



## Ketakutan akan Kegagalan Mahasiswa Pendidikan Jasmani dalam Menghadapi Kompetisi

Wulandari Putri

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

### Info Artikel

Sejarah Artikel:  
Diterima Februari 2018  
Disetujui Maret 2019  
Dipublikasikan Mei 2019

### Keywords:

Ketakutan akan Kegagalan, Kompetisi Olahraga, Mahasiswa Pendidikan Jasmani

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat rasa takut akan kegagalan saat menghadapi kompetisi olahraga mahasiswa Pendidikan Jasmani dan strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi rasa takut itu sendiri. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Kuesioner Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) dan sebuah open-ended kuesioner disebar kepada 25 mahasiswa Pendidikan Jasmani. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 8% mahasiswa berada pada level rasa takut tinggi, 20% berada pada level cukup tinggi, 8% pada level sedang, 36% berada pada tingkat rendah, dan 28% mahasiswa berada pada level sangat rendah. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat tiga teknik utama yang dilakukan partisipan dalam mengatasi ketakutan akan kegagalan sebelum bertanding yaitu relaksasi, berpikir positif, dan fokus terhadap pertandingan yang akan dihadapi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat rasa takut sebagian besar mahasiswa Pendidikan Jasmani tidak melebihi tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa Pendidikan Jasmani kemungkinan besar telah mampu mengontrol rasa takut akan kegagalan saat akan bertanding.

### Abstract

*This study was aimed at discovering Physical Education college students' fear of failure level and their strategies in dealing with their fear. The study was a descriptive study. The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) questionnaire and an open-ended questionnaire were distributed to 25 Physical Education students. The data were analyzed by using descriptive data analysis. The result shows that 8% of the students were in the high level of fear of failure, 20% students were in quiet high level of fear of failure, 8% were in the moderate level of fear of failure, 36% were in the low level of fear of failure, and 28% of the students were in very low level of fear of failure. The finding also shows that there were three techniques the participants used to decrease their fear, including relaxation, positive thinking, and focus on the competition. It concludes that most of Physical Education College students' fear of failure levels do not exceed the moderate level. It indicates that the students might have been able to control their fear by doing the three techniques before competition.*

© 2019 Tegar

\*Alamat korespondensi : Jl. Dr. Setiabudi No. 229 Kota Bandung  
E-mail : [wulandariputri@upi.edu](mailto:wulandariputri@upi.edu)

## PENDAHULUAN

Secara umum, rasa takut akan kegagalan dapat dinyatakan sebagai kepercayaan seseorang bahwa sebuah kegagalan memiliki hubungan yang kuat dengan konsekuensi yang tidak menyenangkan (Conroy, 2003). Rasa takut akan kegagalan memiliki pengaruh negative terhadap penampilan seorang atlet. Menurut Correia, Rosado, Serpa, & Ferreira (2017), rasa takut akan kegagalan berhubungan dengan konsekuensi negatif terhadap atlet, di antaranya adalah kelelahan (fisik maupun psikologi), drop-out, tingkat kekhawatiran yang tinggi, stress, dan kecemasan. Hal tersebut serupa dengan hasil penelitian Gustafsson, Sagar, & Stenling (2017) yang menunjukkan bahwa rasa takut akan kegagalan memiliki kaitan dengan stress psikologis dan kelelahan. Selain itu, rasa takut akan kegagalan pun dapat mempengaruhi rasa kesejahteraan, penampilan olahraga, pekerjaan sekolah, dan perilaku interpersonal (Sagar, Lavallee, & Spray, 2009).

Walaupun rasa takut akan kegagalan dinyatakan memiliki keterkaitan dengan konsekuensi-konsekuensi yang tidak menyenangkan, menariknya, menurut Hosek & Man dalam Sagar dkk. (2009), rasa takut akan kegagalan tidak memiliki efek langsung, tetapi sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan kognitif (perhatian) melalui rasa khawatir. Perhatian yang teralihkan tersebutlah yang berpengaruh langsung terhadap keberhasilan performa (Sagar dkk., 2009). Karenanya, atlet yang tidak mampu menerapkan keterampilan beradaptasi yang efektif untuk mengatasi rasa takut akan kegagalan, kemungkinan besar akan mengalami performa yang buruk, keinginan

keluar dari olahraga, dan memperoleh efek negatif yang lain (Sagar dkk., 2009).

Kemampuan seseorang dalam menghadapi rasa takut akan kegagalan dapat dipengaruhi berbagai faktor. Menurut Correia dkk. (2017), rasa takut akan kegagalan ditanggapi secara berbeda oleh atlet berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jenis olahraga. Sedangkan, menurut Sagar & Lavallee (2010), pengasuhan orangtua pun memiliki pengaruh terhadap perkembangan rasa takut akan kegagalan seseorang. Respon negatif terhadap kegagalan seseorang di masa anak-anak dan cara bersosialisasi orangtua dapat berpengaruh terhadap perkembangan rasa takut akan kegagalan seorang anak (Sagar & Lavallee, 2010). Secara garis besar, terdapat tiga jenis pengasuhan yang berkontribusi terhadap rasa takut akan kegagalan seseorang, yakni perilaku menghukum, perilaku mengontrol, dan ekspektasi akan keberhasilan yang tinggi (Sagar & Lavallee, 2010). Dalam penelitian Ross, Mallett, & Parkes (2015) pun dinyatakan bahwa para partisipan menginginkan program edukasi orangtua yang lebih memiliki pendekatan yang lebih jelas agar orangtua yang tidak selalu menunjukkan sikap positif terhadap perkembangan remaja melalui olahraga dapat berubah. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua memiliki peran yang begitu besar terhadap perkembangan seseorang.

Rasa takut akan kegagalan adalah salah satu pencetus stress yang dialami oleh atlet (Sagar dkk., 2009), sehingga kemampuan seorang atlet untuk mengatasi rasa takut akan kegagalan sangatlah diperlukan. Beragam cara dapat dilakukan untuk dapat menghadapi rasa

takut akan kegagalan. Karena rasa takut akan kegagalan berkaitan dengan dimensi kognitif (Sagar dkk., 2009), memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan kognitif dapat membantu pelatih dan praktisi ketika menghadapi atlet olahraga (Stenling, Hassmén, & Holmström, 2014). Menurut penelitian Wikman, Stelter, Melzer, Hauge, & Elbe (2014), intervensi terkait goal-setting dapat digunakan sebagai teknik pelatihan mental yang efektif untuk mengurangi rasa takut akan kegagalan pada atlet muda. Sedangkan berdasarkan penelitian Latinjak, Hatzigeorgiadis, & Zourbanos (2017), self-tak yang fokus terhadap tujuan dapat digunakan untuk mengaktifkan keadaan untuk mengontrol perilaku dan fokus terhadap prediksi positif. Selain itu, para praktisi dapat membantu atlet secara tidak langsung untuk mengatasi rasa takut akan kegagalan dengan memberikan program intervensi psikososial terhadap pelatih, orangtua, dan pihak lain yang terkait erat dengan atlet dan memiliki peran penting dalam kehidupan mereka (Sagar dkk., 2009).

Penelitian menunjukkan bahwa rasa takut akan kegagalan ditanggapi secara berbeda oleh atlet berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tipe olahraga (Correia dkk., 2017). Cara mengatasi rasa takut akan kegagalan pun beragam pula. Mahasiswa Pendidikan Jasmani yang sering terlibat dalam pertandingan olahraga tentunya membutuhkan pula kemampuan yang baik dalam menangani rasa takut akan kegagalan. Dengan memahami rasa takut akan kegagalan yang dialami oleh atlet, perasaan sejahtera, keterlibatan yang berkualitas, performa olahraga, dan perkembangan sosial yang baik

dapat diperoleh (Correia dkk., 2017). Karenanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat rasa takut akan kegagalan mahasiswa Pendidikan Jasmani serta cara mereka menghadapinya.

## METODE PENELITIAN

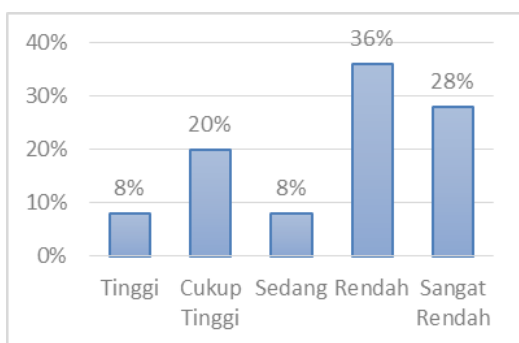
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat rasa takut akan kegagalan mahasiswa Pendidikan Jasmani dalam menghadapi pertandingan beserta cara mengatasinya. Penelitian ini melibatkan 25 orang mahasiswa Pendidikan Jasmani di sebuah Universitas di Bandung. Untuk memperoleh data mengenai tingkat rasa takut akan kegagalan, kuesioner Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) yang disusun oleh Conroy (2003) digunakan. Sedangkan untuk mengetahui teknik untuk mengatasi rasa takut akan kegagalan, sebuah open-ended kuesioner digunakan. Data yang diperoleh melalui kuesioner kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif.

## HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dari kuesioner Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) menunjukkan tingkat rasa takut akan kegagalan yang dihadapi oleh partisipan. Hasil analisis tingkat rasa takut akan kegagalan dalam menghadapi pertandingan digambarkan pada Diagram 1.

Diagram 1 menunjukkan bahwa 8% mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki tingkat ketakutan akan kegagalan tinggi, 20% berada

pada tingkat cukup tinggi, 8% berada pada tingkat sedang, 36% berada pada tingkat rendah, dan 28% berada pada tingkat sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa persentase rasa takut akan kegagalan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani berada pada kategori rendah (36%), diikuti oleh sangat rendah (20%), cukup tinggi (20%), dan sedang (8%) dan tinggi (8%).



**Diagram 1.** Tingkat Rasa Takut akan Kegagalan Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Data hasil penelitian pun mengungkapkan teknik-teknik yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Jasmani dalam mengatasi ketakutan akan kegagalan. Teknik-teknik yang dilakukan mahasiswa Pendidikan Jasmani dalam mengatasi rasa takut akan kegagalan yaitu relaksasi, berpikir positif, dan fokus pada pertandingan.

Dari hasil penelitian, secara keseluruhan, dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa Pendidikan Jasmani berada pada tingkat sedang-sangat rendah (72%). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Pendidikan Jasmani sebagian besar telah dapat mengontrol rasa ketakutan akan kegagalan saat menghadapi pertandingan. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena mereka telah terbiasa menghadapi pertandingan. Hal tersebut mungkin juga dipengaruhi oleh kemampuan para mahasiswa dalam menerapkan teknik relaksasi, berpikir positif, dan fokus pada pertandingan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Stenling dkk. (2014) yang menyatakan bahwa memperhatikan hal yang mempengaruhi kecemasan kognitif dapat membantu. Dalam hal ini, relaksasi dan berpikir positif tentunya terkait dengan upaya untuk meredakan kecemasan yang dapat mengatasi rasa takut akan kegagalan yang dihadapi. Terkait dengan fokus terhadap pertandingan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Latinjak dkk. (2017) dan Wikman dkk. (2014) yang menunjukkan bahwa goal-setting dan goal-directed self-talk memiliki pengaruh terhadap penanganan perilaku, prediksi positif, dan teknik yang tepat untuk menurunkan rasa takut akan kegagalan. Sehingga, dapat diindikasikan, bahwa sebagian besar mahasiswa Pendidikan Jasmani telah menerapkan teknik-teknik yang baik untuk menangani rasa takut akan kegagalan.

Namun demikian, masih ada beberapa mahasiswa yang tingkat rasa takut akan kegagalannya tinggi. Untuk mengatasi hal ini, menerapkan intervensi psikologi diperlukan (Gustafsson dkk., 2017). Selain itu, karena usia, jenis kelamin, dan jenis olahraga dapat mempengaruhi bagaimana atlet mengatasi rasa takut akan kegagalan (Correia dkk., 2017), jenis intervensi pun sebaiknya disesuaikan. Salah satu contohnya adalah dengan menyarankan pelatih untuk menciptakan suasana untuk atlet laki-laki dan perempuan dengan memperhatikan kecemasan dan pola tujuan pencapaian mereka yang mungkin dapat mempengaruhi kesejahteraan dan performa mereka (Stenling dkk., 2014).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat rasa takut sebagian besar mahasiswa Pendidikan Jasmani berada pada tingkat menengah sampai rendah sekali. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Pendidikan Jasmani telah mampu mengatasi rasa takut akan kegagalan dalam bertanding. Hal ini dapat disebabkan karena mereka telah terbiasa menghadapi pertandingan dan menerapkan teknik relaksasi, berpikir positif, serta memfokuskan pikiran pada pertandingan. Dengan demikian, disarankan agar pelatih menerapkan pula teknik-teknik tersebut selama berlatih. Namun demikian, penelitian ini hanya melibatkan sedikit partisipan, sehingga hasilnya tidak dapat disamaratakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Conroy, D. E. (2003). *The Performance Failure Appraisal Inventory: Brief User ' s Manual (First Edit)*. Pennsylvania: The Pennsylvania State University.
- Correia, M., Rosado, A., Serpa, S., & Ferreira, V. (2017). Fear of Failure in Athletes: Gender, Age and Type of Sport Differences, 12(2), 185–193.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure , psychological stress , and burnout among adolescent athletes competing in high level sport, (1991), 2091–2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2017). Goal-Directed and Spontaneous Self-Talk in Anger-, 3200. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1213330>
- Ross, A. J., Mallett, C. J., & Parkes, J. F. (2015). The Influence of Parent Sport Behaviours on Children ' s Development : Youth Coach and Administrator Perspectives, 10(4), 605–621. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.4.605>
- Sagar, S. S., & Lavallee, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes : Examining parental practices. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(3), 177–187. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.01.004>
- Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2009). Coping With the Effects of Fear of Failure : A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes, 73–98.
- Stenling, A., Hassmén, P., & Holmström, S. (2014). Implicit Beliefs of Ability, Approach-avoidance Goals and Cognitive Anxiety among Team Sport Athletes, 14(7), 720–729. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.901419>
- Wikman, J. M., Stelter, R., Melzer, M., Hauge, M. T., & Elbe, A. (2014). Effects of goal setting on fear of failure in young elite athletes. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.881070>