

BAB I

Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk melatih tubuh manusia agar tetap sehat sehingga bisa terhindar dari berbagai penyakit dan membuat tubuh menjadi bugar. Olahraga mengurangi terjadinya berbagai penyakit, mengurangi stress, mengatur berat badan, memperkuat energi, membuat tidur lebih nyenyak, meningkatkan gairah seksual, dan menjaga kualitas hubungan antar manusia (Erma, 2011). Selain untuk kesehatan olahraga juga sangat populer sebagai hiburan, seperti contohnya pertandingan sepak bola, bulu tangkis, bola voli, basket dan lain sebagainya. Banyak laga yang disuguhkan dalam olahraga, seperti Asian Games 2018 yang diselenggarakan di Palembang, yang diikuti oleh 45 negara dan jumlah atletnya mencapai 11.478 atlet (Ariandono, 2018). Juga Asian Para Games 2018 yang diselenggarakan di Jakarta, yang mempertandingkan 18 cabang olah raga dan diikuti oleh 42 negara (Putri, 2018). Jumlah atlet yang mengikuti diperkirakan sebanyak 2.888 atlet (Maulana & Husein, 2018).

Atlet adalah olahragawan, terutama dalam aspek kekuatan, ketangkasan dan kecepatan (KBI, 2008). Sedangkan menurut pendapat lain, atlet adalah orang yang mengikuti suatu kompetisi olahraga yang di dalamnya terdapat sebuah persaingan (Sutardi & Budiasih, 2010). Seorang atlet dispesifikan kepada cabang olahraga yang sesuai dengan kemampuannya baik dari hasil seleksi untuk menjadi atlet di suatu cabang atau dari hasil latihan dirinya di satu cabang.

Pada tahun 2018 Indonesia sanggup menempati posisi ke 5 pada *Asian Para Games*. Hal ini merupakan peningkatan yang diraih dari sebelum sebelumnya pada *Asian Para Games* tahun 2010 yang bertempat di Ghaungzau Cina mendapatkan posisi ke 14, dan pada tahun 2014 di Inchoen Korea Selatan menduduki posisi ke 9, dan 2018 di Indonesia mencapai posisi ke 5 (Dilaga, 2018).

Asian Para Games diikuti oleh atlet-atlet disabilitas. *Disabilitas* merupakan orang yang memiliki keterbatasan secara fisik, mental, intelektual atau sensorik dalam jangka waktu yang lama (Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2011).

Prestasi yang didapat di Asian Para Games tidak terlepas dari bagaimana para atlet dapat mempertahankan performanya dengan baik. Tentu saja ini menjadi fenomena yang menarik untuk diteliti, oleh karena itu peneliti melakukan wawancara sebagai studi pendahuluan pada salah satu lembaga pembinaan Atlet Disabilitas atau Berkebutuhan Khusus di Bandung, lebih tepatnya di *National Paralympic Committee* Indonesia (NPCCI) Kota Bandung.

Dari wawancara yang telah dilakukan di NPCCI Kota Bandung pada tanggal 04 Desember 2018, diketahui bahwa terkadang atlet mengalami yang namanya *stuck* (berhenti) dan ada juga atlet yang terus bersemangat. Seperti yang diungkapkan oleh pelatih “*Ada, kalo misalkan dalam program latihan atlet tidak mau latihan, oleh karena itu tidak bisa di paksakan, terkadang ada yang merasa kurang jadi programnya ditambah, ada yang sudah mengalami kebuntuan diberi motivasi*”. Menurut pelatih juga bahwa tingkat usaha atlet disabilitas lebih besar dari atlet pada umumnya dan terkadang atlet disabilitas membuat target sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut, walaupun terkadang terdapat juga yang susah untuk diarahkan. Hal istimewa yang didapat pelatih saat melatih atlet adalah semangat para atlet yang sangat tinggi, bahkan pelatih yang dulunya adalah atlet umum juga merasa malu dengan semangat para atlet disabilitas.

Dalam wawancara tersebut pelatih mengatakan bahwa motivasi yang timbul dari para atlet disebabkan dari pihak pemerintah yang mendukung seperti pemberian bonus dan fasilitas. Dari atlet bahwa yang meningkatkan motivasi adalah dukungan dari keluarga, dari teman sesama atlet disabilitas, rasa suka akan olahraga serta ada keinginan untuk menjadi juara. Masalah umum yang sering terjadi, pada saat latihan terkadang atlet merasa berat dalam latihan dan ingin berhenti, terkadang ada yang tidak mau menerima saat diberikan

penjelasan oleh pelatih dan meluapkan emosi kemarahan. Oleh karena itu sangatlah diperlukan ketangguhan mental supaya atlet disabilitas bisa menghadapi keadaan atau tantangan yang diterima sehingga tidak ada lagi atlet yang tidak ingin latihan, seperti yang telah diungkapkan oleh Guciardi (2008, dalam Ryanadi, Rachmah, & Akbar, 2016) sebelumnya menyebutkan bahwa ketangguhan mental merupakan himpunan dari nilai, sikap, perilaku, dan emosi sehingga bisa membuat atlet bertahan dan melewati rintangan, kesulitan dan tekanan yang dialami.

Penampilan para atlet merupakan hasil dari beberapa faktor bukan hanya kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, atlet juga harus memiliki kemampuan mental (Wibowo & Rahayu, 2016). Jadi sangat penting bagi atlet untuk memiliki mental yang baik sehingga bisa mengeluarkan performa terbaiknya, hal ini didukung dengan pernyataan tarap pencapaian prestasi tertinggi sangat terpatok pada kematangan dan ketangguhan mental seorang atlet saat menghadapi pertandingan (Nugroho, 2016). Atlet membutuhkan mempunyai mental yang tangguh sehingga bisa berlatih dan mengikuti kompetisi dengan semangat yang tinggi, mengabdikan diri secara total, terus berjuang, tidak dapat dihalangi oleh masalah baik pribadi ataupun non teknis (Wibowo & Rahayu, 2016).

Definisi Ketangguhan mental menurut Jones, Neuman, Altmann, dan Dreschler (2001, dalam Gobly, Sheard, & Wersch, 2007) adalah mempertahankan pola pikir yang optimal, dan menunjukkan dedikasi dan komitmen terhadap kepercayaan diri untuk melawan tekanan. Jadi dengan memiliki ketangguhan mental, atlet bisa mempertahankan semangatnya baik dalam latihan ataupun dalam pertandingan, dan juga memiliki dedikasi dan komitmen yang baik sehingga tidak mudah goyah dalam melawan tekanan oleh karena itu atlet tidak akan mudah menyerah walaupun menghadapi kebosanan saat latihan dan kelelahan sehingga bisa tetap mempertahankan performa terbaiknya.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketangguhan mental. Faktor umum yang mempengaruhi ketangguhan mental diantaranya cedera dan rehabilitasi, persiapan, bentuk tantangan, tekanan sosial, komitmen yang seimbang (Gucciardi, Gordon & Dimock, 2008, dalam Syahrul, 2014) dan juga dalam situasi kompetitif yang terdiri atas tekanan internal dan eksternal (Gucciardi, Gordon & Dimock, 2008, dalam Syahrul, 2014).

Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa terdapat hal yang membuat atlet tetap bertahan, perlu adanya motivasi yang diberikan oleh pelatih ketika atlet tidak bisa atau tidak mau untuk berlatih. Selain itu motivasi dari pelatih juga perlu diberikan apabila atlet sedang mengalami kegagalan saat bertanding. Motivasi merupakan pemberi dorongan atau daya gerak yang menyebabkan gairah kerja seseorang supaya mereka ingin bekerja bersama, bekerja efektif, dan menyeluruh dengan segala usaha untuk mencapai tujuan (Ningsih, 2017). Selain itu motivasi juga memiliki arti proses psikologis yang menimbulkan adanya suatu perbuatan yang memiliki arah untuk mencapai tujuan (Keitner & Kinicki, 2007 dalam Stiawan, 2015).

Dalam latihan ternyata para atlet sering memberikan *feedback* ke atlet lain untuk meningkatkan kemampuan. Bukan hanya *feedback* yang dilakukan para atlet tetapi juga saling *sharing* pengalaman hidup masing-masing selama masa-masa sebelum menjadi atlet. Dari pemerintah dan organisasi juga menyediakan berbagai fasilitas untuk atlet, beserta *reward* apabila memenangkan suatu pertandingan, bahkan NPCI Kota Bandung yang pertamakali mengajukan Perda atau Peraturan Daerah yang salah satunya adalah menyamakan gaji, bonus dan *reward* antara atlet biasa dengan atlet disabilitas sehingga diharapkan dapat memenuhi kesejahteraan atlet. Peran keluarga juga sangat berpengaruh bagi para atlet seperti dari penyediaan vitamin, suplemen dan dukungan secara moral juga. Dan bukan hanya itu saja, pelatih dan NPCI sering mengadakan suatu kegiatan yang tidak berkaitan dengan keatlitian, seperti melakukan liburan, memancing dan juga kegiatan

keagamaan di bulan Ramadan seperti mengaji bersama ataupun mendatangkan ustad sebagai penceramah.

Bantuan dari luar atlet bisa mempengaruhi motivasi sang atlet, bantuan dari luar ini bisa berasal dari pelatih atau organisasi, dan juga dari keluarga. Dalam konteks Psikologi dukungan yang diterima individu dari orang lain atau disebut dukungan sosial (Sarafino, 2002 dalam Sakti & Rozali, 2015). Menurut Baron & Bayrne (2005, dalam Ardianto, 2013) dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikis yang diberikan oleh sekitar, baik teman, orang lain ataupun keluarga. Pendapat lain dari Purba (2006, dalam Adnyaswari & Adnyani, 2017) menyatakan bahwa dukungan yang memiliki nilai khusus dan bantuan dari orang lain merupakan definisi dari dukungan sosial.

Dari hasil wawancara awal, diketahui bahwa dukungan dari orang lain menjadi modal bagi atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya, baik dari segi kebutuhan, perhatian dan dukungan secara moral. Hal tersebut mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan pada atlet paralimpik pelajar tunanetra, dengan diberikannya dukungan sosial menjadikan pelajar mampu mengembangkan potensinya dengan baik (Gunawan, Rusyidi, & Meilany, 2015). Dan dukungan sosial merupakan salah satu hal yang bisa menurunkan kecemasan baik dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal) sehingga mencapai ketangguhan mental dan mental sehat (Ardianto, 2013). Namun demikian, terdapat penelitian lain yang menunjukkan bahwa dukungan sosial (pada pemain bola) tidak memiliki pengaruh terhadap ketangguhan mental (Syahrul, 2014). Untuk penelitian ketangguhan mental pada atlet disabilitas, peneliti mendapati bahwa tidak banyak penelitian tersebut. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap atlet disabilitas dengan melihat hubungan dari dukungan sosial dengan ketangguhan mental pada atlet disabilitas, pada atlet NPCI Kota Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian:

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan ketangguhan mental pada atlet disabilitas Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian memiliki tujuan sebagai berikut:

Mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan ketangguhan mental pada atlet disabilitas Kota Bandung.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis. Penelitian yang akan dilaksanakan ini diharapkan dapat memberi sumbangan terhadap ilmu pengetahuan psikologi, terutama dalam Psikologi Olahraga.

Manfaat praktis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para Pelatih dan juga Organisasi NPCI Kota Bandung dalam melatih mental para Atlet disabilitas dalam menghadapi pertandingan. Selain itu untuk memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, khususnya yang akan melakukan penelitian lanjutan mengenai topik ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG