

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki fase dalam kehidupan, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan pada fase terakhir adalah lansia (lanjut usia). Remaja merupakan fase paling penting dalam kehidupan manusia di mana remaja menggambarkan fase kehidupan yang menjadi masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja banyak sekali perkembangan yang akan terjadi, baik itu perkembangan dari segi biologis, psikologis, dan sosial yang membuat remaja memiliki banyak potensi untuk perubahan kehidupan (Maetal.,2021).

Remaja merupakan harapan dan penerus dalam sebuah negara. Remaja atau generasi muda yang memiliki kepribadian yang disiplin dan cerdas dapat menguntungkan bagi negara dan berperan penting dalam membangun bangsa di masa depan. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun dan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun.

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Pada usia ini, remaja mencoba mencari penyesuaian diri dengan kelompok sebayanya. Dia memerhatikan pendapat orang lain, selain menginginkan kebebasan dan keyakinan diri. Pertentangan dan pemberontakan adalah bagian alamiah dari kebutuhan para

remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri dan peka secara emosional. Remaja suka memberontak dan idealis ketegangan sering terjadi dengan menantang guru dan orang-orang yang ada di sekitar mereka dengan gagasannya yang berbahaya (Suratmi., dkk.2017).

Persoalan- persoalan lain remaja yang membuat kita prihatin yang terjadi dalam rutinitas sehari-hari adalah tidur larut malam, tidak betah tinggal di rumah, mencuri, berbohong, merokok, bersumpah dengan bahasa yang tidak jelas , mengucapkan kata-kata yang cenderung vulgar, tidak patuh dan suka membantah, selalu menolak apabila diperintahkan, suka berdebat, membolos dari sekolah, mendengarkan musik dengan keras, tidak membersihkan tubuhnya dengan benar atau sebaliknya berlama-lama di kamar mandi (mandi secara berlebihan), bermalas-malasan dengan tidak melakukan sesuatu (menganggur), memakai pakaian yang tidak rapi atau membuat model atau potongan rambut yang sembarangan, melakukan sesuatu dengan tanpa pertimbangan yang matang serta dengan resiko yang konyol, bergaul dengan orang-orang yang tidak kita sukai karena tidak jelas orientasi hidupnya, melalaikan pelajaran agamanya atau tidak memperhatikan ibadahnya seperti tidak sholat atau sholat tidak tepat waktu, dan lain-lain (Maetal.,2021).

Disisi lain, remaja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti tidak bisa berbuat banyak , selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil

(Triningtyas dkk.,2015).

Faktor yang membuat timbulnya kecemasan di usia remaja adalah kurangnya informasi tentang kecemasan. Kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis. Ansietas yang dialami remaja ini akan berdampak kepada kurang tidur ansietas dapat menyebabkan insomnia dan masalah tidur lainnya. (Sohat, Bidjuni, & Kallo, 2014). Semakin sedikit tidur maka semakin besar tingkat ansietas. Untuk mengatasi kurang tidur dapat dilakukan dengan fokus pada cara-cara untuk meningkatkan kualitas tidur, dengan meningkatnya kualitas tidur maka dapat mengurangi ansietas. Alexandra Parpura , ahli gerontologi dan pendiri *Aging Perspectives* di *Chevy Chase* menjelaskan bahwa ansietas dapat mempengaruhi memori. Apa pun yang merilekskan tubuh akan membantu ingatan, karena relaksasi melibatkan sistem saraf parasimpatis. Kegiatan relaksasi yang baik seperti olahraga juga dapat merileksasi tubuh (Baharudin.,2020).

Dari segi afektif ini terdapat banyak tujuan dan manfaat yang diharapkan dapat dicapai oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci, diantaranya sikap sportivitas, saling menghormati sesama teman latihan, disiplin, rendah hati dan pantang menyerah.

Salah satu unsur kepribadian yang penting dan krusial adalah *self efficacy*. Sebuah premis umum menyatakan bahwa tingkat positif dari *self efficacy* akan meningkatkan efek positif dari perencanaan pada adaptasi umum (Taylor & Schaffer, 2013). *Self efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan diri.

Istilah *self efficacy* sering dipertukarkan dengan *self confident* atau kepercayaan diri, padahal keduanya memiliki pengertian yang berbeda (Alasaad & Said., 2021). *Self confident* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap dirinya yang bersifat secara umum dan tidak spesifik terhadap sesuatu, sedangkan *self efficacy* merujuk pada keyakinan yang dimiliki oleh seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai sesuatu yang dibutuhkan (Nieminen., 2021), (Putranta., 2021). Jadi, *self confident* bersifat keyakinan diri secara umum dan *self efficacy* bersifat keyakinan diri secara spesifik. Salah satu kegiatan yang bisa digunakan untuk ,meningkatkan keyakinan diri adalah Tapak Suci (Suratmi., dkk.2017).

Tapak Suci merupakan salah satu pencak silat yang merupakan bagian dari Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pencak silat Tapak Suci merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi salah satu wahana yang dapat mengembangkan nilai- nilai pendidikan karakter karena bersumber pada budaya bangsa Indonesia. Pencak silat tersebut banyak dilaksanakan di sekolah-sekolah pada berbagai jenjang. Salah satu tempat yang melaksanakan program ekstrakurikuler tersebut adalah Padepokan Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 04. Tapak Suci dipilih karena dalam proses pembelajaran Pencak Silat Tapak Suci, selain aspek kognitif dan psikomotor, siswa juga diajarkan mengenai aspek afektif, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan nilai.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Pernyataan Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Pada usia ini, remaja mencoba mencari penyesuaian diri dengan kelompok sebayanya. Oleh karena itu, salah satu unsur kepribadian yang penting dan krusial adalah *self efficacy* yang merujuk pada keyakinan yang dimiliki. Oleh karena itu perlu diterapkan *self efficacy* kepada atlet tapaksuci usia remaja yang berfokus pada kemampuan dirinya dalam mencapaisesuatu yang dibutuhkan sehingga atlet tapak suci memiliki keyakinan untuk mencapai sesuatu yang dia inginkan.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah *self efficacy* atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 04 Jember ?
- b. Bagaimanakah kecemasan atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 04 Jember?
- c. Adakah hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada atlet Tapak Suci usia 15 – 18 tahun di Padepokan Bina Manggala PIMDA 04 Jember?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini ingin mengetahui hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan terhadap atlet tapak suci di Padepokan Bina Manggala PIMDA 4 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *self efficacy* atlet Tapak Suci Padepokan Bina Manggala PIMDA 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan atlet Tapak Suci Padepokan Bina Manggala PIMDA 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.
- c. Mengidentifikasi hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan terhadap atlet Tapak Suci Bina Manggala PIMDA 04 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan terkait dengan hubungan *self efficacy* dengan tingkat kecemasan terhadap atlet tapak suci pada saat bertanding dan diharapkan mampu mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada atlet.

2. Bagi Keperawatan

Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga ilmu keperawatan ini dapat digunakan sebagai sarana informasi dan masukan terhadap pengetahuan mengenai *self efficacy* dan kecemasan pada atlet juga

departemen keperawatan jiwa. Dalam keperawatan jiwa hanya berfokus pada pemulihan dan pembinaan fisiologis. Tidak terlalu memperhatikan kondisi psikologi atlet. Sehingga dari adanya hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pembinaan dan pengembangan psikologi atlet.

3. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini untuk sarana pengetahuan mengenai perlunya pengetahuan emosional atlet dan masukan untuk mengatasi masalah keyakinan dan kecemasan pada atlet.

4. Bagi Atlet

Bagi atlet hasil penelitian ini bisa dijadikan informasi yang baik untuk mengelola emosional serta memahami *self efficacy* dan kecemasan untuk menunjang prestasi atlet.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah informasi dasar untuk peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian terkait hubungan *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan pada atlet Tapak Suci.