

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai kebugaran tubuh yang dapat dilakukan setiap saat oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia (Kurniawan dkk., 2020). Olahraga juga merupakan bidang yang dapat dijadikan sebagai ajang untuk pencapaian prestasi (Raynadi dkk., 2016). Pencapaian prestasi tentu menjadi tujuan utama bagi seorang atlet (Algani dkk., 2018).

Menurut Setiyawan (2017) atlet adalah seseorang yang berlatih untuk mendapatkan kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai. Seseorang dapat dianggap sebagai atlet jika pernah mengikuti pertandingan yang berhubungan dengan olahraga (Maulidya & Jannah, 2021).

Bisri dkk. (2022) mengemukakan bahwa untuk berprestasi atlet harus berlatih secara teratur karena prestasi atlet merupakan puncak dari segala bentuk dan proses latihan. Tanpa latihan, atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mencapai puncak prestasi yang diinginkan (Ghifari dkk., 2022). Selain itu, untuk mencapai prestasi yang optimal atlet perlu pembinaan seimbang antara fisik dan mental (Aguss & Yuliandra, 2021). Peran atlet adalah berprestasi setinggi-tingginya untuk mengharumkan nama daerah, organisasi, atau negara yang dibelanya (Taftazani & Fauziah, 2019). Atlet memainkan peran

penting dalam meraih prestasi karena dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan semua dikendalikan oleh atlet (Rohmatika, 2021).

Budiwanto (2012) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor penentu pencapaian prestasi pada atlet, salah satunya adalah faktor atlet yang merupakan faktor utama dari diri atlet seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, kemampuan taktik, dan kesehatan mental. Kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki atlet dimana kesegaran jasmani menjadi landasan untuk proses latihan terutama untuk memperoleh keterampilan teknik dan taktik, keterampilan teknik merupakan gerakan yang diperlukan dalam olahraga untuk mencapai prestasi yang optimal, kemampuan taktik merupakan strategi yang digunakan untuk memenangkan pertandingan secara suportif dan kesehatan mental merupakan aspek kejiwaan yang harus dimiliki atlet, salah satunya adalah motivasi dimana motivasi sebagai sumber kekuatan yang dapat mendorong tercapainya suatu keberhasilan yang sesuai dengan harapan (Budiwanto, 2012).

Dari empat faktor dalam diri atlet di atas, kesehatan mental merupakan faktor yang berkaitan dengan ketangguhan mental, dimana ketangguhan mental sangat penting sebelum dan selama pertandingan (Budiwanto, 2012). Selain itu, ketangguhan mental juga sebagai pendorong untuk menunjang kemampuan fisik, teknik dan taktik atlet dalam mencapai prestasi yang optimal (Hasyim & Saharullah, 2019).

Atlet harus memiliki ketangguhan mental untuk dapat berlatih dan bertanding dengan semangat, memberikan yang terbaik, dan pantang menyerah (Soleh & Hakim,

2019). Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik maka akan dapat membaca situasi yang dihadapi (Noviansyah & Jannah, 2021). Selain itu, atlet yang memiliki ketangguhan mental tidak akan mudah mengalami stres dan cenderung memiliki pikiran dan emosi yang positif (Ilham, 2021).

Menurut Murdiansyah (2015) atlet terbagi menjadi dua yaitu atlet individu dan atlet beregu. Atlet individu bekerja secara mandiri atau sendiri, sedangkan atlet beregu bekerja secara kerja sama. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ardiansyah (2021) terdapat perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental atlet individu dan atlet beregu PON Daerah Istimewa Yogyakarta dimana ketangguhan mental atlet individu lebih baik daripada atlet beregu.

Arezah & Haryanta (2022) mengemukakan bahwa ketangguhan mental adalah aset yang harus dimiliki oleh atlet, ketangguhan mental juga suatu hal yang penting bagi atlet agar tetap termotivasi untuk meraih kesuksesan atau kemenangan dalam setiap pertandingan. Selain itu, Gucciardi & Gordon (2011) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai seperangkat nilai, perilaku, sikap, dan emosi yang memungkinkan atlet mengatasi setiap kesulitan, rintangan atau tekanan yang dialami dengan tetap menjaga fokus dan motivasi untuk konsisten dalam mencapai tujuannya. Ketangguhan mental dapat membuat atlet lebih percaya diri dan siap menghadapi pertandingan dan menerima hasil yang akan diraihinya, atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik akan meningkatkan prestasinya dan mampu mempertahankan prestasi yang dimilikinya (Nurhuda & Jannah, 2018).

Ketangguhan mental memainkan peran penting dalam pertandingan sehingga atlet sadar dan mampu fokus pada situasi yang sedang dihadapi, semakin sadar atlet terhadap situasi yang dihadapi maka semakin besar pula ketangguhan mental yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan berupa prestasi yang baik (Fatimah & Aprianty, 2022). Selain itu, ketangguhan mental berperan penting dalam kemampuan atlet mempertahankan diri menghadapi kesulitan sehingga atlet dapat mempersiapkan fisik dan mental untuk dapat mengatasi tantangan dari berbagai jenis situasi pertandingan (Nisa & Jannah, 2021).

Pertandingan olahraga merupakan aktivitas yang berkaitan dengan fisik, dimana atlet akan selalu dihadapi dengan kemungkinan cedera dan pada akhirnya menimbulkan keterbatasan fisik, psikologis dan kinerja (Syahadatina., dkk 2022). Selain itu, pertandingan olahraga untuk mahasiswa merupakan tempat dimana mahasiswa memperoleh prestasi di bidang olahraga, seorang atlet mahasiswa tentu pernah mengalami situasi sulit dalam menghadapi pertandingan (Arezah & Haryanta, 2022). Salah satunya yaitu atlet Universitas Malikussaleh yang sudah sering mengalami kegagalan dalam pertandingan, namun walaupun beberapa kali mengalami kegagalan dalam bertanding atlet Universitas Malikussaleh tetap mampu untuk bangkit dari kegagalan tersebut dan mencoba untuk menampilkan yang terbaik lagi pada pertandingan berikutnya.

Hasil observasi yang telah dilakukan pada atlet di lapangan yaitu atlet Universitas Malikussaleh sangat fokus dan konsentrasi terlihat dari atlet yang tidak bermain-main saat latihan walaupun saat itu atlet hanya berlatih dengan tim dan tidak

ada pelatih yang membimbing. Atlet juga terlihat tidak mudah menyerah dimana saat atlet gagal dalam menendang, namun atlet terus mencoba sampai tendangan tersebut berhasil. Selain itu, atlet sangat bersemangat mengikuti proses latihan mulai dari pemanasan awal sampai proses latihan selesai terlihat dari ekspresi wajah atlet yang sangat gembira menjalankan proses latihan.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari wawancara awal pada dua atlet Universitas Malikussaleh didapatkan hasil wawancara sebagai berikut:

*“Saya sering mengalami kegagalan dalam bertanding dan ketika pertandingan selesai saya sering sekali memikirkan kesalahan-kesalahan apa yang saya lakukan sampai saya gagal dalam pertandingan ini, namun walaupun saya gagal saya tetap berusaha lebih keras lagi, lebih tekun dalam berlatih dan tetap optimis karna bagi saya rasa lelah yang saya rasakan selama latihan harus dibayar tuntas dengan suatu kemenangan. Selama menjadi atlet saya pernah mengalami cedera di bagian kaki dikarenakan memperoleh beban yang berat namun saat mengalami cedera saya tetap berlatih dengan tekun seperti biasa dan selain itu permasalahan saya selama menjadi atlet yaitu adanya tuntutan dari pelatih kalau kita tidak sempurna pasti kena pukulan fisik seperti ditampar, dipukul dan dimarahi namun saya tetap berpikir positif mungkin pelatih saya gini karna latihan saya kurang bagus dan kurang ekstra bahkan pelatih pernah bilang kalau progress saya cuma segini aja dan disitu saya cuma bisa menangis dan berhenti latihan untuk menenangkan diri, setelah diri saya tenang baru saya mulai latihan lagi karena saya punya prinsip bahwa saya harus membanggakan orang tua saya dengan prestasi yang saya miliki dan saya harus mengembangkan hobi saya ini”. (RR)*

*“Saya sering gagal dalam pertandingan, saya ngerasa sangat kecewa dan merasa latihan yang saya lakukan selama ini sia-sia dan saya cuma bisa pasrah ngerasa down sekali emang betul-betul ngerasa selemah itu saya ternyata. Setelah gagal dalam pertandingan saya langsung break dan tidak ikut latihan lagi selama 9 bulan. Setelah beberapa lama akhirnya saya mulai gabung latihan lagi karena saya mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat saya yang selalu bilang ayolah pasti bisa dan berkat dukungan*

*mereka saya menjadi termotivasi lagi untuk menaikkan kualitas diri saya dalam bidang olahraga yang saya ikuti ini. Bahkan sampai sekarang juga saya selalu menjaga fisik saya dan lebih sering lagi berlatih secara individu di luar waktu yang ditentukan pelatih. Saya pernah mengalami cedera pada bagian pergelangan kaki yang membuat saya berhenti latihan berat selama 6 bulan namun dengan kondisi cedera saya tetap datang ke tempat latihan dan melakukan latihan ringan seperti poomsae atau gerakan seni dalam bela diri”.*  
(FA)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat dilihat bahwa latihan dan pertandingan merupakan aktivitas yang berkaitan dengan fisik, dimana atlet akan selalu dihadapi dengan permasalahan yang berbeda-beda salah satunya yaitu cedera. Selain itu, seorang atlet tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik yang baik melainkan ketangguhan mental juga sangat penting dimiliki oleh atlet untuk menampilkan performa yang terbaik ketika latihan dan bertanding. Maka berdasarkan latar belakang fenomena permasalahan di atas, peneliti mengambil judul **“Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Universitas Malikussaleh”**.

## **1.2 Keaslian Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh Coulter *et al.* (2016) tentang *A Subcultural of Mental Toughness in an Australian Football League Club*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif eksplorasi dengan subjek penelitian 9 orang pelatih dan pemain senior. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental ditandai dengan standar dan tampilan pengorbanan yang tiada hentinya, tindakan ini didukung oleh nilai subkultural yang menekankan keinginan untuk pemeliharaan citra yang sempurna. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Coulter *et al.* (2016) dengan

penelitian ini terletak pada tujuan penelitian, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh.

Penelitian Gucciardi & Jones (2012) tentang *Beyond Optimal Performance: Mental Toughness Profiles and Developmental Success in Adolescent Cricketers*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 226 atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental ditandai dengan tingkat tinggi, rendah, dan sedang dari aset ketangguhan mental, yaitu kecerdasan afektif, kepercayaan diri, ketahanan. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Gucciardi & Jones (2012) dengan penelitian ini terletak pada subjek dan metode penelitian.

Penelitian Mas'ud dkk. (2022) tentang Pengaruh *Mental Toughness* terhadap *Peak Performance* pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 200 atlet sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara *mental toughness* terhadap *peak performance*. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Mas'ud dkk. (2022) dengan penelitian ini terletak pada metode penelitian, dimana penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Selain itu perbedaan terletak pada subjek dan lokasi penelitian dimana subjek penelitian ini adalah atlet Universitas Malikussaleh.

Penelitian oleh Noviansyah & Jannah (2021) mengenai Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Beladiri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek 60 atlet. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. Hal ini menandakan bahwa atlet memiliki *mental toughness* yang baik pada situasi dan kondisi tertentu akan mengalami kecemasan yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari lingkungan sekitar. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Noviansyah & Jannah (2021) dengan penelitian ini terletak pada metode penelitian dan subjek penelitian, dimana penelitian ini menggunakan metode kaulitatif dan subjek pada penelitian ini adalah atlet Universitas Malikussaleh.

Penelitian oleh Setiawan dkk. (2020) tentang *Self-efficacy* dan *Mental Toughness*: Apakah Faktor Psikologis Berkorelasi dengan Performa Atlet?. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis besarnya korelasi dua faktor psikologis antara *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet futsal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 30 atlet. Hasil yang didapatkan adalah terdapat korelasi tinggi antara dua faktor psikologis (*self-efficacy* dan *mental toughness*) dengan performa atlet futsal. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dkk. (2020) dengan yang akan peneliti lakukan terletak pada metode penelitian dan subjek penelitian, dimana subjek pada penelitian ini adalah atlet Universitas Malikussaleh.

Penelitian oleh Bisri dkk. (2022) tentang *Mental Toughness and Its Relationship on Sport Performance Outcomes: When Things Get Tough Enough*. Tujuan penelitian ini untuk menguji hubungan ketangguhan mental dengan prestasi atletik di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan



sampel berjumlah 124 atlet dari kejuruan tingkat provinsi. Hasil yang didapatkan adalah terdapat hubungan yang positif antara ketangguhan mental dengan prestasi olahraga pada atlet di Kota Malang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menggunakan metode kualitatif. Subjek penelitian ini yaitu atlet di Kota Makassar, sedangkan subjek dalam penelitian yang akan peneliti lakukan atlet Universitas Malikussaleh.

Penelitian oleh Nisa & Jannah (2021) tentang Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 60 atlet pelajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Nisa & Jannah (2021) dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada subjek penelitian dan metode penelitian.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Dimensi apa saja yang membentuk ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui dimensi yang membentuk ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh.
2. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh.

## **1.5 Manfaat Peneliti**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai gambaran ketangguhan mental pada atlet.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada ilmu psikologi khususnya psikologi olahraga dalam mengembangkan konsep ketangguhan mental.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi lebih khusus bagi yang ingin mengambil variabel yang sama.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana ketangguhan mental dapat mempengaruhi penampilan atlet melalui latihan yang aktif serta disiplin dan menjadi bahan refleksi bagi atlet. Selain itu hasil penelitian ini juga

dapat memberikan masukan bahwa seorang atlet perlu bimbingan psikologis tidak hanya bimbingan secara fisik.

b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan untuk melakukan pembinaan yang seimbang antara mental dan fisik atlet serta menjadi pertimbangan dalam upaya pengembangan pengelolaan mental pada atlet.

c. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk lebih memperhatikan prestasi mahasiswa bukan hanya prestasi akademik melainkan prestasi non akademik juga khususnya pada cabang olahraga dengan cara memfasilitasi kebutuhan atlet dalam proses latihan yang akan berdampak bagi pencapaian prestasi atlet dalam bertanding.

d. Bagi Calon Atlet

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada calon atlet muda terkait betapa pentingnya ketangguhan mental dalam pertandingan agar atlet menampilkan performa terbaik dan mampu mengatasi situasi sulit dalam bertanding.