

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Salah satu faktor yang berperan penting dalam peningkatan prestasi olahraga bulutangkis adalah faktor psikologis. Kalangan ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak seorang atlet salah satunya ditentukan oleh kedewasaan dan kekuatan mental (psikologis) mereka dalam menghadapi kesulitan pada saat pertandingan (Clarasasti & Jatmika, 2017). Kecakapan mental adalah salah satu faktor penentu keberhasilan dalam pelatihan dan pertandingan, selain faktor kecakapan fisik, kecakapan teknik, dan kecakapan taktik (Bompa & Haff, 1990). Pada penampilan atlet bulutangkis tingkat internasional dibutuhkan paling sedikit 50% faktor fisik dan 50% faktor psikologis untuk menjadi seorang juara. Bahkan pakar psikologi olahraga dunia mengatakan bahwa 80% kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). Jadi, pencapaian prestasi secara maksimal dari seorang atlet bulutangkis tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, penguasaan teknik dan taktik/strategi saja melainkan juga kematangan dan ketangguhan mental atau kondisi psikologis.

Kepercayaan diri merupakan kunci ketangguhan mental (psikologis) seorang atlet dalam menghadapi rintangan dan kemunduran (Brewer, 2009). Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu mendorong kemampuan kognitifnya untuk dapat menerapkan strategi yang efektif guna memenangkan suatu pertandingan atau kompetisi (Bell & Paul dalam Supriyanto, 2015). Ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri, mereka tidak perlu khawatir melakukan

kesalahan karena tujuan olahraga bukan hanya untuk menang; selain itu juga untuk menumbuhkan semangat sportifitas di antara para peserta (Colibaba, Colibaba, Gheorghiu & Ursa, 2016). Jadi, atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar dapat menerapkan strategi yang efektif dan mengeluarkan kemampuannya secara maksimal sehingga mampu mengatasi rintangan dan kemunduran yang akan dihadapi saat bertanding.

Pentingnya kepercayaan diri pada seorang atlet membuat adanya keyakinan positif dalam menghadapi pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Lauster (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) mengartikan kepercayaan diri adalah suatu keyakinan akan kemampuan dalam diri. Lebih lanjut, Lauster menjelaskan bahwa kepercayaan diri membuat individu tidak terpengaruh oleh individu lain, bersikap optimis, toleran, bertanggung jawab dan dapat melakukan apapun yang diharapkan. Artinya, atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi, memiliki keyakinan positif bahwa dirinya mampu mengeluarkan kemampuannya secara maksimal untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yaitu; memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimiliki, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis (Lauster dalam Ghufron & Risnawati, 2012). Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi, memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki, tidak konformitas, memiliki keberanian untuk menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain, mampu mengendalikan diri, mempunyai *internal locus of control*, dan memiliki pandangan positif mengenai diri sendiri, orang lain dan keadaan yang mungkin terjadi di luar dirinya (Fatimah, 2006). Individu yang memiliki kepercayaan diri dapat menempatkan dirinya pada situasi yang sedang dihadapi, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, dan mengetahui bahwa

setiap individu memiliki kelemahan dan kelebihan (Dewi, Supriyo & Suharso, 2013).

Kepercayaan diri sebagai salah satu kondisi psikologis merupakan keterampilan utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk meraih kesuksesan (Brewer, 2009). Kepercayaan diri atlet yang tinggi dapat mendorong atlet untuk mencapai prestasi terbaik. Sedangkan, kepercayaan diri atlet yang rendah akan mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding (Yulianto & Nashori, 2006). Hal tersebut serupa dengan fakta yang terjadi pada beberapa atlet bulutangkis di Indonesia. Dikutip dari *pantau.com* pada tanggal 24 Januari 2019, berita tersebut menjelaskan bahwa kepercayaan diri dapat mengantarkan Ginting hingga ke Perempatfinal Indonesia Master 2019. Dilansir oleh *Indosport.com* pada tanggal 17 Juni 2020, dalam berita tersebut menjelaskan bahwa kepercayaan diri berperan penting bagi kesuksesan Kevin/Marcus yang menapaki peringkat satu dunia di sektor ganda putra mulai dari akhir tahun 2017 sampai tahun 2021. Berita lain dikutip dari *kompas.com* pada tanggal 24 Januari 2018, dalam berita tersebut Ihsan mengakui kealahannya itu antara lain karena ketidakmampuannya untuk tampil maksimal karena kurangnya rasa percaya diri.

Kebanyakan *klub-klub* bulutangkis di Indonesia belum memaksimalkan aspek psikologi dalam melaksanakan pelatihan. Tokoh olahraga bulutangkis M.F Siregar menyatakan bahwa pembinaan dan penanganan psikologis atlet bulutangkis di Indonesia belum dilakukan secara intensif dan terstruktur (Adisasmito, 2007). Banyak pelatih belum memperhatikan aspek psikologis dan beralasan bahwa banyak atlet yang meragukan dan tidak suka dengan adanya pelatihan psikologis (Setyawati, 2014). Alasan lain mengatakan bahwa aspek psikologis terlalu kompleks, tidak jelas, dan memiliki banyak variasi sehingga

banyak pelatih yang tidak menguasai pelatihan keterampilan psikologis (Groppel dalam Setyawati, 2014). Oleh karena itu, banyak atlet bulutangkis di Indonesia belum memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Untuk memperoleh fakta tentang kepercayaan diri atlet bulutangkis yang relatif masih rendah, peneliti melakukan wawancara dengan tiga orang atlet bulutangkis.

Peneliti mewawancarai salah satu atlet PB Arista di Kabupaten Semarang berinisial (L), pernah mengikuti pertandingan sebanyak 12 kali dengan 5 kali kemenangan pada Selasa, 9 Juli 2021, melalui *chatting whatsapp*. Hasil wawancara tersebut adalah sebagai berikut;

“Saya kurang yakin bisa menang saat bertanding di luar kota. Biasanya kalau bertanding di luar kota itu jauh jadi saya tidak memiliki banyak suporter, sedangkan musuh yang berasal dari kota tersebut memiliki banyak suporter. Hal itu membuat saya menjadi minder dan kurang yakin untuk dapat memenangkan pertandingan. Saya belum sepenuhnya menguasai teknik-teknik yang diajarkan pelatih dan saya juga masih banyak berlatih karena kemampuan dan keterampilan belum cukup untuk dapat memenangkan pertandingan di tingkat provinsi. Keinginan untuk menang ada, tapi kalau kalah ya nggak apa-apa, mungkin harus banyak berlatih lagi dan lebih percaya diri saat menghadapi musuh. Aku sering berangkat latihan, tapi kalau latihan mandiri dirumah jarang karena sering malas padahal orang tua juga sudah selalu mengingatkan.”

Peneliti juga mewawancarai atlet PB Arista di Kabupaten Semarang yang berinisial (E), pernah mengikuti pertandingan sebanyak 4 kali dengan 1 kali kemenangan, pada Selasa, 9 Juli 2021 melalui *chatting whatsapp*. Hasil wawancara tersebut adalah sebagai berikut;

“Aku kurang yakin bisa menang saat mengetahui kalau musuhnya jauh lebih bagus dibandingkan aku, pernah waktu itu aku nggak mau main saat pertandingan karena udah yakin kalau bakalan kalah. Kadang kalau sudah ketinggalan point juga rasanya udah males. Kalau menguasai sepenuhnya teknik yang diajarkan pelatih belum, tetapi ada lah yang bisa. Kemampuan dan keterampilan belum cukup untuk memenangkan pertandingan, masih jauh dari yang lain, karena teman-teman yang lain udah dari kecil latihan, kalau aku baru 2-3 tahun ikut latihan. Sebenarnya ya pengen menang kalau lomba, tapi kalau kalah ya nggak apa-apa karena menang kalah itu biasa namanya juga pertandingan. Aku biasa latihan di klub seminggu 2-3x, kalau latihan mandiri dirumah dulu pernah, tapi sekarang nggak karena udah capek latihan”.

Peneliti juga mewawancarai salah satu atlet PB Bara Remaja di Kabupaten Grobogan yang berinisial (R), pernah mengikuti pertandingan sebanyak 9 kali dengan 3 kali kemenangan, pada hari Selasa, 9 Juli 2021 melalui *chatting whatsapp*.

“Aku kurang percaya diri saat bertanding melawan musuh yang lebih bagus. Aku suka pasrah karena nggak mungkin juga akan menang. Tapi kalau lawannya di bawahku, aku bisa lebih percaya diri dan yakin bakalan menang. Aku belum menguasai semua teknik-teknik dari pelatih, tapi udah ada beberapa teknik yang aku bisa. Keterampilan dan kemampuanku masih setengah-setengah. Menurutku menang kalah ya itu tergantung musuhnya. Sempelnya Kalau musuhnya lebih bagus sudah pasti kalah dan kalau kalah ya sudah latihan lagi. Rasa pengen menang ada, tapi juga lihat lihat dulu musuhnya. Kalau kalah mungkin harus banyak latihan lagi. Aku dirumah jarang sih latihan mandiri, mungkin cuma angkat barbel.”

Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa, ketiga atlet bulutangkis yang diwawancarai memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri atlet yang rendah terlihat ketika atlet (L) mengatakan bahwa kurang yakin bisa menang ketika mengikuti pertandingan di luar kota, sedangkan atlet (E) dan (R) tidak yakin dapat memenangkan pertandingan ketika mengetahui bahwa musuh yang akan dihadapi memiliki kemampuan yang lebih baik dari dirinya. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa ketiga atlet tidak memiliki kepercayaan diri akan penampilan dan kemampuan yang ada dalam diri. Ketiga atlet bulutangkis tersebut juga tidak menunjukkan sikap optimis terhadap kelebihan atau kemampuan yang ada dalam diri. Hal ini ditunjukkan ketika ketiga atlet tersebut mengatakan bahwa keterampilan yang dimiliki belum cukup untuk dapat memenangkan pertandingan dan kemampuan yang dimiliki masih jauh dari teman-teman yang lain. Individu yang memiliki kepercayaan diri harus memiliki pandangan positif mengenai diri sendiri dan menyadari bahwa setiap orang memiliki kelemahan dan kelebihan (Dewi, Supriyo & Suharso, 2013).

Menurut wawancara, ketiga atlet tersebut menunjukkan sikap objektif. Hal tersebut terlihat ketika ketiga atlet tersebut mengatakan bahwa dapat menerima keadaan walaupun kalah dalam bertanding. Ketiga atlet tersebut juga menunjukkan ciri bertanggung jawab ketika kalah dalam bertanding dengan berlatih kembali supaya dapat menang dalam pertandingan berikutnya. Namun atlet (L), (E), dan (R) tidak menunjukkan sikap rasional dan realistis, karena mereka menginginkan kemenangan dalam bertanding namun tidak disertai usaha yang keras seperti latihan mandiri di rumah. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa ketiga atlet tidak melakukan dengan baik apa yang sudah menjadi kewajibannya sebagai atlet. Kinasih, Buhari dan Jailani (2021) mengatakan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri mampu menetapkan target sehingga berusaha untuk mencapai target sesuai dengan kemampuannya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ketiga atlet tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah karena tidak memenuhi tiga dari lima ciri kepercayaan diri dari (Lauster dalam Ghufron & Risnawati, 2012) yaitu; keyakinan akan kemampuan dalam diri, optimis, rasional dan realistis.

Kepercayaan diri yang rendah membuat seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit, bersikap pesimis dan memiliki pandangan bahwa kemampuan yang mereka miliki terbatas dan tidak mungkin dapat mencapai kesuksesan (Pratiwi & Laksmiwati, 2016). Kepercayaan diri yang rendah membuat individu merasa gugup ketika melakukan sesuatu, suka menyendiri, memiliki keterampilan sosial yang rendah, tidak percaya terhadap kemampuan diri sendiri, cenderung mudah menyerah ketika mengalami kegagalan, merasa kemampuan yang dimiliki terbatas dan banyak kekurangan (Dewi, Supriyo & Suharso, 2013).

Kepercayaan diri memiliki beberapa faktor yang berpengaruh. Dari beberapa faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu; faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu meliputi; keadaan fisik, usia, jenis kelamin, dan harga diri. Sedangkan, faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu meliputi; status pendidikan, kesuksesan dan dukungan sosial (Hapsari & Primastuti, 2014). Gunawan, Rusyidi dan Meilany (2016) mengatakan bahwa pencapaian prestasi yang maksimal oleh seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan psikologis saja, namun juga dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial atau lingkungan sosial terdekat mereka seperti keluarga, teman sebaya, dan pelatih. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu dukungan sosial, dimana dukungan sosial ini sangat diperlukan bagi seorang atlet untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki saat mengikuti pertandingan.

Dukungan sosial adalah kesenangan yang didapat individu dari individu lain atau kelompok tertentu berupa perhatian, penghargaan dan bantuan (Sarafino, 2011). Pemberian perhatian dari orang-orang terdekat bagi seorang atlet mempunyai peranan penting dalam kepercayaan diri atlet terutama pada saat bertanding. Hal ini menjadi sangat penting bagi atlet karena menurut wawancara pada atlet PB Arista dan PB Bara Remaja, mereka seringkali merasa gugup ketika menghadapi pertandingan dan kurang percaya pada kemampuan diri sendiri. Dukungan sosial yang diterima individu dapat membuat individu mendapatkan ketenangan dan keyakinan dalam bertindak (Omchan, 2019). Atlet mendapat manfaat dari dukungan sosial karena mendorong mereka untuk rajin dalam

menyelesaikan pekerjaan mereka ketika dalam kondisi stres (Johnson & Johnson, 2000).

Dukungan sosial memiliki banyak efek yang secara langsung maupun tidak langsung dapat memulihkan kondisi fisik dan psikologis atlet terutama pada saat bertanding. Dengan adanya dukungan sosial, maka akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet. Penelitian Freeman, Coffe dan Tim Rees (2011) mengenai *the perceived available support in sport questionnaire*, menghasilkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang berpengaruh penting terhadap kepercayaan diri seorang individu khususnya atlet. Dukungan sosial mendorong atlet untuk mencapai keberhasilan terkait prestasi. Dukungan sosial dapat membantu individu memandang dirinya secara objektif sehingga kepercayaan diri yang dimiliki dapat meningkat (Sakti & Rozali, 2015). Kondisi lingkungan yang mendukung akan membuat atlet lebih bersemangat dalam bertanding sehingga akan merasa memiliki kemampuan yang lebih (Al-Khoiri, 2018).

Jarmitia, Sulistyani, Yulandari, Tatar dan Santoso (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Sakti dan Rozali (2015) juga membuktikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada Atlet. Dengan kata lain, ketika seorang atlet mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari lingkungan sosialnya maka kepercayaan diri juga lebih tinggi. Dukungan sosial telah diidentifikasi berkorelasi dengan kepercayaan diri atlet (Rees & Freeman, 2007). Oleh karena itu, atlet membutuhkan dukungan sosial dari individu yang ada di lingkungan sosialnya. Dukungan sosial akan mampu meningkatkan kepercayaan diri yang memungkinkan individu menjadi lebih mandiri. Dengan kata lain, agar seorang atlet dapat mengembangkan kepercayaan diri, dia

membutuhkan bantuan orang-orang di lingkaran sosial terdekatnya, seperti orang tua, teman sebaya, dan pelatih.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijabarkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet bulutangkis dalam bertanding”.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet bulutangkis dalam bertanding.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan psikologi olahraga mengenai hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet bulutangkis dalam bertanding.

1.3.2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan secara praktis dapat memberikan gambaran yang jelas kepada atlet mengenai hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet bulutangkis dalam bertanding.