

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental. Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Teknik merupakan gerakan-gerakan yang digunakan dalam Pencak Silat. Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Dan mental merupakan pembentukan sikap dan watak kepribadian Pesilat dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan. Olahraga beladiri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera, dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat mempengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial, dan lain sebagainya

Di Pasuruan sendiri ada beberapa perguruan pencak silat salah satunya adalah perguruan Pencak Silat Pagar Nusa Pasuruan. Perguruan tersebut memiliki beberapa atlet yang sering mengikuti kejuaraan dari tingkat kabupaten hingga nasional. Akan tetapi dari sekian banyak atlet yang mengikuti pertandingan, sebagian besar atlet mengalami kekalahan. Hal ini disebabkan oleh menurunnya

kemampuan atlet saat pertandingan. Diantaranya terjadi di *event* Trisula Cup yang dilaksanakan di Malang. Dari 18 atlet yang mengikuti pertandingan, hanya 5 orang yang dapat memenangkan pertandingan. Salah satu atlet *fighter* laki-laki mengaku sebelum bertanding dia sudah berlatih dengan giat dan memiliki kemampuan yang mumpuni untuk menang serta memiliki rasa optimis yang tinggi untuk memenangkan pertandingan. Akan tetapi saat memasuki pertandingan atlet menganggap dirinya tidak mampu untuk mengalahkan lawannya dan cenderung mudah menyerah. Atlet kehilangan keyakinan untuk menang dan tidak lagi berpandangan optimis dalam menghadapi lawan. Hal ini mengakibatkan atlet mengalami penurunan di kemampuannya, padahal atlet tersebut memiliki tingkat kemampuan yang sama dengan lawannya. Sudah jelas hal ini mengakibatkan atlet kalah saat bertanding.

Hal serupa juga terjadi saat *event* Seleksi Sirkuit 2018 yang dilaksanakan pada bulan Juni lalu. Para pelatih berkeyakinan dari 20 atlet yang diturunkan, melihat kemampuan dari lawan setidaknya ada 15 atlet yang bisa memenangkan pertandingan. Tetapi pada hasil akhir pertandingan hanya 1 atlet yang berhasil memenangkan pertandingan. Salah satu atlet yang gagal yaitu atlet perempuan jenis pertandingan seni tunggal putri. Saat masa latihan atlet tersebut sudah bisa melakukan gerakan tunggal dengan sempurna dengan batas waktu/timer yang tepat. Namun saat tiba pertandingan, saat atlet melihat lawan bermain atlet tersebut kehilangan motivasi yang tinggi terhadap dirinya sendiri. Atlet tersebut tidak percaya akan keunggulan yang dimilikinya. Hal tersebut mengakibatkan atlet kehilangan konsentrasi yang mengakibatkan banyak jurus yang lupa dan melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Kesalahan yang paling fatal sampai

menjatuhkan senjata yang digunakan. Hal ini sudah tentu banyak mengurangi poin yang didapat. Pada pertandingan Festival Pencak Silat di TMII Jakarta Timur, salah satu atlet dari Jawa Timur mengalami demam panggung, kurangnya percaya diri karena pada saat itu atlet tersebut melihat lawannya yang notabene sudah pernah menjuarai kejuaraan Asia tahun lalu, atlet menjadi cemas dan tidak yakin dengan kemampuan yang telah dipelajarinya, akibatnya jurus dan fisik yang sudah dipersiapkan secara matang menjadi lupa, gerakannya pun hancur. Tahun 2016 pertandingan di Bali, salah satu perwakilan dari Jawa Timur mengalami lupa gerakan yang mengakibatkan atlet sampai mengalami cedera, hal tersebut dikarenakan atlet tersebut takut saat melihat lawannya dan gemuruh penonton yang semakin membuat mental atlet menjadi tidak stabil.

Padahal menurut pelatih perguruan, sebelum pertandingan dilaksanakan para atlet akan berlatih dengan giat sehingga mereka memiliki kualifikasi yang memenuhi kategori pertandingan. Mereka berlatih bahkan tidak kenal waktu dan keadaan demi mendapat hasil yang maksimal saat pertandingan. Selain itu, atlet juga sudah dibekali dengan trik-trik bagaimana menghadapi lawan. Dari segi kemampuan dan mental, para atlet sudah dikatakan siap untuk mengikuti pertandingan. Melihat kemampuan atlet dan intensitas latihan yang dilakukan mereka, para pelatih memiliki keyakinan bahwa atlet tersebut bisa memenangkan pertandingan. Namun kenyataannya berbeda dengan yang dijumpai. Ketika atlet sudah berada di arena pertandingan, atlet seakan kehilangan kemampuannya. Mereka kehilangan keyakinan untuk bisa mengalahkan lawannya. Bila hal ini terjadi terus-menerus di setiap pertandingan, atlet dan perguruan tidak akan mengalami perkembangan pada prestasinya.

Permasalahan yang ditemukan saat pertandingan tersebut yaitu belum optimalnya efikasi diri atlet saat pertandingan, yang mencakup kurangnya kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, dan motivasi untuk bertindak pada situasi yang penuh tekanan, keyakinan pada kemampuan dirinya, optimis, sanggup bekerja keras, dan memiliki sikap positif. Salah satu yang mempengaruhi efikasi diri adalah jenis kelamin. Terdapat perbedaan perkembangan kemampuan dan kompetensi antara laki-laki dan perempuan (Zimmerman dalam Bandura, 1997). Bandura mengemukakan faktor yang mempengaruhi efikasi diri diantaranya jenis kelamin, hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura bahwa perempuan memiliki efikasi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Salah satunya dapat dilihat dari pengalaman keberhasilan, semakin besar seseorang mengalami keberhasilan maka semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki seseorang. Penurunan efikasi diri pada perempuan sekitar 29-30% yang berupa berpikir positif, berbeda dengan laki-laki 46% mengalami penurunan efikasi diri seperti harga diri (Santrock, 2007). Martono dalam Perwitasari (2013) mengemukakan perempuan lebih termotivasi dan berusaha lebih keras daripada laki-laki dalam menghadapi kesulitannya. Selain itu kepercayaan diri perempuan lebih baik dibanding dengan laki-laki, hal ini menunjukkan perempuan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dan membuat perempuan lebih berprestasi daripada laki-laki. Laki-laki memiliki prestasi yang lebih rendah daripada perempuan dikarenakan laki-laki kurang memiliki usaha dan memiliki sikap pesimis saat menghadapi pertandingan.

Hal ini didukung dengan penelitian Perwitasari (2013) yang memperoleh hasil bahwa perempuan memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibanding laki-laki

karena perempuan memiliki pengalaman keberhasilan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Pengalaman keberhasilan tersebut kemudian juga mempengaruhi efikasi diri untuk memperoleh hasil yang lebih baik lagi. Ditinjau dari jenis kelamin, laki-laki dan perempuan cenderung memiliki efikasi diri yang berbeda. Atlet perempuan yang sering memenangkan pertandingan akan lebih percaya diri dengan kemampuannya daripada atlet laki-laki. Selain itu, Maccoby dan Jacklin dalam Friedman (2008) menemukan bahwa dalam situasi tertentu, dimana tidak ada kontak langsung dengan pembujuk ternyata perempuan lebih lebih bisa menyesuaikan diri dibandingkan laki-laki.

Berbeda dengan Santrock (2007) menemukan bahwa 67% laki-laki memiliki efikasi diri yang tinggi yang mencakup asertif dan berpikir positif daripada perempuan yang hanya memiliki 60%. Vogt dalam Fitriani (2017) memperkuat temuan tersebut, laki-laki mempunyai efikasi diri yang lebih tinggi karena laki-laki memiliki perkiraan yang lebih tinggi (*overestimate*) mengenai seberapa baik mereka mampu menyelesaikan tantangan baru, sementara perempuan memiliki efikasi diri lebih rendah mengenai performanya (*underestimate*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki terlalu tinggi menilai performasinya dibandingkan perempuan yang menilai diri, keadaan tersebut menunjukkan kurangnya efikasi diri pada perempuan. Serupa dengan hal tersebut, laki-laki memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kesuksesan pekerjaan yang dilakukannya (Baron & Byrne dalam Hadaning, 2014). Santrock (2007) juga mengemukakan bahwa laki-laki secara luas dianggap sebagai sosok yang dominan, mandiri, agresif, berorientasi pada prestasi dan gigih, sementara perempuan pada umumnya dianggap sebagai sosok yang mengasuh, kurang

percaya diri, dan lebih banyak menolong orang lain. Hal ini menunjukkan laki-laki memiliki efikasi diri yang lebih tinggi daripada perempuan. Sementara Estes dan Felker dalam Fitriani (2017) menentukan perbedaan kemampuan spasial yang terdiri atas kemampuan mengkreasi antara perempuan dan laki-laki dimediasikan oleh efikasi diri.

Menurut Wade dan Tavris (2007), perempuan memiliki efikasi diri yang rendah karena rendahnya usaha dan sulit mengembangkan diri sedangkan laki laki memiliki efikasi diri yang rendah karena sulitnya menilai kemampuannya, dan mempertahankan kemampuan. Wade dan Tavris (2007) juga menjelaskan bahwa stereotip yang menggambarkan perempuan sebagai golongan yang memiliki kemampuan rendah dapat menurunkan kinerja mereka dalam menyelesaikan suatu tugas atau pertandingan meskipun mereka sebenarnya mampu untuk menyelesaikannya dengan baik. Karena perempuan sering dikatakan golongan yang lemah dan memiliki kemampuan yang rendah mengakibatkan menurunnya keyakinan atau efikasi dirinya yang menjadikan kinerja perempuan menjadi semakin menurun. Semakin seorang perempuan menerima perlakuan stereotip *gender* ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya. Perempuan juga lebih emosional karena memiliki mood yang berubah-ubah dan ketidakmampuannya dalam membuat keputusan (Friedman, 2008).

Halpern dalam Friedman (2008) berpendapat bahwa anak laki-laki mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam meningkatkan efikasi diri dengan menyelesaikan suatu hal yang dihadapi dan dideskripsikan sebagai makhluk yang rasional, mandiri, agresif, dominan serta berorientasi pada prestasi dan aktif, sedangkan perempuan memiliki efikasi yang rendah karena perempuan

dideskripsikan sebagai makhluk yang emosional, mudah menyerah, lemah dan mudah dipengaruhi. Santrock (2007) juga mengatakan laki-laki memiliki efikasi yang lebih tinggi karena laki-laki memiliki penyesuaian yang baik apabila ia memiliki sifat mandiri, agresif dan kuat. Perempuan dikatakan memiliki penyesuaian yang baik apabila ia memiliki sifat tergantung dan tidak berminat pada kekuatan. Oleh karena itu, perempuan dikatakan memiliki efikasi yang lebih rendah karena saat pertandingan atlet perempuan terkesan mudah menyerah dan tidak bisa mengendalikan emosinya.

Maccobby & Jacklin dalam Sarwono (2015) menemukan bahwa laki-laki cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, karena laki-laki memiliki harga diri lebih tinggi daripada perempuan, laki-laki mempunyai daya analisis situasi lebih baik daripada perempuan dan laki-laki memandang dirinya lebih memiliki prestasi dari lawan jenisnya. Beberapa penelitian memaparkan bahwa perempuan tergolong individu yang memiliki efikasi rendah. Laki-laki yang memiliki efikasi diri yang rendah dan mengekspresikannya melalui harga dirinya yang bertindak agresif, tindakan penganiayaan dan mudah terprovokasi, sedangkan laki-laki yang memiliki efikasi tinggi cenderung mempunyai rasa superioritas yang kuat dan memandang besar harga diri (Baumeister dkk, dalam Baron and Byrne, 2004).

Mylsidayu (2015) memaparkan atlet laki-laki yang memiliki rasa percaya pada kemampuannya sendiri akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Atlet yang penuh percaya diri biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha mencapai target tersebut.

Apabila mengalami kegagalan, akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus frustrasi. Hal ini menunjukkan bahwa atlet tersebut memiliki efikasi diri yang tinggi. Terdapat perbedaan kemampuan dan kompetensi antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki yang selalu berusaha untuk sangat membanggakan dirinya memiliki efikasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang seringkali meremehkan kemampuan mereka. Hal ini berasal dari pandangan orangtua terhadap anaknya. Semakin seorang perempuan menerima perlakuan stereotip gender ini, maka semakin rendah penilaian mereka terhadap kemampuan dirinya. Hal ini yang menyebabkan perempuan memiliki efikasi yang rendah. Senada dengan temuan Abdalla dalam Baron dan Byrne (2004) yang menyatakan individu dengan peran gender maskulin (laki-laki) memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibanding dengan individu dengan peran gender feminin (perempuan).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas mengemukakan adanya perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada perbedaan efikasi diri ditinjau dari jenis kelamin pada atlet Pencak Silat.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan paparan diatas muncul rumusan masalah, apakah ada perbedaan efikasi diri pada atlet laki-laki dan perempuan pada atlet pencak silat?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan membuktikan bahwa ada perbedaan efikasi diri pada atlet laki-laki dan perempuan pada atlet pencak silat.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritik penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial mengenai efikasi diri berdasarkan gender pada atlet. Dan juga sebagai bahan acuan dan referensi pada penelitian sejenis yang dilakukan dimasa yang akan datang.

Manfaat praktis dari penelitian ini untuk memberikan motivasi pada atlet untuk lebih giat mengetahui potensi dalam dirinya dalam mengembangkan dan memaksimalkan keyakinan dirinya dan kemampuannya untuk mencapai hasil pertandingan yang lebih baik. Pelatih dapat mengetahui tingkat efikasi diri atlet Pencak Silat. Hal ini berguna dalam memberikan pembinaan pada atlet dalam mengembangkan efikasi diri.