

SELF EFFICACY PADA ATLET BERPRESTASI (STUDI KASUS)

M. NUR SURBAKTI, PRAESTI SEDJO, S.PSI, M.SI

Skripsi, Fakultas Psikologi, 2008

Universitas Gunadarma

<http://www.gunadarma.ac.id>

kata kunci : self efficacy atlet berprestasi

Abstraksi :

Setiap atlet memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan yang dimilikinya, hal tersebut akan mempengaruhi pengharapan dan keyakinan atlet tersebut untuk mencapai prestasi seperti yang diinginkan. Sejauhmana atlet tersebut meyakini kemampuan yang dimilikinya, maka akan memberikan motivasi terhadap atlet dalam menyelesaikan tugasnya. Melalui keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri maka atlet dapat mengatasi segala hambatan yang dirasakan serta mampu menghadapi tekanan dari beban tugas yang didaparkannya. Penilaian atlet terhadap self efficacy-nya akan menentukan seberapa giat atlet tersebut dalam berlatih dan seberapa yakin dirinya dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana gambaran self efficacy pada atlet berprestasi dan mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi self efficacy pada atlet berprestasi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang berbentuk studi kasus instrinsik dengan subjek penelitian seorang atlet berprestasi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara mendalam (in-depth interview) yang bersifat semi terstruktur (semi structure interview) dan didukung oleh metode observasi dengan cara terang-terangan dan tersamar (overt observation and covert observation). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa subjek lebih menyukai pertandingan dengan tingkat kompetisi yang tinggi serta cukup menguasai berbagai teknik sehingga mampu beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapinya. Selain itu, subjek juga merasa yakin dapat menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepadanya dan mencapai sukses. Sedangkan hasil penelaahan dari karakteristik self efficacy, didapatkan bahwa subjek memiliki self efficacy tinggi. Adapun karakteristik self efficacy yang dimiliki oleh subjek adalah merencanakan serta mempersiapkan diri, berlatih dengan giat dan bekerja keras, menyusun tujuan dan karir, memiliki target dan cita-cita tinggi, memiliki keinginan untuk mengembangkan diri, memiliki komitmen yang tinggi dan

mempelajari teknik-teknik baru. Hasil penelitian ini juga menunjukkan kalau subjek memiliki karakteristik self efficacy tinggi lainnya, yaitu memandang kegagalan yang dialaminya karena kurang melakukan persiapan dan usaha, menyukai tantangan, menerima tugas yang sulit, memiliki fisik dan daya tahan tubuh yang baik, tegas dan mengoptimalkan kesempatan yang baik serta optimis dan aktif. Faktor-faktor yang turut mempengaruhi self efficacy subjek adalah faktor sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal yang diterima, status atau peran individu dalam lingkungan, informasi tentang kemampuan diri dan verbal persuasion. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor performance accomplishment, vicarious experience, emotional arousal, physical or affective dan physiological states, emotional states serta imaginal experience turut memberikan pengaruh terhadap self efficacy subjek.