadaan *distress* yang dialami oleh seorang atlet, sebagai kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana atlet menilai situasi pertandingan. Prasetya dkk. (2013) menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami atlet dapat ditimbulkan dari faktor eksternal maupun internal. Maka dari itu, hendaknya kecemasan yang muncul dapat dikelola oleh atlet agar mampu tampil dengan performa optimal. Wirawan (1999) melaporkan hasil penelitian Warren dan Johnson pada tahun 1991, bahwa terdapat indikasi kecemasan dalam olahraga gulat. Apabila atlet memiliki kecemasan yang tinggi, maka akan mengganggu performa optimal atlet. Najib (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan bertanding dan prestasi atlet wushu Pelatda Pra-PON Jawa Tengah. Apabila atlet memiliki kecemasan bertanding yang tinggi, atlet akan cenderung sulit untuk mendapatkan prestasi. Pada akhirnya, atlet sulit mencapai performa optimalnya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat menunjang atlet untuk berprestasi (Adisasmito, 2007). Pate dkk. (1993) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor terpenting dalam menentukan rasa takut yang mengindikasikan kecemasan atau dapat

menyebabkan atlet menjadi termotivasi. Kepercayaan diri dapat menjadi modal atlet untuk menampilkan performa optimal dan meraih prestasi. Atlet yang memiliki kepercayaan diri, percaya bahwa dirinya akan menampilkan performa optimal (Setiadarma dalam Andrianto & Khoirunnisa, 2017). Penelitian yang dilakukan Rachmawati dkk. (2013) menjelaskan bahwa atlet karate yang memiliki kepercayaan diri akan mampu mengurangi kecemasan menghadapi pertandingan. Kurangnya rasa percaya diri berarti meragukan diri sendiri, sehingga akan menjadi bibit kecemasan khususnya pada situasi pertandingan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Koivula dkk. (2002) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding menjadi salah satu faktor internal yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet dalam pertandingan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan menunjukkan performa optimal walaupun berada di bawah tekanan.

Komarudin (2015) menjelaskan beberapa teknik membangun kepercayaan diri, yaitu relaksasi, *imagery*, *goal setting*, dan *self-talk*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% atlet gulat olimpiade menggunakan strategi pengelolaan pikiran dengan berpikir positif, dan *self-talk* selama menghadapi pertandingan (Komarudin, 2015). Zourbanos dkk. (dalam Andrianto & Khoirunnisa, 2017) menjelaskan bahwa *self-talk* adalah percakapan atlet kepada diri sendiri yang mengandung unsur motivasi. *Self-talk* dapat menjadi strategi kognitif untuk mengubah atau mempengaruhi pola pikiran yang ada (Selk, 2008). Atlet yang menggunakan *self-talk* akan lebih terencana dan konsisten dalam menghadapi pertandingan (Komarudin, 2015). Hardy dkk. (dalam Komarudin, 2015) menjelaskan bahwa *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet dalam pertandingan.

Di Indonesia sendiri, belum banyak penelitian yang membahas *self-talk* dan belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti hubungan korelasional antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *positive self-talk* dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri. Penelitian ini memiliki arti penting dalam memprediksi tingkat kecemasan bertanding atlet. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding. Semakin tinggi skor *positive self-talk*, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding atlet.

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah dengan jumlah sebanyak 70 atlet. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 64 atlet yang didasarkan dengan tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga subjek yang dibutuhkan minimal sebanyak 58. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Positive Self-Talk* (36 aitem, $\alpha = 0,954$) dan Skala Kecemasan Bertanding (21 aitem, $\alpha = 0,905$). Skala *Positive Self-Talk* disusun berdasarkan mekanisme yang dikemukakan oleh Hardy dkk (2009), sementara Skala Kecemasan Bertanding disusun mengacu pada dimensi kecemasan bertanding oleh Marten, Vealey & Burton (1990). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diketahui bahwa hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,542$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah. Artinya semakin tinggi skor *positive self-talk*, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding pada atlet. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan peneliti yaitu terdapat hubungan negatif antara *positive self-talk* dengan kecemasan bertanding **dapat diterima**.

Self-talk memiliki arti penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding pada atlet. *Positive self-talk* yang sering dilakukan atlet cenderung dapat membantu atlet dalam mengontrol pikiran dan perasaannya, serta dapat meningkatkan performa atlet dalam menghadapi pertandingan. Penelitian pada Hardy dkk. (2001) menjelaskan bahwa interpretasi *self-talk* dapat lebih memotivasi pada saat sebelum pertandingan. Komarudin (2015) menyatakan bahwa *self-talk* merupakan metode efektif untuk memahami strategi saat bertanding. Hanton dkk. (2004) juga menyatakan *positive self-talk* dapat mengurangi interpretasi kecemasan.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah, *self-talk* dapat memotivasi dan meningkatkan kepercayaan diri dalam latihan maupun pertandingan. Penelitian Thelwell dan Greenlees (2003) menemukan bahwa penggunaan *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi selama pertandingan.

Hasil penelitian Espejel (2013) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding berhubungan negatif dengan kepercayaan diri atlet. Andrianto dan Khoirunnisa (2017) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-talk* dan kepercayaan diri. Dengan tingginya skor *self-talk* pada atlet, maka semakin tinggi kepercayaan diri yang akan mengurangi kecenderungan kecemasan bertanding atlet. Kecemasan yang muncul akan mengganggu performa optimal dan merugikan atlet (Faturachman, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah diketahui memiliki skor *positive self-talk* yang sangat tinggi dan kecemasan bertanding yang rendah berdasarkan hasil kategorisasi kedua variabel. Hasil ini menunjukkan bahwa skor *positive self-talk* yang sangat tinggi diikuti dengan tingkat kecemasan bertanding yang rendah. Semakin atlet sering melakukan *positive self-talk*, maka akan muncul motivasi untuk mengatasi tekanan yang muncul dalam pertandingan. Hal tersebut menunjukkan kepercayaan diri, yang akan mempengaruhi performa optimal atlet dalam pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah. Hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,542$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *positive self-talk*, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan bertanding pada atlet.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa variabel *positive self-talk* memiliki sumbangan efektif sebesar 43,1% terhadap kecemasan bertanding yang dimiliki oleh atlet beladiri PPLOP Jawa Tengah, sedangkan 56,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan topik serupa, dapat dilakukan pada subjek pada karakteristik yang berbeda dengan memperluas populasi dan sampel penelitian. Selain itu, diharapkan dapat menggunakan literatur yang lebih luas agar mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, I. (2007). *Mental juara modal atlet berprestasi*. Raja Grafindo Persada.
- Andrianto, R. & Khoirunnisa, R. N. (2017). Hubungan antara *self-talk* kepercayaan diri pada atlet futsal. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(3), 50-55.
- Cox, R.H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed). McGraw-Hill.
- Espejel, Antonio. P. (2013). Pre-competitive anxiety and self-confidence in pan american gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1). 39-48.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 71-79.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi anak: Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT BPK Gunung Mulia.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychologist*, 15(3), 306-308.
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). *A Framework for the study and application of self-talk within sport*. Routledge.
- Hartanti, Yuwanto, L., Pambudi I., Zaenal, T., & Lasmono, H. (2004). Aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 20(1), 40-54.
- Horne, J., Tomlinson, A., & Whannel, G. (1999). *Understanding sport: a socio-cultural analysis*. Routledge.
- Kemenpora. (2017). *Rencana strategis kementerian pemuda dan olahraga*. Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Koivula, Nathalie, Hassmen, & Fallby, J. (2002). Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Journal of Personality and Individual Differences*, 32(5), 865-875. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00092-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00092-7)
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive sports anxiety inventory-2*. Human Kinetics.
- Najib, A. N. (2020). *Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet beladiri wushu sanda terhadap prestasi pelatda Pra-PON Jawa Tengah Tahun 2019* [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. Lib UNNES. <https://lib.unnes.ac.id/38562/>
- Nazerian, I., Zamani, A., & Soltani, A. (2011). The comparison of trait anxiety, state anxiety, and self-confidence among male athletes of team sports and individual sports in the country. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 11(4), 63-73.
- Pate, R.R., McClenaghan, B., Rotella, R. (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan*. IKIP Semarang Press.

- Prasetya, E. E., Supriyono, Y., Ramli, A., H. (2013). *Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding (Studi kasus di Klub Bima Sakti Malang)* [Skripsi, Universitas Brawijaya]. Repository UB. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/120684/>
- Putri, Y. I. (2007). *Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang* [Skripsi, Universitas Diponegoro]. Eprints Undip. <http://eprints.undip.ac.id/10947/>
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., Priyatama, A. N. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS). *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 4(4), 245-258.
- Ramadhani, Y. (2008). *Analisis faktor-faktor yang memengaruhi minat olahraga dalam perencanaan Sport Center di Semarang* [Skripsi, Universitas Diponegoro]. Eprints Undip. <http://eprints.undip.ac.id/1314/>
- Selk, J. (2008). *10-minute toughness: The mental training program for winning before the game begins*. McGraw-Hill.
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 50-62.
- Widodo, A. W., & Nurwidawati, D. (2015). Hubungan antara kecemasan bertanding dan dukungan sosial dengan motivasi berprestasi pada atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Organisasi Sidoarjo. *Jurnal Psikologi*, 3(3), 1-5.
- Wirawan, Y. G. (1999). Rasa percaya diri, motivasi, dan kecemasan dalam olah raga bulu tangkis. *Jurnal Psikologika*, 8(4), 5-14.