KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET SEPAKBOLA DI SURAKARTA

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

Oleh:

ILHAM AKBAR

F100150117

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET SEPAKBOLA DI SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

ILHAM AKBAR

F100150117

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing

Rini Lestari, S.Psi, M.Si., Psikolog

NIK/NIDN. 658/061 1056502

HALAMAN PENGESAHAN

KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET SEPAKBOLA DI SURAKARTA

OLEH:

ILHAM AKBAR

F100150117

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Kamis, 11 Juli 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. **Rini Lestari S.Psi, M.Si., Psikolog** (_____)
   (Ketua Dewan Penguji)
2. **Setia Asyanti, S.Psi., M.Si, Psikolog** (_____)
   (Anggota I Dewan Penguji)
3. **Santi Sulandari, S.Psi., M.Ger** (_____)
   (Anggota II Dewan Penguji)

Dekan,

Susatyo Yuwono S. Psi, M. Si, Psikolog

NIK. 838/0624067301

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 11 Juli 2019

Penulis

ILHAM AKBAR

F100150117

KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET SEPAKBOLA DI SURAKARTA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan ketangguhan mental serta faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental seorang atlet sepakbola dalam upaya untuk meraih prestasi atau kesuksesan. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh ketangguhan mental terhadap prestasi yang diraih seorang atlet berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif berdasar fenomenologi dan pengambilan data dilakukan melalui wawancara. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 atlet sepakbola yang masih aktif dalam kegiatan dibidang olahraga sepakbola serta memiliki pengalaman pada kejuaraan olahraga sepakbola baik di tingkat daerah, provinsi, nasional, atau internasional sekurang-kurangnya satu kali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet sepakbola di Surakarta masih belum memiliki mental yang cukup tangguh, para subjek belum mampu secara konsisten menjaga konsentrasi dan performa ketika menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran dan perasaan, serta mengontrol perilaku dalam usaha mencapai tujuan. Namun disisi lain sebenarnya para informan memiliki motivasi yang tinggi dan pola perilaku yang baik untuk dapat berprestasi sebagai atlet sepakbola. Faktor-faktor yang mendukung ketangguhan mental pada atlet sepakbola di Surakarta adalah perilaku atlet dalam kesehariannya, pola pikir saat menghadapi suatu keadaan, program latihan, persiapan pertandingan, dan evaluasi pasca kompetisi. Selain itu, faktor-faktor yang menghambat ketangguhan mental pada atlet sepakbola di Surakarta adalah cedera dan rehabilitasi, pengaruh tekanan sosial, serta tekanan internal dan tekanan eksternal. Dampak dari lemahnya ketangguhan mental menyebabkan seorang atlet sulit menggapai prestasi yang diinginkan.

Kata Kunci : ketangguhan mental, atlet, sepakbola.

Abstract

This study aimed to describe the mental toughness and the factors that affect a football athlete's mental toughness in an effort to achieve achievement or success. This research is important to know the extent of the influence of mental toughness on the achievements of an athlete based on the current phenomenon. The method used in this study is qualitative based on phenomenology and data collection is done through interviews. Subjects in this study is 7 football athlete who is still active in the field of sport as well as having experience in football sports championship both at the local, provincial, national, or international level at least once. The results showed that football athletes in Surakarta is still not mentally tough enough, the subject has not been able to consistently maintain concentration and performance when facing difficulties, feelings of distress when playing, maintaining thoughts and feelings, as well as controlling behavior in an effort to

achieve the goal. But on the other hand the informants actually have high motivation and good behavior patterns to be able to excel as football athletes. Factors that support the mental toughness in football athletes in Surakarta are athlete's behavior in their daily lives, mindset when faced with a situation, training programs, match preparation, and post-competition evaluation. In addition, the factors that inhibit mental toughness in football athletes in Surakarta are injury and rehabilitation, the influence of social pressure, as well as internal pressure and external pressure. The impact of weak mental toughness makes it difficult for an athlete to reach the desired achievement.

Keywords : mental toughness, athlete, football.

1. PENDAHULUAN

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 merupakan kumpulan nilai-nilai kepribadian dalam diri, sikap terhadap suatu keadaan, perilaku yang diterapkan, dan pengendalian emosi yang memungkinkan seseorang menjadi lebih kuat dan mampu mengatasi segala rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun juga tetap menjaga konsentrasi dan motivasi seseorang saat berusaha mencapai tujuan secara konsisten (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Ketangguhan mental dapat meningkatkan 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). 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. Bagi seorang atlet, kemampuan fisik awalnya terlihat menentukan. Namun, psikolog olahraga, Dr. John Bartholomew dan Dr. Esbelle Jowers dari Unversitas 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. 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).

Atlet dengan mental yang tangguh dapat diketahui dari beberapa indikator, Menurut Connaughton, Wadey, Hanton, dan Jones (2008) indikator ketangguhan mental diantaranya adalah percaya pada kemampuan diri, mampu bangkit dari keterpurukan, percaya diri memiliki keunikan yang lebih baik dibanding lawan, memiliki keinginan tidak mudah puas, fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dalam kompetisi, mampu mengendalikan diri dalam keadaan tidak terduga dan diluar kendali, mampu mendorong melampaui kemampuan fisik dan emosional pada saat latihan dan kompetisi, mengakui kecemasan dan berusaha mengatasi, tidak terpengaruh baik dan buruknya permainan orang lain, selalu berkembang pada tekanan persaingan, tetap fokus untuk menghadapi gangguan dalam kehidupan pribadi, serta mampu mengatur fokus pada kegiatan olahraga sesuai kebutuhan.

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 Gianluiggi 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).

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). 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.

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).

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.

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).

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.

2. METODE

Penelitian kualitatif menekankan pada kualitas dari entitas yang diteliti. Penelitian kualitatif bisa bersifat deskriptif dan analitis. Metode penelitian kualitatif adalah penelitian untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistic dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah. Peneliti menggunakan 7 atlet sepakbola sebagai subjek utama dengan kriteria yang telah ditetapkan yaitu individu yang masih aktif dalam kegiatan dibidang olahraga sepakbola serta memiliki pengalaman pada kejuaraan olahraga sepakbola baik di tingkat daerah, provinsi, nasional, atau internasional sekurang-kurangnya satu kali. Penelitian ini menggunakan teknik penentuan subjek dengan kriteria tertentu (*purposif*), pedoman pengambilan sampel pada penelitian ini disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode wawancara semi-terstruktur dengan menggunakan panduan wawancara yang telah disusun sebelumnya.

Strategi *member check* dan *peer review* akan digunakan dalam memvalidasi keakuratan hasil dan interpretasi pada penelitian ini. *Member check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan *member check* adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh

sesuai dengan apa yang diberikan pemberi data. Terdapat beberapa langkah-langkah yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini, antara lain mengorganisasikan data, mengkode data (koding), membentuk tema, merepresentasikan dan melaporkan temuan, mengintepretasi makna temuan, dan memvalidasi keakuratan temuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana ketangguhan mental seorang atlet sepakbola berperan penting dalam upaya untuk meraih prestasi atau kesuksesan. Ketangguhan mental sendiri dapat dilihat dari bagaimana nilai-nilai kepribadian dalam diri atlet seperti tanggungjawab dan kedisiplinan, bagaimana cara seorang atlet dalam menyikapi sebuah keadaan, perilaku yang diterapkan baik didalam maupun diluar lapangan, serta pengendalian emosi seorang atlet untuk mengatasi segala bentuk tantangan atau hambatan namun tetap menjaga motivasi dan konsentrasinya dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa pola perilaku yang diterapkan para informan adalah selalu bersikap sebagai pemain profesional, tekun menjalani latihan, menjaga pola makan dan istirahat, disiplin dalam kehidupan sehari-hari, memisahkan urusan pribadi dengan sepakbola, serta menjaga perilaku baik didalam maupun luar lapangan. Kemudian para informan memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat berprestasi sebagai atlet sepakbola. Motivasi tersebut berupa motivasi yang berasal dari dalam diri dan motivasi dari luar (eksternal). Empat dari tujuh informan memiliki motivasi dalam diri pribadinya untuk menjadi pemain sepakbola profesional dan membela tim nasional Indonesia, sedangkan tiga lainnya ingin membuktikan bahwa dirinya mampu berprestasi. Sedangkan motivasi dari luar yang terus memotivasi para informan untuk terus bermain sepakbola adalah keluarga, teman-teman, dan orang-orang disekitarnya.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Jones, Hanton, dan Connaughton, (2002) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa atribut ketangguhan mental, diantaranya adalah fokus pada penampilan, fokus pada gaya hidup, serta

keinginan dan motivasi. Individu harus memiliki rasa antusias untuk memusatkan fokus terhadap penampilan lawan saat kompetisi dan mengabaikan keadaan yang dapat mengganggu penampilan dirinya (misalnya keramaian, penonton, kejadian tidak terduga). Kemudian mampu memposisikan diri kapan harus fokus pada kegiatan olahraga dan pada permasalahan pribadi dengan tidak mencampurkan permasalahan sehari-hari dengan keadaan saat kompetisi sesuai dengan kebutuhan. Selanjutnya motivasi dalam bentuk keinginan dan ketetapan hati juga hal yang penting untuk atlet dengan mental yang tangguh. Memanfaatkan kegagalan dimasa lalu sebagai sarana meningkatkan tekad untuk bangkit dari keterpurukan, serta memiliki perasaan tidak mudah puas pada suatu pencapaian.

Peneliti juga menemukan bahwa seluruh informan pernah mengalami kehilangan fokus dan konsentrasi saat pertandingan, penyebab informan kehilangan fokus dan konsentrasi saat pertandingan beragam, namun yang paling sering terjadi adalah pikiran tentang masalah pribadi diluar urusan sepakbola terbawa saat pertandingan, sedangkan penyebab lainnya adalah faktor kelelahan, strategi yang tidak berjalan sesuai rencana, kepemimpinan wasit, serta kepercayaan diri yang turun karena melihat lawan atau pendukung lawan. Kemudian, cara yang dilakukan para informan untuk mengatasi kehilangan fokus dan konsentrasi juga berbeda-beda, seperti menenangkan diri sejenak, berdoa, meminta arahan kepada pelatih, aktif berkomunikasi dengan rekan satu tim, dan dengan cara berteriak untuk menghilangkan ketegangan karena menurut para informan dengan cara berteriak dan menjaga komunikasi antar rekan satu tim adalah cara yang efektif untuk dapat melepaskan ketegangan dan meningkatkan rasa fokus dalam pertandingan. Hal tersebut menunjukan bahwa para informan belum mampu menjaga fokusnya dengan baik selama pertandingan. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat Connaughton dkk, (2008) yang menyatakan bahwa atlet dengan mental yang tangguh dapat diketahui dari beberapa indikator, seperti mampu mengatur fokus pada kegiatan olahraga sesuai kebutuhan dan tetap fokus untuk menghadapi gangguan dalam kehidupan pribadi. Atlet yang tangguh mentalnya mampu mengetahui kapan waktu yang tepat untuk fokus pada kegiatan olahraga dan kapan harus tidak memikirkannya sama sekali, serta tidak akan

membiarkan permasalahan pribadi sehari-hari mengganggu pada saat kompetisi berlangsung. Atlet akan mengubah permasalahan yang ada menjadi motivasi tersendiri. Tetap berusaha fokus pada kompetisi dan tidak membawa permasalahan lain dalam arena pertandingan.

Peneliti menemukan pula bahwa seluruh informan menyatakan jika kesulitan terbesar yang pernah dihadapi selama berkarir sebagai pemain sepakbola adalah cedera. Pengaruh dari cedera yang dihadapi para informan ini adalah rasa trauma akan cedera yang mengakibatkan performa menjadi menurun seperti mental bertanding yang menurun, bermain menjadi tidak lepas, serta takut akan benturan yang akan menyebabkan cederanya kambuh. Cara mengatasi kesulitan terbesar yang dihadapi para informan adalah dengan menjalani pengobatan serta pemulihan dengan baik, beristirahat dengan cukup, mengumpulkan motivasi bertanding, dan mencoba bermain lepas saat pertandingan. Hasil dari usaha tersebut cukup efektif untuk pemulihan dari cedera yang dialami, namun yang masih menjadi kesulitan tersendiri adalah menghilangkan rasa trauma dari cedera yang pernah dialami. Hal ini menunjukan bahwa para informan masih memiliki masalah untuk menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Hal tersebut tidak sesuai dengan pendapat Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2008) yang menyatakan bahwa beberapa atribut dan karakteristik ketangguhan mental, seperti ketahanan dan ketangguhan fisik. Individu dengan ketangguhan mental yang baik memiliki kemampuan dalam mengatasi kesulitan dengan semangat kerja yang tinggi dan tekad kuat dalam menunjukkan kapasistas dirinya dan selalu berusaha untuk dapat melakukan peforma terbaiknya meskipun dalam keadaan cidera.

Selanjutnya peneliti juga menemukan bahwa seluruh informan menyatakan sering mendapatkan tekanan-tekanan selama pertandingan. Tekanan-tekanan tersebut berupa tekanan yang berasal dari dalam diri (internal) maupun yang berasal dari luar (eksternal). tekanan dari dalam diri yang sering dihadapi para informan antara lain kurang percaya diri, tuntutan harus menang saat pertandingan, rasa grogi yang berlebihan, rasa egois, serta masalah pribadi yang membebani pikiran. Para informan menyatakan bahwa pikiran-pikiran tentang masalah pribadi atau masalah diluar sepakbola yang terbawa saat pertandingan

adalah hal yang paling mengganggu, hal tersebut dirasakan oleh hampir seluruh tingkat usia pemain baik senior maupun junior. Sedangkan, perasaan grogi dan kurang percaya diri lebih sering dialami oleh para pemain junior yang belum memiliki jam terbang yang cukup.

Tekanan eksternal yang sering dihadapi oleh para informan antara lain seperti tekanan dan intimidasi dari pendukung lawan, cuaca yang tidak mendukung, tekanan dari pelatih, serta kepemimpinan wasit yang dirasa berpihak kepada tim lawan. Tekanan dari pendukung lawan dan pelatih dapat dengan baik diatasi dengan cara tidak terlalu mendengarkan atau memperdulikannya. Namun, tekanan cuaca dan wasit yang menjadi masalah tersendiri bagi para informan, pengaruh cuaca yang panas cepat menyebabkan kelelahan sehingga fokus menjadi menurun dan hal tersebut sudah tidak dapat dihindari. Para informan mengatakan bahwa tekanan dan intimidasi pendukung lawan lebih berpengaruh terhadap wasit yang memimpin pertandingan, cara yang dilakukan para informan untuk menghadapi situasi tersebut adalah dengan menjadikannya motivasi untuk tampil lebih baik saat pertandingan.

Hal tersebut menunjukan bahwa para informan mampu dengan cukup baik mengatasi tekanan-tekanan yang berasal dari luar dirinya, namun masih sedikit mengalami kesulitan untuk mengatasi tekanan-tekanan yang justru berasal dari dalam dirinya sendiri. Menurut Jones, Hanton, & Connaughton, (2002) terdapat beberapa atribut ketangguhan mental, salah satunya adalah menghadapi tekanan dari luar (eksternal) dan dalam diri (internal). Atlet dengan mental yang tangguh mampu berkembang pada tekanan eksternal yang muncul diluar kendali individu (misalnya keramaian, penonton, jenis lapangan, cuaca, angin, keputusan wasit) dan tekanan internal yang muncul dari dalam diri individu (misalnya kecemasan). Perasaan gelisah pada saat bertanding merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh setiap pemain, namun atlet dengan mental yang tangguh mampu untuk mengatasi hal itu.

Kemudian peneliti juga menemukan bahwa sebagian informan tidak pernah mengalami emosi yang tidak terkendali, namun sebagian lagi pernah mengalami emosi yang tidak terkendali saat pertandingan sehingga terlibat perselisihan dan

bermain kasar. Dampak dari emosi yang tidak terkendali cukup merugikan bagi para informan tersebut, seperti emosi yang menguasai sehingga performa menjadi tidak maksimal, mendapatkan kartu karena bermain kasar, fokus dan konsentrasi yang buyar. Hal-hal tersebut tidak hanya merugikan diri sendiri tetapi juga merugikan tim. Cara meredam emosi yang dilakukan para informan berbeda-beda, seperti mengingat tujuan dan kepentingan tim, mengingat kembali tanggungjawab sebagai pemain sepakbola, menenangkan diri sejenak, berkomunikasi dengan pelatih, dan saling mengingatkan dengan rekan satu tim.

Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian informan belum mampu mengontrol emosinya pada saat pertandingan. Hal ini tidak sesuai dengan hakikat ketangguhan mental itu sendiri, dimana ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stress (Cowden, 2017). Sejalan dengan hal tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2008) menyatakan bahwa salah satu aspek ketangguhan mental adalah kecerdasan emosi. Individu harus peka dan mampu memahami terhadap keadaan dirinya, dan mampu mengelola emosi dalam situasi apapun.

Hasil temuan baru dari penelitian ini terkait hubungan antara tingkat usia dengan ketangguhan mental atlet sepakbola menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara tingkat usia dengan ketangguhan mental seorang atlet. Berdasarkan hasil penelitian, atlet senior memiliki kematangan emosi yang lebih baik serta lebih mampu mengendalikan diri dan emosinya ketika pertandingan dibandingkan atlet junior dengan kematangan emosi yang belum stabil. Atlet senior juga memiliki sikap yang lebih bijak dalam memaknai kegagalan untuk bangkit dari keterpurukan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian mengenai ketangguhan mental ditinjau berdasar usia senior dan junior memiliki perbedaan sifat yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya ketangguhan mental. Atlet senior dimana usia 19 tahun keatas lebih mampu mengatur emosinya daripada atlet junior. Penelitian yang dilakukan pada kelompok usia 32-44 tahun memiliki kecerdasan

emosi lebih tinggi dibanding usia dibawahnya (Cabello dkk, 2016). Kemudian bertambahnya usia mempengaruhi tingkat konsentrasi. Sehingga semakin bertambah usia seseorang, semakin berkembang pula kemampuan konsentrasinya (Putra & Jannah, 2017).

4. PENUTUP

Berdasarkan analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa atlet sepakbola di Surakarta masih belum memiliki mental yang cukup tangguh. Berdasarkan data penelitian yang menunjukan bahwa sebenarnya para informan memiliki motivasi yang tinggi dan memiliki pola perilaku yang baik untuk dapat berprestasi sebagai atlet sepakbola profesional. Namun, secara keseluruhan para informan belum mampu secara konsisten menjaga konsentrasi dan performa ketika menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam usaha mencapai tujuan. Kemudian dapat disimpulkan juga bahwa tingkat usia dan pengalaman seorang atlet berpengaruh terhadap tinggi rendahnya ketangguhan mental. Faktor-faktor yang mendukung ketangguhan mental pada atlet sepakbola di Surakarta adalah tingkah laku, pola pikir, latihan, persiapan, dan pasca kompetisi. Faktor-faktor yang menghambat ketangguhan mental pada atlet sepakbola di Surakarta adalah cedera dan rehabilitasi, pengaruh tekanan sosial, tekanan internal, serta tekanan eksternal

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Atlet sepakbola disarankan untuk menjalani program latihan yang diberikan dengan rajin dan tekun, mempersiapkan diri dengan persiapan yang maksimal sebelum menghadapi pertandingan serta melakukan evaluasi pasca pertandingan untuk memperbaiki kekurangan yang dimilikinya. Selanjutnya, para atlet sepakbola disarankan untuk memiliki pola pikir dan melatih sikap yang baik dan tepat saat mendapatkan kesulitan, rintangan, atau tekanan yang dihadapi sejak usia dini atau junior. Pelatih dan klub sepakbola diharapkan dapat memberikan program latihan yang terstruktur dengan baik dan persiapan yang maksimal sebelum pertandingan kepada para atlet sepakbola. Kemudian pelatih dan klub sepakbola diharapkan dapat memberikan jam terbang atau pengalaman bertanding yang lebih banyak kepada para atlet junior. Klub sepakbola juga dapat

mempekerjakan psikolog olahraga atau pelatih mental untuk melatih mental para atlet agar lebih tangguh. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk mengembangkan penelitian ini agar menghasilkan penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Bungin, B. (2011). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya.* Jakarta: Predana Media Group.

Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernandez-Pinto, I., Extremera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2016). Age and Gender Differences in Ability Emotional Intelligence in Adults: A cross-sectional Study. *Developmental Psychology*, *52*(9), 1486-1492.

Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, *21*, 243-264.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*, *26*(1), 83-95.

Cowden, R. G. (2017). On The Mental Toughness of Self-aware Athletes: Evidence from Competitive Tennis Players. *South African Journal of Science, 113*(1-2), 1-6.

Creswell, J. W. (2015). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi* . Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Pers.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(3), 261-281.

Gunarsa, S. D. (1989). *Psikologi Olahraga.* Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Herdiansyah, H. (2013). *Wawancara, Observasi, dan Focus Group sebagai Instrumen Penggalian Data Kualitatif.* Jakarta: Rajawali Pers.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218.

Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental Toughness between Team Sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education, 4*(5), 182-184.

Kusdiyati, S., & Fahmi, I. (Observasi Psikologi). *2015.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Mardiana, F., & Hastuti, T. A. (2014). Faktor Pendukung Prestasi Bolabasket Peserta Ekstrakulikuler Bolabasket di SMA N 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 10*(11), 13-18.

Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding pada Atlet PON Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. *5*(1), 97-106.

Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, *47*(1), 73-75.

Putra, M. R., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif terhadap Konsentrasi pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 4*, 1-5.

Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru Relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat in Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy, 3*(3), 149-154.

Saputro, S. K. (2014). Proses Komunikasi Interpersonal antara Pelatih yang Merangkap sebagai Atlet dengan Atlet Panjat Tebing yang Dilatihnya. *Jurnal E-Komunikasi, 2*(2), 1-10.

Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Minat Control Training terhadap Mental Toughness pada Atlet UKM Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 4*, 1-6.