BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Mentalitas dalam dunia olahraga menjadi salah satu hal yang penting untuk menuntun atlet dalam mencapai sebuah prestasi. Menurut Adisasmito (2007) menyebutkan bahwa salah satu faktor berprestasi olahraga adalah adanya faktor mental disamping faktor fisik, teknik, dan taktik. Pendapat Gunarsa (2008) juga mempertegas bahwa adanya mental dalam diri atlet menjadi salah satu bagian yang tidak bisa dipisahkan, bahkan jika atlet tersebut memiliki fisik, taktik, dan teknik yang bagus menjadi sia-sia apabila atlet memiliki mental yang buruk.

Isu mentalitas dalam dunia olahraga kerap kali menyebabkan tidak sedikit atlet mengalami kendala dalam mencapai prestasi hal tersebut disebabkan karena adanya tekanan yang dialami oleh atlet. Pendapat Gunarsa (2000) mempertegas bahwa tekanan yang muncul akan mempengaruhi proses atlet dalam meraih prestasi di mana tekanan akan memicu kondisi mental yang menyebabkan atlet merasakan tegang dan timbulnya perasaan cemas. Seperti atlet pada umumnya atlet senior juga merasakan hal serupa di mana seorang atlet yang telah memasuki kategori atlet senior pada dasarnya akan dihadapkan pada sebuah situasi dan tuntutan yang begitu tinggi dikarenakan sedang memasuki fase-fase paling produktif dalam karirnya (Mylsidayu 2014). Selain itu pendapat Balaguer, *et al*., (dalam Espejel, *et al*., 2013) menyatakan bahwa setiap atlet yang akan terlibat dalam sebuah pertandingan akan dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti

tutuntan fisik dan mental yang tinggi yang dapat mengarahkan atlet pada berbagai konsekuensi negatif yang menyebabkan atlet menjadi tertekan.

Mental yang tangguh menjadi salah satu pondasi dalam berprestasi bagi para atlet. Mental yang tangguh dibutuhkan bagi atlet untuk bertahan dalam setiap kondisi dipertandingan yang penuh tekanan (Cowden, 2017). Atlet yang memiliki mental tangguh mampu mengatasi hambatan dan tekanan dengan cara yang tepat dalam mengendalikan diri dan mengontrol emosi (Gunarsa, 2000). Menurut Herman (2011) ketangguhan mental sangat diperlukan oleh para atlet dikarenakan sebagai faktor psikologis menentukan 50% dari hasil pertandingan

Clough, *et al*., (2002) menyatakan ketangguhan mental pada adalah ciri-ciri kemampuan individu yang mudah bergaul memiliki kepercayaan diri tinggi dan ketakinan yang kuat mampu mengendalikan nasib sendiri untuk tetap realtif tidak terpengaruh oleh berbagai hal yang buruk. Gucciardi, *et al*., (2009) berpendapat bahwa ketangguhan mental adalah suatu gabungan nilai, sikap, emosi, dan perilaku yang mempengaruhi cara sesorang agar mampu menyelesaikan berbagai hambatan dan tekanan secara konsisten dalam menjaga motivasi dan konsentrasi secara penuh terhadap tujuan yang ditetapkan.

Menurut Gucciardi, *et al*., (2009) terdapat empat aspek dalam ketangguhan mental. Aspek pertama adalah *thrive through challenge* adalah aspek yang menjelaskan tentang kemampuan atlet yang berkembang dalam sebuah tantangan. Aspek kedua *sport awareness* menjelaskan bagaimana kesadaran atlet dalam berolahraga. Aspek ketiga *tough attitude* merupakan dasar bagiamana atlet yang

menjelaskan tekanan dan tantangan yang berada pada sisi positif dan negatif Aspek keempat adalah *desire success* menjelaskan bagaimana upaya atlet mencapai tujuanya dengan kerja keras.

Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik akan memiliki mental yang baik dan mampu memberikan penampilan terbaik baik dikala latihan, pertandingan, dan kehidupannya (Rahmati & Naimikia, 2012). Jones (2002) menyatakan bahwa atlet yang tangguh secara mental cenderung merespons dalam berbagai cara yang memungkinkan untuk tetap merasa rileks, tenang, dan berenergi. Gucciardi, *et al*., (2009) juga menyebut adanya ketangguhan mental yang baik pada atlet berdampak pada persepsi unik atlet yang menganggap tekanan adalah sebagai tantangan, sehingga peneliti meyakini dengan ketangguhan mental yang baik akan berdampak positif terhadap kondisi mental atlet itu sendiri.

Kenyataanya dari penelitian sebelumnya ditemukan berbagai masalah yang menunjukan sikap dari ketangguhan mental yang lemah. Studi kasus Hapiani (2020) terhadap 30 atlet taekwondo di Universitas PGRI Palembang mengungkap bahwa sekitar 28 atlet (98%) memiliki mentalitas yang lemah yang disebabkan adanya tingkat kecemasan yang tinggi menjelang pertandingan. Howarth, *et al*., (2023) menemukan adanya masalah umum terkait mental dan masalah psikosoial yakni sekitar 37 % dari 55 atlet renang kanada memiliki ketangguhan mental yang rendah. Berdasarkan hasil prevalensi tersebut bahwa lemahnya ketangguhan mental yang dialami oleh atlet diasosiakan adanya gangguan tidur, risiko

konsumsi alkohol, distress, kepuasaan karir, kecemasan, dan depresi yang dialami atlet.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara pada atlet taekwondo senior didaerah sleman. Peneliti melakukan wawancara kepada lima atlet taekwondo yang berada di wilayah Sleman DIY pada tanggal 18-19 Maret 2023. Dalam olahraga taekwondo terdapat dua kategori nomor pertandingan yakni *poomsae* (seni) dan *kyorugi* (pertarungan). Kelima atlet terdiri dari dua atlet *poomsae* (seni) dan tiga atlet *kyorugi* (pertarungan).

Wawancara dilakukan untuk menggali masalah dalam ranah ketangguhan mental. Pada aspek *thrive through challange* kelima atlet merasakan ketegangan dan kecemasan dalam pertandingan, walau memiliki jam latihan dan pengalaman bertanding cukup tinggi yang disebabkan tuntutan untuk bermain dengan maksimal dan prioritas untuk menjadi juara. Pada aspek *sport awareness* dua dari lima atlet taekwondo senior kurang menyadari dan mamahami olahraganya hal ini ditunjukan peran atlet dalam menjalankan kewajibanya begitu kurang. Yang dimanapersiapan yang dilakukan oleh dua atlet menjelang pertandingan begitu tidak konsisten, sehingga berkonsekuensi pada sikap atlet yang tidak mencerminkan pribadi yang unggul ketika bertanding seperti tidak bersemangat. Pada aspek *tough attitude* tiga dari lima atlet bercerita bahwa emosi, pikiran, dan perilaku atlet mudah teralihkan ketika merespon sebuah tekanan seperti mudah terprovokasi oleh lawan, padatnya suasana pertandingan, cidera, dan kelelahan. Pada aspek *desire success* empat dari lima atlet bercerita bahwa walau sudah memiliki pemahaman aturan pertandingan dan visi untuk mencapai sebuah tujuan,

tetapi harus gugur dalam pertandingan. Hal tersebut dikarenakan berbagai faktor yang memempengaruhi seperti kurangnya motivasi, kurang percaya diri, dan emosi di luar kendali.

Berdasarkan hasil wawancara diatas sebagian besar atlet menunjukan adanya permasalahan mentalitas yang di mana adanya ketangguhan mental yang lemah terutama ketika dihadapakan pada sebuah peristiwa tertentu yang menekan dalam hal ini atlet dihadapkan pada tuntutan dan pertandingan. tuntutan yang dimaksud salah satunya berusaha untuk menjadi pribadi unggul dan prestasi sedangkan, pertandingan adalah suasana didalam arena pertandingan.

Faktor-faktor ketangguhan mental menurut Jones, *et al*., (2007) mengatakan bahwa ketangguhan mental dipengaruhi oleh regulasi emosi, motivasi, kepercayaan diri, dan konsentrasi. Sedangkan Sheard, *et al*., (2009) mengatakan ketangguhan mental dipengaruhi oleh kepercayaan diri, kontrol, dan keteguhan. Mengacu pada teori Jones, *et al*., (2007) salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah regulasi emosi. Sheard, *et al*., (2009) juga menyatakan bahwa dalam ketangguhan mental dipengaruhi adanya keterlibatan kontrol emosi. Dasar ketertarikan peneliti mencari tahu tentang regulasi emosi terhadap atlet adalah regulasi emosi berperan dalam mempertahankan kondisi mental seorang atlet. Dengan kata lain regulasi emosi berperan sebagai pengelola dan pengendali mental yakni emosi (Thompson, 1994).

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Manah dan Jannah, (2020) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi untuk menciptakan ketenangan diri dalam situasi menekan. Sejalan dengan pernyataan Sheard, *et al*., (2009) menyatakan bahwa kemampuan dalam mengontrol emosi akan dapat membantu atlet untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

Menurut Thompson (1994) regulasi emosi memiliki tiga aspek. Aspek pertama adalah memonitoring emosi adalah kemampuan atlet dalam menyadari dan paham terhadap keseluruhan proses yang terjadi pada diri atlet. Aspek kedua mengevaluasi emosi kemampuan individu dalam mengelola emosi-emosi yang dialami agar stabil. Aspek ketiga memodifikasi emosi kemampuan individu dalam mengubah emosi agar mampu memotivasi diri.

Emosi yang lebih terkontrol akan memunculkan rasa tenang dan rileks pada individu yang sedang menghadapi situasi tertentu. Menurut Reivich dan Shatte (2002) menjelasakan bahwa regulasi emosi berperan dalam mengelola dan mengontrol emosi. Dengan kata lain Pengaruh dari regulasi emosi yang dilakukan oleh individu menghasilkan ketenangan yang membuat atlet memiliki emosi yang terkontrol atlet. Emosi yang terkontrol selain berpengaruh dalam membuat atlet menjadi rileks dan tenang. Emosi yang terkontrol mampu mempengaruhi kondisi ketangguhan mental atlet. Hal ini dipertegas dari pernyataan Mohebi, *et al*., (2017) yang menyebutkan adanya pengaruh signifikan dari regulasi emosi dengan ketangguhan mental atlet. Ketika emosi atlet terkontrol maka atlet tersebut selain

mampu bersikap tenang juga mampu mengatasi berbagai hambatan yang ada di pertandingan. Dengan begitu atlet mampu bangkit kembali ketika mengalami keterpukuran dengan mengendalikan emosinya. Selain itu pengendalian emosi merefleksikan ketangguhan mental yang ditandai adanya tingkat kepercayaan diri yang baik (Nisa & Jannah, 2021). Atlet yang tidak tenang atau sembrono dalam bertindak akan berdampak butuk yakni atlet menjadi sulit mengontrol emosinya, sehingga atlet hanya berfokus pada kekuatan otot saja (Nisa & Jannah, 2021).

Penelitian-penelitian terdahulu terkait hubungan antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental. Hasil penelitian Mohebi, *et al*., (2017) memperkuat adanya hubungan regulasi emosi dengan ketangguhan mental atlet. Yang di mana regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan ketangguhan mental pada Atlet Taekwondo Elite Iran. Selain itu pernyataan Carl dan Chesen (dalam Mohebi, *et al*., 2017) menyatakan bahwa tingginya tingkat ketangguhan mental individu, dipengaruhi adanya tingkat regulasi emosi yang dimiliki yakni semakin efisien seorang atlet dalam mengendalikan emosinya maka semakin mudah bagi atlet tersebut untuk bertahan dari berbagai tekanan.

Penelitian Anggraeni, *et al*., (2021) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan pada 50 atlet UKM Taekwondo Kota Makasar. Menurut Clough, *et al*., (2002) mentayatakan timbulnya emosi negatif seperti rasa cemas adalah salah satu bentuk respon negatif dari ketangguhan mental yang lemah. Selain itu pernyataan Crust dan Azadi (2010) mempertegas atlet yang tangguh secara mental mampu bersikap lebih tenang dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Penelitian menurut Crafward, *et al*., (2021) menyatakan bahwa adanya efek ketangguhan mental dan regulasi diri pada persespi atlet pasca musim pertandingan. Yang di mana atlet yang memiliki ketangguhan mental baik cenderung memiliki lebih banyak kemampuan dalam melakukan regulasi emosi pada pramusim. Dengan kata lain ketangguhan mental yang tinggi akan berdampak pada tingkat kemampuan atlet dalam melakukan regulasi emosi menjadi lebih sering, sehingga atlet membutuhkan tingkat regulasi emosi yang baik untuk melakukan kontrol emosi sebanyak mungkin.

Berdasarkan keseluruhan penjelasaan sebelumnya, peneliti berasumsi adanya regulasi emosi yang baik mencerminkan bahwa atlet tersebut tangguh secara mental, sehingga peneliti mengajukan rumusan masalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan ketangguhan mental pada Atlet Taekwondo Senior Sleman DIY.

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan regulasi emosi dengan ketangguhan mental pada Atlet Taekwondo Senior Sleman DIY.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi secara spesifik terkait dengan psikologi olahraga dan sebagai referensi terkait regulasi emosi dan ketangguhan mental.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan menjadi pertimbangan bagi para atlet taekwondo khususnya atlet taekwondo senior agar dapat mampu mengendalikan emosinya sehingga atlet mampu mempertahankan keadaan mentalnya dan bangkit dari kondisi yang tidak menguntungkan.