

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk melatih tubuh agar sehat, olahraga tidak hanya bersifat fisik tetapi juga dapat menyehatkan rohani (Coakley, 2004). Olahraga mencakup pengertian kompetisi, aktivitas fisik yang ketat, dan keterampilan fisik yang kompleks. Olahraga merupakan elemen penting dalam kehidupan masyarakat yang berperan dalam membentuk karakter suatu bangsa dan negara. Melalui pengembangan olahraga berkualitas dan sumber daya manusia yang tepat, kita dapat menciptakan identitas bangsa nasional yang kuat. Selain itu, olahraga juga mengajarkan nilai-nilai seperti tanggung jawab, disiplin, dan sportivitas, yang pada gilirannya dapat menghasilkan prestasi membangun di tingkat nasional maupun internasional (Warjito, 2022).

Ilham & Janah, (2021) mengungkapkan prestasi dalam olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan teknis dan kondisi fisik atlet, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental dan kondisi psikologis atlet. Pola hidup seorang atlet termasuk jadwal latihan, pola makan, dan waktu istirahat, harus disusun dengan teratur agar dapat mendukung performa mereka secara optimal. Secara umum olahraga prestasi merupakan aktivitas yang dilaksanakan dan dikelola secara profesional, dengan tujuan meraih prestasi di kompetisi olahraga yang diikuti.

Seorang atlet harus berusaha dengan gigih sejak awal hingga akhir, diawali dengan persiapan latihan yang intensif, perawatan fisik, serta persiapan mental. Kondisi mental yang baik dan sehat sangat penting bagi atlet agar dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Kesehatan mental yang baik dapat secara signifikan mempengaruhi performa atlet dalam meraih prestasi olahraga. Selain keterampilan teknis dan kebugaran fisik, faktor psikologis

memegang peran penting dalam menentukan keberhasilan atlet dalam meraih prestasi (Budianto, et,all. 2020).

Dalam dunia yang semakin kompetitif, ketangguhan mental menjadi semakin penting untuk memungkinkan seseorang bertahan dan berkembang dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan. Daniel, dkk. (2017) menyatakan bahwa kecerdasan intelektual (IQ) hanya berkontribusi sekitar 20% terhadap kesuksesan hidup seseorang, ini berarti bahwa faktor-faktor lain di luar IQ memberikan kontribusi yang jauh lebih besar, yaitu sekitar 80%. Oleh karena itu, untuk menjadi pribadi yang sukses, tidak cukup hanya mengandalkan kecerdasan intelektual, ketahanan mental juga penting dimiliki oleh setiap individu. Performa atlet dalam pertandingan dipengaruhi oleh kemampuan mereka, kondisi psikologis saat bertanding, kebugaran fisik, latihan yang dilakukan sebelumnya, serta dukungan asupan karbohidrat selama kompetisi (Irwanto, dkk. 2019).

Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang rendah cenderung menampilkan respons maladaptif saat menghadapi tekanan, seperti kecemasan saat bertanding, emosi yang tidak terkendali, kehilangan fokus, serta perilaku yang berada di luar kendali dirinya. Sebaliknya, atlet yang memiliki tingkat ketangguhan mental yang tinggi akan memperlihatkan respons yang adaptif, yaitu tetap tenang ketika menerima tekanan dari suporter, masih mampu menjaga konsentrasi meskipun tertinggal jauh dari lawan, serta motivasi yang terus meningkat akibat intensitas pertandingan yang semakin tinggi (Middleton, 2007).

Emosi seperti kecemasan dalam olahraga merupakan komponen yang sangat penting untuk diperhatikan dalam pengembangan psikologis. Kecemasan tidak selalu berdampak buruk, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol agar tetap siaga terhadap kemungkinan yang akan terjadi. Namun jika tingkat kecemasannya sudah tak terkendali jika mengganggu aktivitas tubuh, hal ini tentu akan sangat merugikan. Jika atlet mengalami kecemasan dan tidak dapat mengontrol kondisi mentalnya, kemampuan individu

atau kelompok yang sebelumnya sangat baik atau melebihi standar tidak akan terlihat dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif pada performa atlet, meningkatkan kemungkinan terjadinya kekalahan (Retnoningsasy, dkk. 2020).

Terdapat hubungan antara kecemasan olahraga dan ketangguhan mental, banyak pakar olahraga berpendapat bahwa faktor psikologis, terutama kematangan mental dan mental toughness, memainkan peran penting dalam menentukan prestasi atlet (Clarasasti, et.al. 2017). Rizki, dkk. (2021) menyatakan bahwa psikologi olahraga mencakup berbagai faktor psikologis yang mempengaruhi kepribadian atlet, seperti kecemasan, motivasi berprestasi, kontrol diri, imajinasi, konsentrasi, dan relaksasi. Sedangkan menurut Kurniawan, dkk. (2022) psikologi olahraga merupakan cabang ilmu psikologi yang diterapkan dalam dunia olahraga, mencakup faktor-faktor yang berpengaruh langsung terhadap atlet serta faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi performa mereka.

Rizki dkk., (2021) menyatakan bahwa psikologi olahraga berperan dalam membantu atlet menggantikan kebiasaan lama yang menghambat performa mereka dengan kebiasaan baru yang lebih positif dan produktif saat menghadapi situasi kompetisi. Sedangkan Kusumajati, (2012) mengungkapkan bahwa psikologi olahraga dan filsafat membantu kita memahami pentingnya mengenal dasar-dasar ilmu psikologi olahraga, sehingga kita dapat lebih mengembangkan bidang olahraga. Terdapat beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet, antara lain adalah kemampuannya untuk menjelaskan dan memahami perilaku atlet serta gejala psikologis yang umum terjadi dalam dunia olahraga.

Psikologi olahraga juga dapat meramalkan dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang mungkin dihadapi oleh atlet terkait masalah psikologis, serta membantu mengontrol dan mengendalikan perilaku yang muncul. Dengan pendekatan pendekatan yang tepat, psikologi olahraga dapat mengatasi tantangan yang kurang menguntungkan dan memberikan strategi untuk mengembangkan kemampuan serta aspek positif yang dimiliki oleh atlet (Effendi, 2016).

Atlet harus bisa mengelola secara baik segala respons psikologis yang timbul saat pertandingan sedang berjalan, karena itu akan sangat berdampak terhadap situasi pertandingan. Yang terpenting yaitu bagaimana atlet dapat merubah respons negatif yang disebabkan oleh aspek psikologis menjadi sesuatu yang positif dan bermanfaat (Kumbara, dkk. 2018). Pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga harus melibatkan perhatian yang serius terhadap aspek psikologis (Raynadi dkk., 2016). Untuk meraih prestasi optimal, seorang atlet perlu memiliki tingkat kecemasan yang rendah dan ketahanan mental yang kokoh. Sayangnya, masih terdapat beberapa atlet dan pelatih yang hanya berfokus pada pengembangan fisik dan keterampilan, tanpa memberikan perhatian yang cukup pada aspek-aspek yang berkaitan dengan faktor mental.

Untuk meningkatkan prestasi atlet, perlu mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi optimal, seperti faktor fisik, teknik, dan psikologis (Sholichah, et.al.2020). Faktor psikologis memiliki peran penting dalam upaya meningkatkan kinerja olahraga. Karakteristik psikologis merupakan aspek yang melekat pada atlet dan dapat memengaruhi keberhasilan dalam penampilan saat bertanding (Eko Nopiyanto & Rainbow, 2020). Oleh karena itu, faktor psikologis perlu diperhatikan, karena hanya mengandalkan kemampuan fisik saja tidak akan mencapai hasil yang maksimal, demikian pula hanya mengandalkan kemampuan mental tanpa didukung fisik yang memadai juga tidak akan optimal.

Berdasarkan dari pemaparan diatas olahraga bridge merupakan salah satu olahraga yang melatih kemampuan otak para pemainnya. Mirip seperti catur yang mengandalkan kemampuan berpikir, perbedaanya adalah bridge dimainkan secara berpasangan. Untuk mengasah kemampuan otak seorang atlet dibutuhkan kesiapan dimulai dari kesiapan fisik, taktik, dan begitu juga dengan kesiapan mental. Indah (2018), mengemukakan bridge adalah *intelligence sport* yang melatih intelegensia, sportivitas dan dedikasi yang tinggi.

Kesehatan mental atlet bridge erat kaitannya dengan aspek-aspek seperti ketangguhan mental (*mental toughness*), kecemasan (*anxiety*), rasa percaya diri (*self-confidence*), konsentrasi, pengendalian emosi, serta peningkatan motivasi. Mengingat pentingnya faktor mental bagi atlet *bridge* saat bertanding, maka pelatihan dan pembinaan di bidang tersebut menjadi hal yang mutlak dilakukan (Pudji Juniarto, 2019). Bridge Provinsi Jambi melaksanakan program perbaikan dan pengembangan dalam pembinaan serta pembibitan atlet, mengingat para atlet selama ini menghadapi berbagai kendala dalam meraih prestasi di berbagai kejuaraan. Salah satu kendala utama yang dihadapi atlet adalah faktor psikologis, terutama terkait ketangguhan mental (*mental toughness*), kecemasan (*anxiety*), dan kepercayaan diri (*self-confidence*).

Studi pendahuluan tanggal 25 Juli – 3 Agustus 2023 pada Pra-PON dan Kejurnas Sumatra Selatan ke-59 dan 13 November – 20 November 2023 pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Kalimantan Selatan XVII Tahun 2023 cabang olahraga bridge, memperoleh data dari observasi lapangan dan wawancara langsung terhadap pelatih, manager team dan atlet. Temuan dari observasi dan wawancara menunjukkan bahwa: Pertama, atlet seringkali merasa tidak nyaman dengan diri sendiri dan meragukan kemampuan yang mereka miliki, dan kurang bisa menikmati proses pertandingan.

Hal ini tampak dari beberapa kali atlet melakukan kesalahan dalam pengambilan keputusan yang mengakibatkan banyak poin terbuang. Kedua, para atlet menunjukkan ketidakmampuan dalam mengontrol dan mengelola emosi, perilaku, serta pola pikir ketika berada di bawah tekanan saat berhadapan dengan lawan yang dianggap lebih unggul. Hal ini terlihat dari emosi atlet yang sering meledak-ledak, terutama ketika poin hanya terpaut tipis atau mulai tertinggal dari lawan. Ketiga, hasil menunjukkan bahwa atlet-atlet belum mampu untuk memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang dilakukan pada pertandingan sebelumnya. Hal ini

tampak dari reaksi atlet yang mulai merasa takut ketika harus berhadapan dengan lawan dari daerah tertentu, terutama jika atlet tersebut pernah lebih unggul di pertandingan sebelumnya.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil observasi dan wawancara tambahan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 Maret - 16 Maret 2024. Berdasarkan observasi dan wawancara terhadap atlet, pelatih, serta manajer tim, diperoleh berbagai temuan. Antara lain, atlet kurang memiliki inisiatif dalam mengambil keputusan, sebagian besar atlet di cabang olahraga beregu belum mampu berkolaborasi dengan tim secara efektif, atlet masih sering melakukan kesalahan yang sama dan mengabaikan instruksi pelatih, serta beberapa atlet menunjukkan kemampuan adaptasi yang kurang dan sering mengalami *overthinking*.

Mengacu pada uraian permasalahan tersebut, peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan judul "Analisis Kondisi Psikologis Ditinjau dari *Mental Toughness*, *Anxiety* dan *Self-Confidence* pada Atlet Bridge di Provinsi Jambi" untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang profil psikologis atlet bridge di daerah Provinsi Jambi.

1.2 Identifikasi Masalah

Merujuk pada latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dinyatakan sebagai berikut:

1. Masih belum ada pemahaman yang jelas mengenai tingkat ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet bridge di Provinsi Jambi. Hal ini mencakup kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama kompetisi.
2. Tidak diketahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet bridge, kecemasan ini mungkin mempengaruhi fokus dan performa mereka dalam pertandingan, tetapi data yang konkret masih belum tersedia.
3. Belum teridentifikasi bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet bridge di Provinsi Jambi dan bagaimana hal ini mempengaruhi kondisi psikologis mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini perlu mengeksplorasi hubungan antara kepercayaan diri, mental toughness, dan kecemasan dalam konteks performa atlet.

1.3 Batasan Masalah

Merujuk pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti akan membatasi penelitian ini pada Atlet Bridge Putri di Provinsi Jambi yang telah mengikuti kejuaraan tingkat Provinsi ke-23 di Provinsi Jambi pada tahun 2023 (PORPROV ke_XXIII).

1.4 Rumusan Masalah

Dengan adanya pembatasan masalah, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana analisis ketangguhan mental (*mental toughness*) pada atlet bridge provinsi Jambi?
2. Bagaimana analisis kecemasan (*anxiety*) pada atlet bridge provinsi Jambi?
3. Bagaimana analisis percaya diri (*self-confidence*) pada atlet bridge provinsi Jambi?
4. Bagaimana analisis kondisi psikologis pada atlet bridge provinsi Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Melalui rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Menganalisis tingkat ketangguhan mental pada atlet bridge putri di Provinsi Jambi untuk memahami bagaimana kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan dan tantangan dalam kompetisi.
2. Menganalisis tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet bridge putri di Provinsi Jambi, serta bagaimana kecemasan tersebut mempengaruhi performa mereka selama pertandingan.
3. Menganalisis tingkat kepercayaan diri pada atlet bridge putri di Provinsi Jambi, yang berperan penting dalam kemampuan mereka untuk tampil optimal dalam kompetisi.

4. Meneliti kondisi psikologis secara keseluruhan dari atlet bridge putri di Provinsi Jambi, untuk mendapatkan Gambaran yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi performa mereka.
5. Memberikan rekomendasi untuk pembinaan yang dapat digunakan dalam pembinaan dan pengembangan atlet bridge di Provinsi Jambi, terutama terkait dengan aspek psikologis yang dapat mendukung peningkatan prestasi atlet.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis, seperti ketangguhan mental, kecemasan, dan rasa percaya diri, yang mempengaruhi performa atlet dalam olahraga bridge. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih, manajer tim, dan pihak-pihak yang terlibat dalam pembinaan olahraga bridge di Provinsi Jambi. Dengan mengetahui kondisi psikologis atlet, mereka dapat merumuskan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan performa atlet, baik melalui program latihan yang lebih sesuai maupun melalui dukungan psikologis yang tepat.

3. Manfaat bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet bridge untuk lebih memahami pentingnya faktor-faktor psikologis dalam mencapai prestasi optimal. Dengan demikian, mereka dapat lebih mempersiapkan diri secara mental saat menghadapi kompetisi.

4. Manfaat Bagi Pengembangan Olahraga

Penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi pengembangan program pembinaan olahraga di Provinsi Jambi, khususnya dalam bidang olahraga bridge, dengan memberikan perhatian yang lebih besar pada aspek psikologis dalam upaya meningkatkan prestasi atlet.