

BERDAYA UNTUK BERSAING: PERAN EFIKASI DIRI DALAM PERTANDINGAN BELA DIRI

Mohammad Khasan¹, Mohammad Syafruddin Kuryanto², Tinon Citraning Harisuci³, Nugraini Aprilia⁴ Andy Widhiya Bayu Utomo⁵

^{1,3,4}Universitas Muria Kudus, ²Universitas Negeri Semarang, ⁵STKIP Modern Ngawi
2Syafruddin_kuryanto@students.unnes.ac.id

Abstract

This study investigates the role of self-efficacy in enhancing martial arts athletes' performance, focusing on how they develop and utilize this psychological construct during competition. Qualitative research methods were used, involving semi-structured interviews with martial arts practitioners at various competitive levels. The research was conducted in several stages: participant selection, data collection through interviews, and thematic analysis of responses. The findings revealed that athletes build self-efficacy through rigorous training, positive reinforcement from coaches, and reflective practice after competition. Key themes identified included opponent appraisal, strategic adaptation, emotional management, and the influence of training. Athletes categorize opponents based on perceived skill level and adapt their strategies accordingly. Emotional resilience is essential for managing anxiety and maintaining confidence, especially in high-pressure situations. In addition, a supportive coaching relationship had a significant impact on athletes' confidence and performance outcomes. The results underscore the importance of fostering self-efficacy in martial arts training programs to enhance competitive performance. This study contributes to the understanding of psychological factors in sport and offers insights for coaches and athletes looking to improve performance through increased self-efficacy.

Keywords: *Self-efficacy, Martial arts athletes, Athlete performance*

Abstrak

Studi ini menyelidiki peran efikasi diri dalam meningkatkan performa atlet bela diri, dengan fokus pada bagaimana mereka mengembangkan dan memanfaatkan konstruksi psikologis ini selama kompetisi. Metode penelitian kualitatif digunakan, yang melibatkan wawancara semi-terstruktur dengan praktisi bela diri di berbagai tingkat kompetitif. Penelitian dilakukan dalam beberapa tahap: pemilihan partisipan, pengumpulan data melalui wawancara, dan analisis tematik dari respons. Temuan tersebut mengungkapkan bahwa atlet membangun efikasi diri melalui pelatihan yang ketat, penguatan positif dari pelatih, dan praktik reflektif setelah kompetisi. Tema-tema utama yang diidentifikasi meliputi penilaian lawan, adaptasi strategis, manajemen emosional, dan pengaruh pelatihan. Atlet mengkategorikan lawan berdasarkan tingkat keterampilan yang dirasakan dan menyesuaikan strategi mereka. Ketahanan emosional sangat penting untuk mengelola kecemasan dan menjaga kepercayaan diri, terutama dalam situasi bertekanan tinggi. Selain itu, hubungan pelatihan yang mendukung berdampak signifikan pada kepercayaan diri dan hasil kinerja atlet. Hasil tersebut menggarisbawahi pentingnya menumbuhkan efikasi diri dalam program pelatihan bela diri untuk meningkatkan kinerja kompetitif. Studi ini berkontribusi pada pemahaman faktor psikologis dalam olahraga dan menawarkan wawasan bagi pelatih dan atlet yang ingin meningkatkan kinerja melalui peningkatan efikasi diri.

Kata Kunci: Efikasi diri, Atlet bela diri, Performa atlet

Submitted: 2025-04-10	Revised: 2025-04-21	Accepted: 2025-04-28
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Efikasi diri, sebuah konsep yang diperkenalkan oleh Bandura (1997), merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk menjalankan perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian kinerja tertentu. Konstruksi psikologis ini sangat penting dalam olahraga, di mana kepercayaan diri atlet dapat secara langsung memengaruhi motivasi, upaya, dan ketahanan mereka selama kompetisi (Moritz et al., 2000). Dalam seni bela diri, di mana keterampilan fisik dan ketabahan mental sangat penting, efikasi diri memainkan peran penting dalam menentukan kinerja seorang atlet. Studi terbaru telah menyoroti pentingnya efikasi diri dalam konteks seni bela diri, yang menunjukkan bahwa atlet sering menghadapi tantangan unik yang mengharuskan mereka untuk mengevaluasi kemampuan lawan mereka dan menyesuaikan

strategi mereka (Widorotama et al., 2024). Seni bela diri mencakup berbagai disiplin ilmu yang tidak hanya menuntut keterampilan teknis tetapi juga pemikiran strategis dan pengendalian emosi. Atlet harus menavigasi lingkungan bertekanan tinggi di mana kemampuan untuk menilai lawan dan mengadaptasi taktik dapat menjadi pembeda antara kemenangan dan kekalahan. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berdampak signifikan terhadap hasil kinerja dalam lingkungan yang kompetitif, karena atlet dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung terlibat dalam tugas yang menantang dan bertahan dalam menghadapi kesulitan (Zagórska & Guskowska, 2014). Dengan demikian, memahami bagaimana atlet bela diri mengembangkan dan memanfaatkan efikasi diri dapat memberikan wawasan berharga dalam meningkatkan metode pelatihan dan strategi kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara kerangka teoritis efikasi diri dan aplikasi praktis dalam seni bela diri. Dengan mengeksplorasi dinamika efikasi diri di antara atlet bela diri, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada tentang psikologi olahraga dan menawarkan rekomendasi yang dapat ditindaklanjuti bagi pelatih dan pembina.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dinamika efikasi diri di antara atlet bela diri dan pengaruhnya terhadap kinerja selama kompetisi. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi sumber-sumber kemanjuran diri yang diandalkan oleh atlet seni bela diri.
2. Mencari bagaimana kemanjuran diri memengaruhi pengambilan keputusan strategis dan pengelolaan emosi selama kompetisi.
3. Menganalisis peran pembinaan dan dukungan rekan sejawat dalam meningkatkan kemanjuran diri atlet.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini akan menggunakan Teori Kognitif Sosial Bandura sebagai kerangka teoritis. Teori ini menyatakan bahwa efikasi diri terbentuk melalui empat sumber utama: pengalaman menguasai, pengalaman tidak langsung, persuasi sosial, dan kondisi emosional (Bandura, 1997). Dengan menerapkan kerangka ini, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana atlet bela diri mengembangkan efikasi diri mereka dan memanfaatkannya untuk meningkatkan performa.

Atlet bela diri menghadapi banyak hambatan psikologis yang dapat menghambat kinerja mereka, termasuk kecemasan, keraguan diri, dan tekanan eksternal dari kompetisi (McCormick et al., 2019). Tantangan-tantangan ini dapat menyebabkan penurunan efikasi diri, yang berdampak negatif pada kinerja secara keseluruhan. Meskipun ada penelitian ekstensif tentang efikasi diri dalam konteks olahraga umum, ada eksplorasi terbatas secara khusus dalam seni bela diri. Kesenjangan ini memberikan kesempatan untuk menyelidiki bagaimana aspek-aspek unik dari kompetisi seni bela diri memengaruhi pengembangan efikasi diri. Selain itu, pelatih dan instruktur memerlukan strategi berbasis bukti untuk meningkatkan efikasi diri atlet secara efektif. Memahami dinamika spesifik yang sedang dimainkan dapat menginformasikan praktik pelatihan dan persiapan kompetitif. Kurangnya penelitian terfokus pada topik ini menggarisbawahi perlunya eksplorasi yang lebih dalam tentang bagaimana atlet bela diri menavigasi tantangan psikologis mereka sambil mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan kinerja mereka.

Untuk mengatasi masalah yang teridentifikasi ini, penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur dengan atlet bela diri. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman pribadi yang terkait dengan efikasi diri dalam lingkungan kompetitif. Penelitian akan dilakukan dalam beberapa tahap: pemilihan peserta berdasarkan kriteria khusus yang terkait dengan pengalaman kompetitif; pengumpulan data melalui wawancara yang dirancang untuk memperoleh wawasan tentang sumber efikasi diri; dan analisis tematik terhadap respons untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang terkait dengan strategi manajemen emosi, penilaian lawan, adaptasi strategis, dan pengaruh pelatih. Analisis tematik akan memberikan pendekatan terstruktur untuk menafsirkan data wawancara sambil mengidentifikasi pola yang muncul dari pengalaman peserta. Berdasarkan temuan dari penelitian

ini, rekomendasi akan dibuat untuk pelatih tentang pengembangan lingkungan yang meningkatkan efikasi diri atlet melalui umpan balik yang ditargetkan, dukungan emosional, dan pendekatan pelatihan strategis. Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan berharga yang dapat meningkatkan praktik pelatihan dalam seni bela diri sambil berkontribusi pada pemahaman yang lebih luas tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kinerja atletik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi dinamika efikasi diri di antara atlet bela diri dan pengaruhnya terhadap performa mereka selama kompetisi. Pendekatan kualitatif sangat cocok untuk penelitian ini karena memungkinkan pemahaman mendalam tentang pengalaman pribadi, persepsi, dan strategi atlet yang terkait dengan efikasi diri dalam konteks bela diri. Peserta untuk studi ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu untuk memastikan representasi atlet bela diri yang beragam. Proses seleksi difokuskan pada atlet yang berkompetisi di berbagai tingkatan, termasuk kompetisi lokal, regional, dan nasional. Keragaman ini memberikan wawasan tentang bagaimana efikasi diri dikembangkan dan digunakan dalam berbagai konteks kompetitif. Peserta direkrut melalui klub bela diri, pusat pelatihan, dan kompetisi, untuk memastikan bahwa berbagai disiplin ilmu (misalnya, karate, taekwondo, judo) terwakili. Data dikumpulkan menggunakan wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan fleksibilitas dalam mengajukan pertanyaan sekaligus memastikan bahwa topik-topik utama yang terkait dengan efikasi diri tercakup. Panduan wawancara mencakup pertanyaan terbuka yang dirancang untuk memperoleh respons terperinci tentang pengalaman atlet dengan efikasi diri, termasuk:

- Bagaimana mereka menilai kemampuan lawan sebelum dan selama kompetisi.
- Strategi yang mereka gunakan untuk mengadaptasi teknik mereka berdasarkan evaluasi lawan.
- Metode mereka untuk mengelola emosi seperti kecemasan dan keraguan diri.
- Pengaruh pembinaan dan dukungan rekan sejawat terhadap kemandirian diri mereka.

Wawancara dilakukan di tempat yang nyaman yang dipilih oleh peserta untuk memfasilitasi komunikasi terbuka. Setiap wawancara diperkirakan berlangsung antara 30 hingga 60 menit dan direkam audio dengan persetujuan peserta untuk transkripsi dan analisis yang akurat.

Teknik Analisis Data

Analisis tematik akan digunakan untuk menganalisis data wawancara. Metode ini melibatkan beberapa langkah:

1. **Pengenalan:** Para peneliti menyalin rekaman audio kata demi kata dan membaca transkrip tersebut beberapa kali untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang kontennya.
2. **Pengkodean:** Kode awal dibuat dari data dengan mengidentifikasi pernyataan penting terkait kemandirian diri, penilaian lawan, adaptasi strategis, pengelolaan emosi, dan pengaruh pembinaan.
3. **Pengembangan Tema:** Kode-kode dikelompokkan ke dalam tema-tema yang lebih luas yang menangkap esensi pengalaman peserta. Langkah ini melibatkan identifikasi pola dan hubungan di antara kode-kode tersebut.
4. **Meninjau Tema:** Tema-tema ditinjau dan disempurnakan untuk memastikan tema-tema tersebut secara akurat mewakili data dan berkontribusi dalam menjawab pertanyaan penelitian.

- Analisis Akhir** Tema akhir ditafsirkan dalam kaitannya dengan literatur yang ada tentang efikasi diri dalam psikologi olahraga, memberikan wawasan tentang bagaimana atlet seni bela diri mengembangkan efikasi diri mereka dan memanfaatkannya untuk meningkatkan kinerja.

Kredibilitas penelitian

kredibilitas penelitian menggunakan triangulasi sumber data, dimana hasil analisis akhir dikonfirmasi ulang kepada peserta penelitian untuk memastikan kebenaran hasil analisis akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi tersebut menemukan bahwa atlet mengkategorikan lawan mereka ke dalam tiga tingkatan: ringan, sedang, dan berat. Kategorisasi ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti reputasi, rekam jejak, dan atribut fisik. Misalnya, saat menilai kemampuan lawan, atlet sering merujuk pada penampilan masa lalu mereka. Seperti yang dicatat oleh seorang atlet, "Jika saya melihat lawan yang terkenal, saya secara otomatis berpikir mereka memiliki keterampilan tertentu" (Data Wawancara). Hal ini sejalan dengan pernyataan Bandura (1997) bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman penguasaan—di mana pengalaman masa lalu membentuk keyakinan saat ini tentang kemampuan seseorang.

Penelitian terkini mendukung gagasan ini. Misalnya, sebuah penelitian oleh Widorotama dkk. (2024) menemukan bahwa efikasi diri berkorelasi signifikan dengan hasil performa dalam seni bela diri, yang menunjukkan bahwa atlet yang sebelumnya berhasil melawan lawan yang sama cenderung merasa lebih percaya diri dalam kompetisi mendatang. Hal ini menunjukkan hubungan siklus di mana keberhasilan masa lalu meningkatkan efikasi diri, yang mengarah pada peningkatan performa.

Tabel berikut merangkum skor efikasi diri peserta beserta persepsi mereka terhadap lawan:

ID Atlet	Skor Efikasi Diri	Kategori Lawan	Adaptasi Strategi
A1	4,5	Berat	Fokus Pertahanan
A2	3,8	Sedang	Pendekatan yang Seimbang
Ukuran A3	4,2	Lampu	Taktik Agresif

Hasil Kinerja

Korelasi antara efikasi diri dan performa terbukti dalam data yang dikumpulkan. Atlet dengan skor efikasi diri yang lebih tinggi melaporkan hasil performa yang lebih baik selama kompetisi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan prediktor kuat performa atletik (Feltz et al., 2008; McCormick et al., 2019).

Aspek penting dari temuan ini adalah bagaimana atlet menyesuaikan strategi mereka berdasarkan tingkat efikasi diri mereka. Misalnya, seorang atlet menyebutkan, "Ketika saya tahu kekuatan lawan saya lebih besar daripada kekuatan saya, saya menyesuaikan strategi saya agar lebih defensif" (Data Wawancara). Hal ini mencerminkan sifat dinamis efikasi diri seperti yang dijelaskan oleh Bandura (1997), di mana atlet memodifikasi pendekatan mereka berdasarkan penilaian situasional.

Pembahasan Temuan

Integrasi temuan dengan kerangka teoritis mengungkapkan beberapa wawasan utama:

- Sifat Dinamis dari Efikasi Diri:** Penelitian ini mendukung teori Bandura (1997) bahwa efikasi diri tidak statis tetapi berfluktuasi berdasarkan pengalaman dan konteks situasional.

Atlet melaporkan merasa lebih percaya diri saat menghadapi lawan yang mereka anggap kurang terampil atau saat mereka sebelumnya telah mengalahkan lawan tersebut.

2. **Pengaruh Persuasi Sosial:** Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pelatih dan rekan sejawat berdampak signifikan pada efikasi diri atlet (Alves et al., 2021). Dalam penelitian kami, atlet menekankan peran pelatih mereka dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka sebelum pertandingan. Seorang atlet menyatakan, "Pelatih saya selalu mengingatkan saya tentang kekuatan saya sebelum pertandingan" (Data Wawancara), yang menyoroti pentingnya dorongan verbal.
3. **Mekanisme Penanganan:** Atlet juga membahas cara mereka mengatasi kecemasan terkait kompetisi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mereka yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi mengalami lebih sedikit kecemasan dan lebih siap menghadapi tekanan kompetitif (Widorotama et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zagórska dan Guskowska (2014), yang menemukan bahwa strategi penanganan yang efektif terkait dengan peningkatan efikasi diri.
4. **Strategi Adaptasi:** Kemampuan untuk mengadaptasi strategi berdasarkan penilaian lawan sangatlah penting. Atlet melaporkan bahwa mereka menyesuaikan teknik mereka tergantung pada apakah mereka menganggap lawan mereka lebih kuat atau lebih lemah. Kemampuan beradaptasi ini menggemakan temuan dari Crampton (2014), yang mencatat bahwa fleksibilitas mental sangat penting untuk meraih kesuksesan dalam olahraga kompetitif.

Implikasi bagi Pengembangan Teori

Dialog antara temuan penelitian dan teori yang ada mengarah pada usulan kerangka teori baru: Teori Penyesuaian Efikasi Diri Dinamis (DSEAT). Teori ini menyatakan bahwa:

- Atlet terus-menerus mengevaluasi kemampuan mereka terhadap kemampuan lawan mereka.
- Kemandirian diri disesuaikan secara dinamis berdasarkan penilaian situasional dan umpan balik.
- Pelatih memainkan peran penting dalam memengaruhi kemandirian diri atlet melalui persuasi sosial dan bimbingan strategis.

Kerangka kerja ini dibangun atas Teori Kognitif Sosial Bandura (1995) sambil menggabungkan wawasan terkini tentang pentingnya dukungan sosial dan kemampuan beradaptasi dalam konteks atletik.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian mengenai peran self-efficacy dalam seni bela diri menunjukkan bahwa keyakinan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja dan pola pikir atlet. Penelitian ini mengidentifikasi tiga tema utama, yaitu pentingnya persiapan dan adaptabilitas dalam menghadapi lawan, peran kepercayaan diri dan motivasi pribadi dalam meningkatkan performa, serta dampak faktor eksternal dan internal, seperti rekam jejak lawan, terhadap self-efficacy atlet. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa self-efficacy adalah konstruksi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Atlet yang merasa siap dan mendapatkan dukungan cenderung tampil lebih efektif, menunjukkan bahwa keyakinan diri dan persiapan strategis merupakan elemen penting untuk mencapai kesuksesan dalam kompetisi seni bela diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizava, M., Silva, J., & Santos, R. (2021). Self-efficacy and quality of life in volleyball athletes: A study on perceived efficacy scales. *Frontiers in Psychology, 12*, Artikel 1195721.
- Alves, A., Ferreira, M., & Silva, R. (2021). The role of collective efficacy in team sports: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching, 16*(3), 487-499.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: WH Freeman.
- Crampton, P. (2014). Mental toughness as a component of athletic performance: An overview of recent research findings. *Journal of Sports Science, 32*(5), 482-490.
- Feltz, DL, Short, SE, & Sullivan, PJ (2008). Self-efficacy in sport. *Human Kinetics*.
- Jowett, S., Ntoumanis, N., & Smith, M. (2012). The role of coach-athlete relationships in sport: A review of the literature. *International Journal of Sport Psychology, 43*(5), 457-473.
- McCormick, B., Meijen, C., & Marcora, SM (2019). Self-efficacy and competitive anxiety in sports: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 42*(1), 75-85.
- McCormick, B., Meijen, C., & McCarthy, PJ (2019). Self-efficacy and performance in sport: A systematic review. *Sport Psychologist, 33*(2), 109-123.
- Moritz, SE, Feltz, DL, Fahrbach, KR, & Mack, DE (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(3), 280-294.
- Widorotama, A., Rahmasari, R., & Zulkarnaen, M. (2024). Assessing Self Efficacy Sources and its Relation to Master Athlete's Achievement in Kobudo Martial Arts Sport. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, 11*(1), 20-35.
- Widorotama, D., Rahmasari, R., & Zulkarnaen, MF (2024). The relationship between self-efficacy and peak performance among martial arts athletes: Evidence from recent studies. *Journal of Physical Education and Sports, 13*(2), 20-30.
- Zagórska, A., & Guskowska, M. (2014). The role of self-efficacy in reducing competitive anxiety among taekwondo athletes. *Journal of Physical Education and Sports, 14*(1), 45-50.