

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi suatu kebutuhan penting dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Sepak Bola. Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Banyak atlet maupun pelatih yang masih mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Salah satu komponen penting yang dapat menentukan kesuksesan atlet dalam berprestasi adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental sendiri adalah kumpulan dari nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang mampu bertahan dan menghadapi berbagai hambatan, rintangan, atau tekanan yang dialami. Namun tetap menjaga konsentrasi, motivasi, dan konsistensi seseorang dalam mencapai tujuan (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Mentalitas menjadi hal yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, terlebih lagi dalam kompetisi olahraga. Terdapat suatu hal mendasar yang tidak tampak di lapangan namun seringkali mempengaruhi hasil, adalah keseluruhan cara berpikir, mengambil keputusan, bersikap dan berperilaku

pemain. Hal tersebut sering disebut dengan mental. Seorang atlet wajib memiliki mentalitas yang baik agar dapat berprestasi dalam bidangnya, terkadang mental seorang atlet menjadi faktor penentu apakah atlet tersebut dapat berprestasi atau tidak. Dalam pertandingan, jika teknik sudah mencukupi, maka mental yang akan berbicara lebih banyak di lapangan (Muckhlis, 2018).

Mental adalah kunci kesuksesan dalam dunia olahraga. Gelar juara hanya bisa didapatkan dari kemenangan, dan kemenangan bisa didapatkan dengan performa yang baik. Bagi seorang atlet, kemampuan fisik awalnya terlihat menentukan. Namun, psikolog olahraga, Dr. John Bartholomew dan Dr. Esbelle Jowers dari Universitas Texas mengatakan bahwa fisik hanya menempati urutan kedua, karena mental adalah segalanya, atlet kelas dunia memadukan kekuatan fisik dan mental sebagai rahasia prestasi yang diraih. Pertandingan adalah momen bagi atlet untuk memaksimalkan apa yang dilakukan saat latihan, pada saat itu mental tentu sangat berpengaruh. Bartholomew mencotohkan saat hendak memukul bola golf, Tiger Woods tidak banyak berpikir akan memukul kemana, dengan kekuatan seperti apa. Karena mental sudah terbentuk, lengannya sudah secara otomatis mengukur jarak bola dengan lubang. Bartholomew menambahkan, penting bagi seorang atlet untuk mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Satu hal yang harus dihilangkan adalah ketakutan akan kekalahan (Aditya, 2015).

Fenomena yang banyak terjadi saat ini adalah seorang atlet yang memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik gagal berprestasi karena mentalitas yang rendah, fokus dan konsentrasi atlet rusak oleh faktor-faktor yang mengganggu

sehingga berpengaruh pada penampilan atlet tersebut saat berkompetisi. Kegagalan timnas Italia melaju ke putaran final piala dunia 2018 adalah contoh bahwa mentalitas sangat penting dalam kesuksesan sebuah tim olahraga, Kapten timnas Italia Gianluigi Buffon mengatakan bahwa performa buruk tim nasional Italia disebabkan oleh mentalitas, kekalahan dari Spanyol menjadi perusak mental dan kepercayaan diri para pemain, efek dari kekalahan tersebut berlanjut pada performa di pertandingan-pertandingan berikutnya (Susandi, 2017). Kemudian, kegagalan tim futsal Jawa Tengah pada ajang kualifikasi PON XIX yang diakui oleh pelatih dan para pemain disebabkan kurang kuatnya mental bertanding. Seorang pemain yakni Afip Burhanudin mengatakan bahwa dirinya dan beberapa rekan merasa grogi saat pertandingan pertama melawan tuan rumah, bermain dihadapan pendukung tuan rumah serta cedera yang menimpa kapten tim sangat berpengaruh pada performa yang ditunjukan sehingga mengalami kekalahan yang cukup telak (Mahsun, 2015).

Fenomena serupa juga terjadi kepada klub sepakbola Persis Solo, dilansir dari laman resmi Persis Solo selama bergulirnya kompetisi liga 2 Indonesia 2018, dari 22 pertandingan yang telah dijalani, Persis Solo berhasil menorehkan 10 kemenangan, 5 kali hasil seri, dan 7 kali mengalami kekalahan. seluruh kekalahan tersebut didapatkan saat Persis Solo bertandang atau bertindak sebagai tim tamu. Faktor tekanan dari pendukung tim tuan rumah disebut sebagai penyebab kekalahan-kekalahan tersebut. Secara teknis para pemain Persis Solo sudah menampilkan permainan yang sesuai dengan strategi dan instruksi pelatih, namun tekanan dari pendukung tim tuan rumah seperti intimidasi secara verbal melalui

nyanyian dan cemoohan disebut mempengaruhi mental pemain-pemain Persis Solo yang berakibat terhadap performa permainan. Berbeda halnya saat tim Persis Solo bertindak sebagai tuan rumah yang mendapat dukungan penuh dari pendukungnya di stadion. Akibat hasil tersebut Persis Solo gagal memenuhi target yang sudah dicanangkan yaitu promosi ke liga 1 Indonesia (persis-solo.id, 2019)

Terdapat beberapa penjelasan mengapa pemain sepakbola paling berbakat tidak berhasil untuk berprestasi meskipun dianggap sebagai bakat terbesar dalam kelompok usianya. Beberapa alasan tersebut berasal dari luar lapangan, seperti motivasi dan sikap, sementara yang lain dijelaskan oleh kurangnya kemajuan dan pengembangan keterampilan di lapangan sepakbola (Bjelica & Milosevic, 2018). Anderson dan Cohen (dalam Gunarsa, 1989) memperlihatkan hubungan antara faktor psikologis dan kemampuan fisik seorang atlet dalam tingkat yang berbeda dalam suatu olahraga. Pada tingkat klub dapat dilihat bahwa kemampuan fisik sangatlah dominan. Sementara pada tingkat profesional kondisi psikologis seseorang mulai memiliki peran untuk seorang atlet. Pada tingkat dunia, faktor psikologis memiliki peran penting selain kemampuan fisik. Seorang pemegang medali emas dan rekor cabang olahraga maraton, Joan Benoit memberikan keterangan mengenai rahasia keberhasilannya, ia menjelaskan secara singkat bahwa “*my mental concentration, my mental toughness*”.

Seperti halnya fisik, mental juga harus dilatih. Beberapa orang mengetahui betapa sederhananya *skill* yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, seperti Gennaro Gattuso, Fillipo Inzaghi, atau Marouane Fellaini. Namun demikian, pemain-pemain tersebut mampu mencapai level puncak, karena mereka dapat

membulatkan keyakinan dan kepercayaan diri saat berada dalam pertandingan besar. Bagi beberapa orang, rasa percaya diri dan ketenangan merupakan anugerah kehidupan yang didapatkan secara alamiah. Namun, bagi banyak pemain lain hal tersebut diperoleh dan terus dilatih seperti mereka melatih kekuatan otot-ototnya dan *skill* olah bolanya. Hal tersebut yang membuat kesebelasan terbaik di dunia mempekerjakan psikolog olahraga untuk mengajarkan berbagai kecakapan mental kepada pemain, mulai dari *self talk* yang positif, mekanisme dan manajemen emosi marah, hingga keterampilan untuk fokus dengan cepat dalam pertandingan. Inilah senjata psikologis pemain yang tidak secara langsung dapat terlihat dalam kamera atau saat melihat sebuah pertandingan. Hal tidak terlihat inilah yang sangat berpengaruh dan menentukan dalam sebuah pertandingan (Muckhlis, 2018).

Kecemasan juga memiliki pengaruh saat atlet bertanding. Ketika atlet menghadapi suatu pertandingan, terkadang mengalami kekhawatiran yang cukup serius yang berakibat negatif pada penampilannya (Firdaus, 2012). Berdasarkan hasil wawancara kepada ketua KONI Rita Subowo, diketahui bahwa kegagalan kontingan atlet Indonesia meraih medali yang ditargetkan disebabkan oleh tingkat kecemasan yang tinggi. Tingkat persaingan yang ketat mempengaruhi mental juang para atlet, sehingga menimbulkan tingkat kecemasan dan kurangnya percaya diri. Kecemasan membuat atlet menjadi tidak optimal dan tidak dapat memaksimalkan kemampuannya. Hal itu didukung oleh hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan saat bertanding. Setelah dilakukannya penelitian, hasilnya

menunjukkan bahwa rata-rata atlet yang pernah mengikuti kejuaraan baik tingkat provinsi maupun nasional memiliki ketangguhan mental yang tinggi. Menurut Raynaldi, Rachmah, dan Akbar (2016) menyatakan bahwa ketangguhan mental sendiri memiliki kontribusi sebesar 37,7% dalam mengurangi kecemasan bertanding pada atlet. Ditambah lagi Mylsidayu (dalam Maulana & Khairani, 2017) menyatakan semakin tinggi tingkat pertandingan yang diikuti, akan semakin membuat tekanan semakin besar dan meningkatkan kecemasan pada atlet.

Selain kecemasan para atlet, kemampuan kontrol diri juga memiliki peran penting. Salah satu contoh adalah kegagalan Timnas Indonesia di ajang Sea Games 2017 yang diduga disebabkan oleh lemahnya kontrol diri dan emosi para pemain timnas yang menyebabkan terjadinya banyak pelanggaran yang terjadi, banyaknya pelanggaran tersebut menyebabkan para pemain mendapatkan hukuman larangan bermain sehingga timnas Indonesia tidak dapat tampil dengan komposisi terbaiknya pada pertandingan berikutnya dan mempengaruhi performa tim sehingga harus tersingkir dari kompetisi (Shufi, 2017). Hal ini didukung dengan adanya eksperimen yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan ketangguhan mental pada kelompok eksperimen yang diberikan *mind control training*. Dimana hal tersebut efektif digunakan atlet baik sebelum dan selama pertandingan yang berguna mengelola ketangguhan mental (Yanti & Jannah, 2017).

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat

kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017).

Berdasarkan fenomena di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat atlet dengan ketangguhan mental yang baik dapat dilihat dari bagaimana cara atlet tersebut menghadapi rintangan atau hambatan secara konsisten dalam usaha mencapai tujuannya. Namun, terdapat pula atlet dengan ketangguhan mental yang kurang baik sehingga menjadi hambatan bagi atlet tersebut dalam usaha meraih prestasi.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan ketangguhan mental serta faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental seorang atlet sepakbola dalam upaya untuk meraih prestasi atau kesuksesan.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memperkaya ilmu psikologi dalam bidang Psikologi Olahraga dan Psikologi Klinis bagi ilmuwan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, diharapkan dapat memberi masukan kepada pelatih mengenai ketangguhan mental, dan menjadi pertimbangan dalam upaya peningkatan ketangguhan mental.

- b. Bagi Atlet, diharapkan dapat memberi wawasan kepada atlet mengenai pentingnya ketangguhan mental sebagai sarana untuk meraih prestasi.
- c. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya mengenai ketangguhan mental pada atlet.