

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh, 2020).

Anxiety atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktivitas otonomik (Suwanto, 2015). Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang sangat lumrah dialami setiap individu sebagai respon diri terhadap adanya potensi hal yang ditakuti akan terjadi. Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya baik yang nyata maupun yang belum tentu ada (Priyoto dalam Nurhayati, 2018).

Menurut Yusuf *et al.* (2015, hlm 86) kecemasan dapat dibedakan menjadi ansietas ringan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya, ansietas sedang yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah, dan ansietas berat yang sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Adanya kecenderungan untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir spesifik tentang hal lain.

Tanda dan gejala kecemasan menurut (Stuart, 2006, hlm 44), pada orang cemas akan muncul beberapa respon yaitu respon fisiologis, respon

perilaku, respon kognitif, dan respon afektif. Respon fisiologis meliputi jantung berdebar, nafas cepat, gelisah, kehilangan nafsu makan, mual, nyeri ulu hati, tidak dapat menahan kencing, wajah pucat, berkeringat seluruh tubuh, mulut kering. Respon perilaku meliputi gelisah, *tremor*, mudah terkejut, bicara cepat, aktivitas dan gerakan kurang terkoordinasi atau gerakan tidak menentu seperti gemetar, serta perasaan tegang yang berlebihan. Respon kognitif meliputi tidak mampu memusatkan perhatian atau konsentrasi, persepsi menyempit atau kreativitas menurun, sering kali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi (Priyoto dalam Nurhayati, 2018), dan respon afektif meliputi mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Menurut Rufaidah (dalam Muyasaroh, 2020), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan terdiri dari faktor fisik, trauma atau konflik, dan lingkungan.

1) Faktor fisik

Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

1) Trauma atau konflik

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

2) Lingkungan

Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan. Faktor lingkungan dapat berasal dari lingkungan keluarga atau lingkungan sosial. Pada lingkungan keluarga, keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada

didalam rumah. Pada lingkungan sosial, jika individu berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan

2.1.2 Percaya Diri

Kepercayaan diri atau keyakinan diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri (Hendriana, 2011). Perry (dalam Wahyu Nanda Eka Saputra, 2018) menyatakan bahwa percaya diri merupakan hal yang cukup penting. Jika individu merasa kurang percaya diri maka akan menjadi seseorang yang pesimis dan penuh keraguan, tetapi sebaliknya jika individu mempunyai rasa percaya akan menjadi seseorang yang optimis dan bisa mengoptimalkan kemampuan yang ada dalam dirinya.

Mengacu pada pendapat (Iswidharmanjaya, 2014, hlm 44) terdapat indikator – indikator seseorang memiliki rasa percaya diri yaitu percaya pada kemampuan sendiri dan tidak terpengaruh oleh orang lain, bersikap tenang, tidak mudah cemas dan optimis dalam mengerjakan sesuatu, berani mengungkapkan pendapat, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, dan memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kepercayaan diri yang tinggi tentunya akan sangat membantu seseorang ketika menghadapi kesulitan karena beberapa indikator diatas sangat membantu ketika seseorang menghadapi persoalan dalam dirinya.

Sarastika (2014) menyebutkan bahwa rasa percaya diri atau kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Adapun faktor eksternal yaitu pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan. Menurut bayu hardiyono (2020) bahwa

80,25% faktor intrinsik mampu mempengaruhi kepercayaan diri dan 19,75% dipengaruhi faktor ekstrinsik.

Pada dasarnya percaya diri merupakan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain, serta sanggup mendapatkan prestasi atau tujuan tertentu bagi seorang atlet. Sehingga atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan bisa mengontrol dirinya dengan baik, sebaliknya apabila seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan (Firman I *et al.*, 2018). Dengan adanya kepercayaan diri, atlet pelajar dapat merasa nyaman, tenang dan tidak mudah di intimidasi oleh lawan serta selalu bersikap optimis (Nisa & Jannah, 2021).

Hal tersebut sejalan dengan Komarudin (dalam Amaliyah & Khoirunnisa, 2018) yang menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya sehingga penampilannya tetap baik. Seseorang yang mempunyai rasa percaya diri dalam bidang olahraga berarti memiliki kepercayaan diri bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kemampuan fisik dan keterampilan motorik sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut.

2.1.3 Prestasi

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan atau dikerjakan oleh seseorang (Nauli Thaib, 2013). Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga (Effendi, 2016).

Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan (Candrawati *et al.*, 2018). Untuk mencapai prestasi atlet yang maksimal, maka usaha pembinaan harus dilakukan dengan cara

menyusun strategi dan perencanaan sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas (Jihad & Annas, 2021).

Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Effendi, 2016). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rohmansyah (2017, hlm 2) yang menyebutkan ada 4 faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan (Akhbar, 2017). Menurut Bali (2015), tiga faktor pertama diperhatikan oleh pelatih dan atlet akan tetapi faktor psikologis sering dilupakan peranannya dalam prestasi olahraga.

Suharno dalam Pratama (2019) memaparkan pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimum adalah faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah taktik yang benar, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan adanya kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor-faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah.

2.1.4 UKM Tinju Universitas Siliwangi

UKM tinju adalah salah satu dari 30 UKM yang terdapat di Universitas Siliwangi. UKM tinju Universitas Siliwangi bergerak dalam bidang olahraga beladiri yakni Tinju. UKM ini didirikan pada tanggal 15 april 2015. Saat ini UKM tinju memiliki 20 anggota yang terdiri dari mahasiswa dari berbagai fakultas dan jurusan di Universitas Siliwangi. UKM tinju telah mencetak prestasi dengan mengikuti beberapa kompetisi tingkat regional maupun nasional.

UKM Tinju Universitas Siliwangi memiliki beberapa tujuan,

diantaranya:

- 1) Menjadi Wahana Sportifitas dan Solidaritas kekeluargaan dari mahasiswa Universitas Siliwangi
- 2) Menjadi sarana partisipasi dan kepedulian olahraga dan beladiri mahasiswa Universitas Siliwangi
- 3) Mencari bibit-bibit atlet tinju baru dari mahasiswa Universitas Siliwangi agar berpartisipasi dalam event-event kejuaraan tinju amatir di tingkat regional maupun nasional
- 4) Membentuk jasmani dan rohani mahasiswa Universitas Siliwangi yang sehat dan kuat dengan bingkai iman dan taqwa

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri dengan prestasi telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Hasil penelitian yang relevan ditunjukkan pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1 Hasil Penelitian yang Relevan

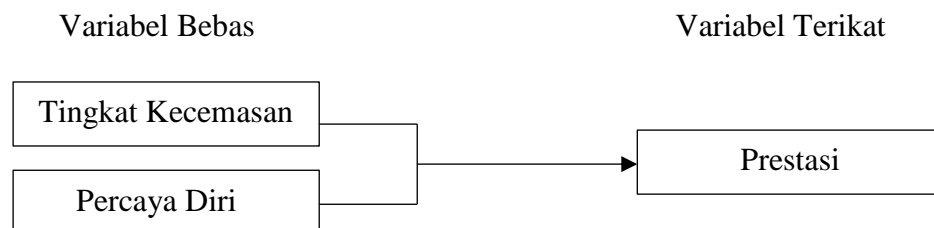
Aspek	Penelitian oleh Jessi Triana <i>et al.</i> (2018)	Penelitian oleh Feby Rizky Fania <i>et al.</i> (2023)	Penelitian oleh Ayu Khoiriyatul Amaliyah (2018)	Penelitian oleh Abner Dominggus pehe <i>et al.</i> (2021)
Judul	Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat dalam Menghadapi Salatiga	Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan KONI Kabupaten Solok Selatan	Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan pada Atlet Bola Basket di	Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Tinju PPLD NTT

Aspek	Penelitian oleh Jessi Triana <i>et al.</i> (2018)	Penelitian oleh Feby Rizky Fania <i>et al.</i> (2023)	Penelitian oleh Ayu Khoiriyatul Amaliyah (2018)	Penelitian oleh Abner Domingus pehe <i>et al.</i> (2021)
	Cup 2018		Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya	
Metode Penelitian	Penelitian kuantitatif	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala pengukuran <i>State-trait anxiety inventory</i> (STAI)	Penelitian kuantitatif komparatif	Penelitian kuantitatif menggunakan kuisisioner (angket)
Kesamaan	Variabel kepercayaan diri dan kecemasan yang mempengaruhi pertandingan	Variabel kecemasan yang mempengaruhi pertandingan dan instrumen <i>State-trait anxiety inventory</i> (STAI)	Variabel kepercayaan diri dan kecemasan yang mempengaruhi pertandingan	Variabel kepercayaan diri terhadap prestasi atlet

Aspek	Penelitian oleh Jessi Triana <i>et al.</i> (2018)	Penelitian oleh Feby Rizky Fania <i>et al.</i> (2023)	Penelitian oleh Ayu Khoiriyatul Amaliyah (2018)	Penelitian oleh Abner Dominggus pehe <i>et al.</i> (2021)
Perbedaan	Instrumen penelitian	Tidak terdapat analisis uji hubungan antar variabel	Instrumen penelitian dan analisis data	Variabel kecemasan dan analisis data
Keunggulan	Analisis uji hubungan lengkap karena terdapat arah hubungan	Terdapat skala interval untuk menentukan skala tingkat kecemasan berdasarkan skor skala	Analisis uji hubungan lengkap karena terdapat arah hubungan	Kuisisioner tingkat kepercayaan diri dapat diadaptasi dalam penelitian ini
Hasil	Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan saat bertanding pada atlet pencak silat yang mengikuti Salatiga Cup tahun 2018	Tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet binaan KONI Kabupaten Solok Selatan adalah sebesar 65.79% yang berada pada klasifikasi “Tinggi”.	Terdapat hubungan signifikan dengan arah hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet basket Unit	Tingkat kepercayaan diri atlet tinju NTT atlet putera berada pada kategori “sedang” sebesar 33% (1 atlet) dan “tinggi” sebesar 67% (2 atlet), sedangkan tingkat kepercayaan diri atlet putri berada pada kategori “sedang” sebesar 50% (3 atlet).

Aspek	Penelitian oleh Jessi Triana <i>et al.</i> (2018)	Penelitian oleh Feby Rizky Fania <i>et al.</i> (2023)	Penelitian oleh Ayu Khoiriyatul Amaliyah (2018)	Penelitian oleh Abner Dominggus pehe <i>et al.</i> (2021)
			Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya	

2.3 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi. Hipotesis pada penelitian ini adalah

- 1) Seberapa besar hubungan tingkat kecemasan dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi
- 2) Seberapa besar hubungan rasa percaya diri dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi
- 3) Seberapa besar hubungan tingkat kecemasan dan rasa percaya diri dengan prestasi anggota UKM tinju Universitas Siliwangi