



**Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Kepercayaan Diri
terhadap Gerak Tari Siswi SMP**

***The Relationship between Stress Level and Self Confidence Level
against Junior High School Student Dance Movements***

Akhmad Olih Solihin

^{1,2}*Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Jalan Permana No. 32B Kota Cimahi, Jawa Barat,
40512, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan tingkat stres dan tingkat kepercayaan diri terhadap gerak tari siswi smp. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi dengan teknik pengumpulan data menggunakan google form berupa angket. Populasi sampel yang di gunakan dalam peneltian ini yaitu siwi tingkat SMP kelas VIII. Hasil analisis data kuisioner dari 10 responden menunjukkan korelasi yang negatif dan lemah sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan tingkat stres pada faktor anxiety dan kepercayaan diri terhadap gerak tari siswi, dimana semakin tinggi tingkat stres maka cukup mengganggu gerak tari siswi SMP Darul Hikmah. Hal ini sesuai dengan hipotesis penulis yaitu: "Adanya hubungan tingkat stres pada faktor anxiety dan kepercayaan diri terhadap gerak tari siswi, dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin mengganggu gerak tari siswi SMP" hanya saja hubungan korelasinya lemah.

Kata kunci: Stres, Percaya diri, Gerak Tari

Abstract

This study aims to determine how strong the relationship between stress levels and levels of self-confidence on the dance movements of junior high school students. This research is a quantitative descriptive study. The method used in this research is correlation method with data collection techniques using google form in the form of a questionnaire. The sample population used in this research was the VIII grade of junior high school students. The results of the questionnaire data analysis from 10 respondents showed a negative and weak correlation, so it can be concluded that there is a relationship between stress levels on the anxiety factor and self-confidence on the dance movements of students, where the higher the stress level, the more disturbing the dance movements of Darul Hikmah junior high school students. This is in accordance with the author's hypothesis, namely: "There is a relationship between stress levels on the anxiety factor and self-confidence in the dance movements of female students, where the higher the stress level, the more disturbing the dance movements of junior high school students." It's just that the correlation is weak.

Keywords: Stress, Confidence, Dance Movement

PENDAHULUAN

Tubuh manusia tidak hanya bisa berdiri dan berjalan, tetapi juga sering gemetar. Tari merupakan godaan terbesar dalam kerja kesenian karena tari hidup sebagai kesenian yang paling dekat dengan manusia dengan diri individu, bidang 4 seni ini menggunakan media langsung dari dirinya, yaitu tubuhnya sendiri (Schiff, 2014). Bidang kesenian yang lain menggunakan alat bukan bagian langsung dari tubuhnya. Karena itu pula tubuh tari merupakan tubuh yang mengalami langsung kegelisahan menguasai posisi, ketika tubuh sudah berada di ruang pentas dengan mata penonton yang terus menatap setiap gerak dan tindakan. Tubuh-tubuh itu mengalami langsung seluruh proses gelombang objektifikasi maupun subjektifikasi yang bergelora di ruang pentas (Rahmawati, 2016)

Kreativitas ini merupakan elemen penting dalam Pendidikan seni tari dan hanya dapat diperoleh dengan melakukan beragam pengalaman praktik secara terus-menerus. Cara belajar peserta didik Sekolah Menengah Pertama yang lebih mengutamakan kreativitas kesenian memiliki pendekatan dalam proses pembelajaran.

Ada beberapa istilah psikologis populer yang sering dikaburkan sebagai “stres”. Pada hakikatnya, tentunya kata ini merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan atau waktu yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Blonna, 2006)

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron & Risnawita S, 2010; Ginanjar, 2016). Semakin tinggi kepercayaan diri dan prestasi belajar maka perencanaan karir semakin tinggi dan sebaliknya apabila kepercayaan diri dan prestasi belajar rendah maka perencanaan karir akan semakin rendah. Setiap perubahan yang terjadi pada kepercayaan diri dan prestasi belajar akan berpengaruh pada terjadinya perencanaan karir pada siswa (Komara, 2016).

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat stress dan kepercayaan diri terhadap keterampilan tari siswa.

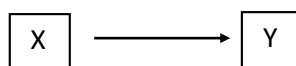
METODE

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah korelasional, yaitu “peneliti mengkaji dan mengumpulkan data yang diperoleh dari siswi SMP Darul Hikmah kelas VIII”. Penelitian korelasi jenis ini memfokuskan pada pengukuran terhadap satu variabel

atau lebih yang dapat dipakai untuk memprediksi atau meramal kejadian di masa yang akan datang atau variabel lain (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstarakulikuler pencak silat SMA Negeri 1 Margaasih sebanyak 20 siswa. Melalui pengambilan teknik *Sampling Jenuh* sampel penelitian menggunakan seluruh siswa yaitu 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok control (Sugiyono, 2017).

Desain penelitian yang digunakan dan akan menjadi fokus penelitian adalah tingkat stres dan tingkat kepercayaan diri terhadap gerak tari siswi smp.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

Variabel bebas (X) : tingkat stres pada faktor anxiety dan tingkat percaya diri siswi.

Variabel terikat (Y) : penampilan gerak tari siswi.

Sementara untuk populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII di SMP Darul Hikmah yang mengikuti ekstrakurikuler tari yaitu berjumlah 25 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh sebanyak 10 orang siswa sebagai sampel yang dibutuhkan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket tingkat stress pada faktor anxiety yang memiliki tingkat reliabilitas 0,785 dan instrumen penilaian keterampilan tari. Analisis hasil penelitian ini menggunakan analisis korelasi dengan bantuan program Microsoft Excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh berdasarkan hasil test dan merupakan data mentah karena masih berupa skor – skor mentah, maka data mentah tadi harus diolah dan dianalisis. Adapun hasil dari penelitian dan analisis data yang penulis akan uraikan secara terperinci pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Data hasil tes

Kode Siswa	Variabel Bebas (Tingkat Stres)	Variabel Terikat (Gerak Tari)
S-1	78	21
S-2	65	17
S-3	84	19
S-4	76	17
S-5	80	15
S-6	79	15
S-7	67	18
S-8	60	17
S-9	84	17
S-10	95	15

Tabel 2. Hasil uji

	Variabel bebas (Tingkat Stres)	Variabel terikat (Gerak Tari)
Variabel bebas (Tingkat Stres)	1	
Variabel terikat (Gerak Tari)	-0.2116399	1

Nilai korelasi yang diperoleh antara variabel bebas (tingkat stres) dengan variabel terikat (gerak tari) adalah -0.2116399 menunjukkan korelasi yang negative. Artinya semakin tinggi tingkat stres pada faktor anxiety dan kepercayaan diri maka semakin rendah gerak tari siswi SMP. Lemah di sini bisa di lihat pada skor siswa no 3, dengan tingkat stres 84 bisa memperoleh skor gerak tari 19 lebih baik jika dibandingkan dengan siswa no 8 dengan tingkat stres 60 hanya memperoleh skor gerak tari 17.

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan korelasi yang negatif dan lemah.. Meski lemah data tersebut tetap menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas dan terikat dengan kolerasi yang negatif. Berikut tabel rata-rata skor untuk memperkuat hasil analisis di atas:

Tabel 3. Perbandingan Rata-Rata Siswa dengan Tingkat Stres Rendah Dan Tinggi Terhadap Gerak Tari

Kode Siswa	Variabel Bebas (Tingkat Stres)	Variabel Terikat (Gerak Tari)
S-8	60	17
S-2	65	17
S-7	67	18
S-4	76	17
S-1	78	21
Rata-rata	69,2	18
S-6	79	15
S-5	80	15
S-3	84	19
S-9	84	17
S-10	95	15
Rata-rata	84,4	16,2

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa rata-rata siswi dengan tingkat stres yang lebih tinggi (84,4) memiliki skor gerak tari yg lebih kecil ($16,2 > 18$) dibandingkan siswi dengan tingkat stres yang lebih rendah (69,2).

Tabel 4. Persentase indikator sebelum tampil. Sub. Indikator : perubahan tingkah laku secara dramatis.

No Soal	Skor Ideal	Skor Prelita	Persentase
1,3,5	$3 \times 5 \times 1 = 150$	120	$= 120/150 \times 100$ $= 80\%$

Dari tabel diatas 80% siswi memperlihatkan perubahan tingkah laku secara dramatis.

Tabel 5. Persentase indikator sebelum tampil. Sub. Indikator : Perubahan Fisik Dan psikologi secara dramatis.

No Soal	Skor Ideal	Skor Prelita	Persentase
6,7,8,9,10,11	$6 \times 5 \times 10 = 300$	270	$= 270/300 \times 100$ $= 90\%$

Dari tabel diatas 90% siswi memperlihatkan perubahan fisik dan psikologi secara dramatis.

Tabel 6. Persentase indikator sebelum tampil. Sub. Indikator : Trait Anxiety

No Soal	Skor Ideal	Skor Prelita	Persentase
13,14	$2 \times 5 \times 10 = 100$	170	$= 70/100 \times 100$ $= 70\%$

Dari tabel diatas 69,7% siswi memperlihatkan perubahan Trait Anxiety.

Pembahasan

Stres adalah suatu kondisi yang menimbulkan perubahan fisik (biokimia, neurohormon dan imunitas) serta psikologis (kognitif dan perilaku). Stres yang berlebihan atau kontinu akan berdampak buruk yang menyebabkan timbulnya masalah mental seperti gangguan psikologis, emosi yang labil bahkan bunuh diri serta gangguan fisik yaitu beberapa penyakit kronis seperti gangguan kardiovaskular, muskuloskeletal, gastrointestinal, kanker dan penurunan imunitas (Setiawan et al., 2017).

Seseorang dengan toleransi stress yang tinggi akan dapat bertahan dan beradaptasi dengan baik terhadap berbagai stressor, sedangkan seseorang dengan

toleransi stres yang rendah tidak mampu beradaptasi terhadap stres dengan baik sehingga rentan mengalami distress (Setiawan et al., 2017).

Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dipaparkan di atas. Sejatinya bagi seorang individu, terutama bagi seorang atlet ataupun yang berkecimpung di dunia prestasi aspek psikologis salah satunya tingkat stress sangatlah berpengaruh. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka akan semakin menurun atau buruk pula performa mereka dan sebaliknya apabila tingkat stres semakin rendah maka akan berpengaruh baik terhadap performa atau prestasi mereka.

Stress memang lazim dialami oleh banyak orang, terutama ketika ia sedang menghadapi pertandingan tidak terkecuali bagi seorang profesional. Maka dari itu beberapa peneliti mengemukakan beberapa teknik agar bisa mengurangi bahkan menghilangkan rasa stress yang dialami. Seperti adanya *deep breathing* yang sangat bermanfaat untuk mengurangi anxiety maupun stress yang dialami seseorang.

Apabila tingkat stress semakin tinggi, maka akan berdampak pula kepada rasa percaya diri seseorang. Semakin tinggi tingkat stress yang dialami maka rasa percaya diri yang dimiliki akan semakin menurun pun sebaliknya semakin rendah tingkat stress maka semakin tinggi rasa percaya diri yang dialami. Padahal sudah diketahui bahwa rasa percaya diri juga sangat berpengaruh terhadap performa dan prestasi seseorang. Seseorang yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi maka kualitas dan kreativitas gerak dia akan semakin baik (Fadlillah, 2020; Ginanjar, 2016)

Di lapangan sudah sering dijumpai bahwa beberapa orang atlet maupun penari yang berbakat malah menjadi gagal dan buruk saat mereka tampil. Hal tersebut dikarenakan mereka kurang percaya diri yang diakibatkan oleh rasa stress yang dialami itu tadi.

Maka dari itu bagi seorang instruktur atau pelatih, hal yang berkaitan dengan psikologis seperti ini patutlah diperhatikan. *Treatment-treatment* yang diberikan agar meningkatkan psikologis anak asuhnya sangatlah diperlukan, terutama untuk menghilangkan tingkat stress yang dimiliki. Akan tingkat kecemasan ketika akan perform menjadi berkurang juga tingkat percaya diri akan semakin meningkat. Sehingga anak asuhnya tersebut akan menampilkan hasil yang maksimal (Achmad, 2016; Fadlillah, 2020; Karisman, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dan Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Gerak Tari Siswi SMP” , hasil analisis data kuisioner dari 10

responden menunjukkan korelasi yang negatif dan lemah sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan tingkat stres pada faktor anxiety dan kepercayaan diri terhadap gerak tari siswi, dimana semakin tinggi tingkat stres maka cukup mengganggu gerak tari siswi SMP Darul Hikmah. Hal ini sesuai dengan hipotesis penulis yaitu: “Adanya hubungan tingkat stres pada faktor anxiety dan kepercayaan diri terhadap gerak tari siswi, dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin mengganggu gerak tari siswi SMP” hanya saja hubungan korelasinya lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata- Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1), 78–90.
- Blonna, R. (2006). *Coping with stress in a changing world*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Fadlillah, I. A. (2020). *Hubungan rasa percaya diri siswa dengan hasil belajar kognitif siswa dalam pembelajaran daring pada materi sistem gerak: Penelitian di kelas VIII MTs. Manba'ul Huda Bandung tahun ajaran 2020/2021*. UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2010). *Teori-teori psikologi*.
- Ginanjari, A. (2016). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani: Disiplin Motivasi dan Percaya Diri. *Jurnal MAENPO*, VI, 88–96.
- Karisman, V. A. (2017). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN REKREASI DAN OUTDOOR TERHADAP PERCAYA DIRI MAHASISWA. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(91), 56–61.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Rahmawati, M. (2016). *Pengembangan Minat Seni Tari Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Tari di MI Diponegoro 03 Karangklesem Purwokerto*. IAIN Purwokerto.
- Schiff, N. T. (2014). *DAMPAK AKTIVITAS SENAM AEROBIK, TARI ZUMBA, DAN TARI JAIPONG TERHADAP PERUBAHAN KADAR LEMAK TUBUH*. Universitas

Pendidikan Indonesia.

- Setiawan, Y. I. S., Djauhari, T., & Hanifwati, A. (2017). Perbedaan Pengaruh Olahraga Terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Saintika Medika*, 8(2), 109–114. <https://doi.org/10.22219/sm.v8i2.4111>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Alfabeta (ed.); Alfabeta). Alfabeta. <https://doi.org/10.1038/132817a0>