

***BEING A CHAMPION: STUDI KUALITATIF PENGALAMAN
EMOSIONAL MENJADI PESERTA “CLASH OF CHAMPIONS”***

Margareth Gabriela¹, Aldani Putri Wijayanti¹

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email: margarethhutabaratt@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman emosional mahasiswa berprestasi yang menjadi peserta kompetisi *Clash of Champions*. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). Tiga partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil analisis mengungkapkan empat tema utama: (1) motivasi untuk bertumbuh dan berprestasi, (2) pengaruh lingkungan sosial, (3) dinamika emosional selama kompetisi, dan (4) pengembangan diri melalui pengalaman berkompetisi. Temuan menunjukkan bahwa partisipan mengalami perjalanan emosional yang berkembang secara bertahap. Selama kompetisi, mereka menghadapi tekanan performa, penilaian sosial, dan tuntutan adaptasi yang mendorong regulasi emosi serta peningkatan rasa percaya diri. Setelah kompetisi, mereka menghadapi ekspektasi publik dan melakukan refleksi pribadi, yang membantu memperdalam pemahaman terhadap diri sendiri dan mendorong kedewasaan. Secara keseluruhan, *Clash of Champions* menjadi ruang pertumbuhan yang bermakna, tidak hanya dalam aspek prestasi, tetapi juga secara psikologis dan emosional.

Kata Kunci: *Clash of Champions*; pengalaman emosional; penelitian kualitatif; analisis fenomenologi deskriptif

BEING A CHAMPION: A QUALITATIVE STUDY OF EMOTIONAL EXPERIENCES IN THE “CLASH OF CHAMPIONS” COMPETITION

Margareth Gabriela¹, Aldani Putri Wijayanti¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

margarethhutabaratt@gmail.com

ABSTRACT

This study explores the emotional experiences of high-achieving students who participated in the Clash of Champions competition. The research used a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Descriptive Phenomenological Analysis (DPA). Three participants were selected through purposive sampling. The analysis revealed four key themes: (1) motivation for growth and achievement, (2) influence of the social environment, (3) emotional dynamics during the competition, and (4) personal development through the competition experience. The findings show that participants experienced a gradually evolving emotional journey. During the competition, they dealt with performance pressure, social evaluation, and adaptation demands that encouraged emotional regulation and increased self-confidence. After the competition, they faced public expectations and engaged in personal reflection, which deepened their self-understanding and fostered greater maturity. Overall, Clash of Champions served as a meaningful space for growth, not only in terms of achievement but also psychological and emotional development.

Keywords: Clash of Champions; emotional experience; qualitative research; descriptive phenomenological analysis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia Emas 2045 merupakan tujuan kolektif bagi masyarakat Indonesia. Menurut Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (2019), Indonesia Emas 2045 ditetapkan dengan empat pilar visi; (1) pembangunan sumber daya manusia serta penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi; (2) pembangunan ekonomi berkelanjutan; (3) pemerataan pembangunan; (4) pemantapan ketahanan nasional dan tata kelola pemerintahan. Keempat pilar tersebut dibangun di atas Pancasila dan UUD 1945 sebagai dasar berbangsa bernegara dan konstitusi, yang bertujuan untuk melindungi segenap bangsa Indonesia serta seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, serta ikut melaksanakan ketertiban dunia berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial. Cara untuk membawa Indonesia menuju Indonesia Emas 2045 adalah pembangunan sumber daya manusia dan juga kualitas pendidikan yang dimiliki suatu negara tersebut.

Usaha untuk mewujudkan impian tersebut mengalami kesulitan dan hambatan yang harus diatasi, salah satunya yaitu mengenai rendahnya kualitas sumber daya manusia Indonesia. Indonesia mengikuti *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2022 yang diikuti oleh 81

negara, dan hasilnya menunjukkan skor literasi 369 (peringkat 59), numerasi 367 (peringkat 58), dan sains 383 (peringkat 56), dengan penurunan skor sekitar 12-13 poin dari rata-rata global yang mengalami penurunan akibat pandemi Covid-19. Meskipun skor menurun, peringkat Indonesia naik 5-6 posisi dibandingkan tahun 2018, yang dapat menunjukkan adanya indikasi perbaikan relatif dibandingkan beberapa negara lain dalam menghadapi tantangan pasca pandemi (Pusat Asesmen Pendidikan, 2023). Menurut studi *World Bank* 2018, *Human Capital Index* (HCI) Indonesia berada di peringkat 87 dari 157 negara, tertinggal dari Malaysia (peringkat 55), Vietnam (peringkat 48), dan Singapura (peringkat 1) (OECD, 2023). Sedangkan, menurut data *World Economic Forum* (WEF) pada indikator *deployment*, Indonesia berada di peringkat ke-82 secara global dengan skor 61,58. Skor tersebut berlandaskan pada penggunaan sumber daya manusia, dan dengan tingkat pengangguran yang tinggi di semua kelompok umur cukup tinggi. Kondisi pendidikan di Indonesia berdasarkan indikator *development* menunjukkan skor 67,24 yang menempati peringkat 53 dunia, dengan nilai yang mencapai 92,9. Akan tetapi kualitas pendidikan dasar di Indonesia tergolong masih rendah dengan memperoleh skor 54,8 (*World Economic Forum*, 2017).

Kompetisi akademik dan non-akademik telah menjadi bagian penting dalam pengembangan potensi mahasiswa di Indonesia, kondisi ini sejalan dengan semakin maraknya kompetisi yang diselenggarakan oleh institusi pendidikan, organisasi mahasiswa, dan pihak eksternal. Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas) yang berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan,

Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) telah menyelenggarakan berbagai kompetisi, diantaranya seperti Pemilihan Mahasiswa Berprestasi (PILMAPRES), Program Kreativitas Mahasiswa (PKM), Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional (PIMNAS), dan *National University Debating Championship* (NUDC), yang bertujuan untuk mendorong kreativitas serta keterampilan teknis mahasiswa (Pusat Prestasi Nasional, 2024). Di sisi lain, sektor swasta berkontribusi dengan kompetisi yang mendapatkan perhatian luas seperti *Clash of Champions* yang diselenggarakan oleh Ruangguru untuk menguji berbagai keterampilan kognitif, sosial, dan emosional peserta dalam lingkungan yang kompetitif (Ruangguru, 2024).

Clash of Champions merupakan sebuah kompetisi yang terinspirasi *University of War* yang berasal dari Korea Selatan. Kompetisi *Clash of Champions* menjadi salah satu ajang yang menarik perhatian banyak mahasiswa berprestasi karena menawarkan kesempatan untuk mengasah kemampuan, baik akademik maupun non-akademik (Ruangguru, 2024). Ruangguru *Clash of Champions* merupakan kompetisi yang mempertemukan puluhan mahasiswa yang berprestasi dari berbagai universitas ternama dalam negeri maupun luar negeri dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang cukup tinggi, para peserta ditantang untuk mengikuti kompetisi adu kecerdasan di bidang matematika, deduksi, dan hafalan. Para Peserta bergabung karena mempunyai kecerdasan yang terbukti dari prestasi-prestasi selama sekolah (CNN Indonesia, 2024).

Kompetisi *Clash of Champions* berhasil menarik perhatian karena menampilkan mahasiswa-mahasiswa berprestasi dari berbagai kampus, baik

dalam maupun luar negeri. Namun, terdapat tantangan dalam mewakili keberagaman mahasiswa. Kompetisi tersebut lebih banyak memberi ruang untuk mahasiswa yang unggul di bidang eksakta, seperti matematika atau sains, sementara mahasiswa dari bidang sosial dan humaniora belum terlalu terlihat. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kesan bahwa hanya mahasiswa dari bidang tertentu yang layak dianggap unggul, sehingga berpotensi menciptakan jarak sosial atau perasaan tidak setara di antara sesama mahasiswa (Universitas Airlangga, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Holic dan Crețu (2018) menunjukkan bahwa tekanan emosional yang dialami peserta dalam kompetisi akademik, khususnya kecemasan menghadapi tes, memiliki hubungan dengan performa dan strategi regulasi emosi yang digunakan. Temuan mereka menunjukkan bahwa kecemasan kognitif dapat berdampak positif terhadap pencapaian akademik, misalnya hasil tes yang lebih baik, karena mendorong peserta untuk lebih fokus dan mempersiapkan diri. Sementara itu, strategi seperti penekanan emosi justru berdampak negatif terhadap performa karena menghambat ekspresi dan pemrosesan emosi secara adaptif. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman emosional dalam kompetisi dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kemampuan peserta dalam mengelola stres dan kecemasan secara efektif.

Scherer (2005) menjelaskan bahwa emosi merupakan reaksi kompleks terhadap penilaian individu terhadap suatu situasi, yang melibatkan aspek fisiologis, ekspresif, kognitif, perasaan sadar, dan dorongan untuk bertindak.

Gross (2015) juga menekankan bahwa emosi berpengaruh terhadap perhatian, pengambilan keputusan, serta interaksi sosial seseorang.

Motivasi intrinsik dapat didorong oleh ketertarikan pada materi kompetisi, keinginan untuk meningkatkan keterampilan, atau kebutuhan untuk mengembangkan diri. Motivasi intrinsik memungkinkan peserta untuk terlibat dalam kompetisi karena alasan-alasan yang selaras dengan minat pribadi mereka, bukan sekadar karena imbalan eksternal. Sementara motivasi ekstrinsik lebih dipicu oleh faktor-faktor luar seperti penghargaan, pengakuan, atau kemenangan dalam kompetisi. Menurut Deci dan Ryan (2017), individu yang memiliki motivasi intrinsik cenderung lebih gigih dan bersemangat dalam menjalani proses belajar, karena mereka terdorong oleh minat dan keinginan untuk menguasai keterampilan tertentu. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang didorong oleh faktor-faktor di luar individu. Motivasi ekstrinsik dapat berupa keinginan untuk memenangkan hadiah, meraih penghargaan, mendapatkan pengakuan sosial, atau mencapai status tertentu dalam lingkungan sosial mereka (Deci & Ryan, 2017).

Peserta kompetisi seperti *Clash of Champions* dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan dan tuntutan performa tinggi. Pada kondisi seperti ini, dukungan sosial menjadi faktor penting yang dapat membantu mereka mengelola emosi. Zeidner dkk. (2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat berperan besar dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu dalam situasi penuh stres, termasuk kompetisi akademik. Dukungan ini dapat meredakan kecemasan, meningkatkan rasa aman, serta

memberikan dorongan emosional yang positif. Gross (2015) menyatakan bahwa interaksi sosial yang suportif dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan emosional, terutama ketika tuntutan kompetisi tinggi.

Kesehatan mental peserta juga menjadi perhatian penting dalam kompetisi seperti *Clash of Champions*. Partisipasi dalam kompetisi yang sangat kompetitif dapat memicu berbagai reaksi emosional, mulai dari kecemasan hingga depresi ringan, terutama jika peserta merasakan tekanan untuk memenuhi ekspektasi dari keluarga atau lingkungan sekitarnya (Puiu dkk., 2024). Tekanan untuk memenangkan kompetisi dapat menjadi beban mental yang cukup besar bagi sebagian peserta, terutama jika mereka merasa harus berkompetisi untuk reputasi atau ekspektasi yang ditetapkan oleh orang tua dan teman sebaya (Yang dkk., 2020).

Teori Hierarki Kebutuhan Maslow (1954) menjelaskan bahwa individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dari tingkat paling dasar hingga menuju aktualisasi diri. Dalam konteks kompetisi, aktualisasi diri dapat terlihat dari keinginan peserta untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya dan mencapai prestasi. Peserta yang kebutuhan fisiologis dan keamanannya terpenuhi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan fokus pada tantangan yang ada. Dorongan tersebut sering kali berkaitan dengan pengalaman emosional tertentu. Misalnya, rasa puas, bangga, atau bahkan cemas bisa muncul seiring upaya memenuhi kebutuhan akan pencapaian. Menurut Deci dan Ryan (2017), motivasi berprestasi yang kuat, baik intrinsik maupun ekstrinsik, dapat menjadi

sumber munculnya emosi dalam situasi kompetitif. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman sebaya dan mentor, berperan dalam memberikan rasa aman dan mendorong peserta untuk menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri (Alderman, 2013; Schunk dkk., 2014)

Penelitian oleh Behrens dkk. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dalam situasi kompetitif yang intens dapat mengalami perubahan emosi yang signifikan. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa kedokteran yang mengikuti simulasi klinis mengalami emosi yang beragam, dari ketegangan awal, rasa kewalahan saat berlangsung, hingga kelegaan setelah selesai. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional dalam situasi akademik yang menantang bersifat dinamis dan bisa berlangsung sepanjang rangkaian kegiatan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis deskriptif untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif peserta *Clash of Champions*. Pendekatan fenomenologis memungkinkan peneliti untuk memahami persepsi dan pemaknaan pribadi yang dialami peserta, yang memberikan wawasan lebih mendalam tentang pengalaman mereka dalam menghadapi tantangan dan tuntutan kompetisi. Menurut Giorgi (2017), penelitian kualitatif dalam pendekatan fenomenologis berfokus pada penggambaran pengalaman subjektif individu secara sistematis dan objektif. Dengan mengeksplorasi pengalaman tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pengalaman emosional menjadi peserta kompetisi *Clash of Champions*.

Penelitian sebelumnya oleh Din dan Masykur (2016) yang berjudul “Dinamika Psikologis Mahasiswa Berprestasi” mengungkap tiga tahapan dalam perjalanan mahasiswa berprestasi, yaitu: pembentukan karakter prestatif melalui pola asuh orang tua dan pengalaman sekolah, upaya meraih prestasi selama di perguruan tinggi, serta pemakaian gelar mahasiswa berprestasi sebagai bentuk pembuktian diri, tanggung jawab, inspirasi, dan upaya membahagiakan orang tua. Penelitian tersebut berfokus dalam memberikan gambaran mengenai perjalanan hidup menjadi seorang mahasiswa berprestasi dan tidak memperdalam pengalaman emosional dalam berkompetisi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan perspektif baru mengenai bagaimana pengalaman emosional menjadi peserta *Clash of Champions*.

Keunikan penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik terhadap pengalaman emosional menjadi peserta *Clash of Champions* yang merupakan kompetisi ternama di Indonesia yang baru diadakan oleh Ruangguru pada tahun 2024. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis deskriptif, penelitian ini berupaya memahami pengalaman subjektif peserta saat dan pasca kompetisi *Clash of Champions*. Hal tersebut dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan pengalaman emosional dalam konteks pendidikan dan kompetisi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana deskripsi pengalaman emosional yang dialami peserta *Clash of Champions* selama pelaksanaan kompetisi hingga pasca kompetisi.

C. Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan pengalaman emosional menjadi peserta *Clash of Champions* selama pelaksanaan kompetisi, hingga pasca kompetisi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami pengalaman emosional mahasiswa dalam konteks kompetisi akademik. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai proses emosional yang dialami mahasiswa selama dan setelah mengikuti kompetisi, termasuk emosi seperti stres, cemas, bangga, dan lega. Temuan ini juga dapat mendukung pengembangan teori emosi dan motivasi berprestasi dalam pendidikan tinggi, terutama melalui pemahaman tentang bagaimana individu merespons tuntutan kompetitif berdasarkan tujuan pribadi dan evaluasi terhadap situasi yang dihadapi (Gross, 2015; Pekrun, 2006; Scherer, 2005)

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa yang berpartisipasi atau berencana mengikuti kompetisi-kompetisi seperti *Clash of Champions* mengenai pengalaman emosional yang mungkin mereka alami selama pelaksanaan kompetisi hingga pasca kompetisi. Dengan memahami pengalaman ini, mahasiswa dapat mempersiapkan diri secara lebih baik, baik secara mental maupun emosional, serta mengelola tekanan dan tantangan yang muncul selama kompetisi.

b. Bagi lembaga pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan program pendampingan dan dukungan yang lebih efektif bagi mahasiswa yang mengikuti kompetisi tingkat nasional maupun internasional. Institusi pendidikan dapat menggunakan temuan ini untuk merancang strategi yang membantu mahasiswa memaksimalkan potensi mereka, mengelola tekanan, serta mempertahankan keseimbangan antara prestasi akademik dan aktivitas kompetisi. Selain itu, lembaga pendidikan juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk menciptakan lingkungan

yang mendukung dan memotivasi mahasiswa dalam mencapai prestasi di berbagai bidang (Schunk, 2012).

c. Bagi penyelenggara

Hasil penelitian ini memberikan gambaran mengenai pentingnya mempertimbangkan aspek kesejahteraan emosional peserta dalam merancang kompetisi mahasiswa. Pemahaman terhadap pengalaman emosional mahasiswa selama kompetisi dapat menjadi landasan bagi penyelenggara dalam menyusun alur kegiatan yang tidak hanya fokus pada pencapaian prestasi, tetapi juga mendukung kenyamanan dan kesehatan mental peserta. Penyelenggaraan yang responsif terhadap dinamika emosional peserta berpotensi meningkatkan keterlibatan mahasiswa dan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan (Pekrun, 2006; OECD, 2021).