

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi satu kebutuhan di dalam kehidupan setiap insan manusia, sebab dengan berolahraga manusia akan mendapatkan kesenangan serta kepuasan di dalam batinnya, selain itu juga dengan berolahraga secara rutin, teratur dan benar dapat membuat setiap insan manusia memiliki tubuh yang sehat, kuat hingga bugar, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi "*mens sana en corpore sano*" yang berarti di dalam raga yang sehat terdapat jiwa yang kuat yang merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu insan manusia menyadari betapa pentingnya memiliki raga dan jiwa yang sehat (Dharmawan, 2016).

Secara umumnya olahraga itu sendiri merupakan salah satu kegiatan fisik maupun psikis seseorang yang berfungsi untuk menjaga sekaligus meningkatkan kualitas dalam kesehatan seseorang. Olahraga juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh yang dimana sangat populer di kalangan masyarakat dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, banyak sekali khasiat dari berolahraga bagi kehidupan sehari-hari (Kusumawati & Cahyati, 2019). Olahraga termasuk dalam salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang dimana telah ikut serta dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik itu melalui kompetisi di tingkat daerah, nasional hingga internasional. Di setiap bangsa, di seluruh dunia pasti berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam

kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di pandangan dunia internasional (Dharmawan, 2016).

Kejuaraan olahraga yang cukup ternama yang diselenggarakan di Indonesia berupa *event-event* atau kompetisi olahraga baik di tingkat daerah seperti Pekan Olahraga Daerah (PORDA) hingga ditingkat nasional seperti Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Nasional (PON). Sebagai suatu ajang pekan olahraga yang bergengsi di Indonesia sehingga setiap provinsi yang ada di Indonesia akan berlomba-lomba untuk mempersiapkan dan mengirim atlet terbaiknya untuk berlaga diajang bergengsi tersebut demi dapat meraih prestasi di berbagai cabang olahraga. Demi meraih prestasi diajang yang besar seperti ini pula diperlukan adanya persiapan-persiapan yang sangat matang pada setiap atlet sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai sesuai dengan target yang diinginkan (Rinaldy et al., 2016).

Ada beberapa cabang olahraga di dunia diantaranya adalah cabang bola kasti, basket, futsal, bola voley, sepak bola, tenis lapangan, lempar cakram dan lain-lainnya yang juga memperlombakan pertandingan dalam sebuah *event* atau kompetisi olahraga yang diikuti oleh atlet masing-masing cabang olahraga (Kusumawati & Cahyati, 2019). Sudah banyak cabang olahraga yang mampu menggiring nama baik Bangsa Indonesia ke kancah dunia internasional. Pada cabang olahraga tenis lapangan itu sendiri, meskipun pada saat ini para atlet Indonesia masih belum mampu memberikan hasil dari prestasi terbaiknya di kancah internasional namun setidaknya para atlet Indonesia telah mampu berkiprah didalam olahraga tenis internasional. (Rahmawati, 2017).

Prestasi olahraga atlet tidak akan terlepas dari tiga pilar-pilar yang saling berhubungan. Pilar-pilar prestasi tersebut mencakup fisik, teknik dan mental. Fisik merupakan suatu faktor yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik atlet yang dimanifestasikan dalam prestasi, teknik merupakan komponen dari faktor yang sangat berhubungan dengan keterampilan khusus yang dimiliki seorang atlet dan dapat ditingkatkan untuk menghasilkan sebuah prestasi yaitu prestasi yang maksimal, sedangkan mental merupakan faktor psikologis yang berguna sebagai penggerak atau pengarah penampilan para atlet (Sari, 2013). Selain dari hal itu, hal yang sangat diperlukan oleh para atlet adalah kesiapan mental yang matang guna menampilkan suatu performa secara optimal sehingga dapat memberikan hasil yang memuaskan (Ardini & Jannah, 2017).

Menurut Harsono, salah satu aspek yang sangat penting atau yang dapat menunjang atlet adalah aspek mental, yang dimana aspek tersebut merupakan aspek psikologi (kejiwaan) manusia. Aspek kejiwaan itu mencakup bagian internal atlet yang sangat berpengaruh pada kinerja seorang atlet. Diantara aspek-aspek kejiwaan yang dimana sangat mempengaruhi atlet dalam berlatih maupun bertanding adalah ketangguhan mental atau *mental toughness*. *Mental toughness* dapat diartikan sebagai suatu ketegaran atau ketangguhan pada mental yang sangat diperlukan oleh seorang atlet dalam sebuah pertandingan yang mana akan mendorong mereka agar tidak akan mudah menyerah (Juniarta, 2020).

Menurut Sheard, ketangguhan mental itu sebagai kapasitas untuk pulih kembali dengan cepat dan efektif dari pengalaman perlawanan (misalnya, kompetisi olahraga), atau respons yang didasari dari berbagai aspek-aspek

psikologis yang cukup stabil (misalnya, optimisme). Gucciardi, Hanton, dan Mallett, juga berpendapat bahwa ketangguhan mental adalah "istilah payung" yang menggambarkan kecenderungan pemain, di dalam olahraga dan non-olahraga, untuk "berkembang maju di bawah situasi yang tekanan, untuk menghalau kemunduran dengan cepat, serta untuk mempertahankan tingkat tinggi keberfungsian dalam menghadapi sebuah tantangan secara terus menerus" (Cowden, Fuller & Anshel, 2014).

Mental toughness yang dikemukakan oleh Clough, merupakan gabungan dari empat sub komponen yang saling keterkaitan namun independen atau masing-masing: (1) kepercayaan diri (dalam kemampuan dan interpersonal): keyakinan bahwa seseorang merupakan seorang insan yang benar-benar berharga terlepas itu dari kemunduran serta sebuah kemampuan untuk mendorong diri sendiri untuk maju dalam pengaturan sosial (2) tantangan: kecenderungan untuk melihat potensi-potensi serangan atau ancaman sebagaimana peluang untuk pengembangan diri serta untuk terus berusaha berjuang dalam lingkungan yang berubah; (3) komitmen: kecenderungan untuk terlibat secara mendalam dalam mengejar tujuan yang ingin dicapai meskipun ada kesulitan-kesulitan yang muncul; dan (4) kontrol (kehidupan dan emosi): condong untuk merasa dan bertindak seolah-olah seperti seseorang berpengaruh dan mengendalikan maupun mengontrol kecemasan (Lin, Mutz, Clough, & Papageorgiou, 2017). Beberapa kunci dari *mental toughness* menurut Fawcett, yang umum untuk sebagian besar olahraga (misalnya, motivasi, konsentrasi atau daya fokus, kepercayaan diri, berkembang dalam kompetisi, penanganan tekanan, ketahanan, sikap positif,

tekad dan ketekunan, penetapan tujuan, persiapan kualitas, dan komitmen), (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009).

Mental toughness menurut Bull et al., Thelwell et al., membuat seorang atlet untuk menjadi kuat secara mental agar dapat mengatasi tantangan dalam olahraga (pelatihan, kompetisi dan gaya hidup) yang lebih baik dari lawan-lawan mereka (Ahsan & Mohammad, 2017). Adapun ketangguhan mental menurut Cowden et al., sangat penting dimiliki para pemain tenis, itu dikarenakan saat mereka menghadapi beberapa kegagalan (kesalahan) di dalam pertandingan, ketangguhan mental sangat diperlukan untuk mempertahankan tekad dan konsentrasi mereka (Morais & Gomes, 2019).

Berbeda dari kebanyakan olahraga-olahraga lainnya. Menurut Loehr, secara khusus, olahraga tenis merupakan salah satu dari sedikit olahraga raket yang dimana para atletnya dihadapkan pada unsur-unsur alam dan bersaing diberbagai permukaan lapangan yang berbeda (misalnya, tanah liat, rumput, dan karpet), yang dimana menempatkan mereka dibawah bentuk kesulitan baru disetiap kali kompetisi. Para atlet tenis lapangan dituntut untuk sering beradaptasi dengan bermacam-macam kondisi lingkungan (misalnya, cuaca). Berbeda dengan olahraga lainnya (semisal sepak bola), para atlet tenis dibatasi dalam kemampuan mereka dalam berkomunikasi, berinteraksi, dan terlibat dengan pelatih mereka selama kompetisi berlangsung, yang menguji serta menyelidiki serangkaian atribut mental misalnya, kontrol emosional, kognitif serta kepercayaan diri sepanjang kompetisi berlangsung (Cowden, Fuller & Anshel, 2014). Ditambah pada saat musim tenis kompetitif yang berjalan sepanjang tahun mengharuskan

para atlet untuk mempertahankan tingkat kinerja fisik dan mental mereka untuk jangka waktu yang lama. Sifat tenis kompetitif yang sebagian besar secara individualistis mengarahkan atlet pada pengawasan fisik dan psikologis yang ketat, dan menempatkan tuntutan pada atlet tenis yang absen dari olahraga tim. Mengingat keunikan kompetisi tenis ini dan kebutuhan untuk memahami *mental toughness* dalam tenis kompetitif (Cowden, Meyer-Weitz & Oppong, 2016).

Mental toughness ini juga sangat penting dalam tenis diberbagai tahap kompetisi misalnya, tertinggalnya atau menghadapi *break point*, servis awal maupun servis untuk memenangkan set atau pertandingan, selama berjalannya pertandingan yang berlangsung ketat dan panjang, yang dimana atlet tenis membutuhkan tekad dan konsentrasi yang berkelanjutan. *Mental toughness* diperlukan segera setelah pertandingan tenis untuk *handle*, mencegah atau mengurangi emosi dan kognisi negatif untuk terlibat langsung dalam evaluasi kinerja dan untuk segera cepat pulih, secara psikologis dan fisik, dari kekecewaan yang dialami selama pertandingan dan hasil pertandingan (Cowden, Fuller & Anshel, 2014).

Senada dengan penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Richard G. Cowden (2017), kepada atlet tenis Afrika Selatan, terdapat hubungan dengan arah hubungan yang positif antara *mental toughness* dan kesadaran diri pada para pemain tenis kompetitif. Yang dimana *mental toughness* sangatlah berperan penting dalam sebuah kompetisi yang membuat para pemain/atlet sadar dan dapat kembali fokus pada situasi yang dihadapi. Semakin atlet sadar dengan situasi yang dihadapinya maka ketangguhan mental untuk mencapai suatu tujuan berupa

performa yang baik akan semakin tinggi. Menurut Dominikus et al (dalam Nizam et al, 2009). Menerangkan bahwa *mental toughness* itu sendiri dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan diri para atlet.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 4 atlet tenis lapangan senior di Kalimantan Selatan, dengan menggunakan metode wawancara didapatkan hasil bahwa subjek sering mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan seperti kata-kata yang menjatuhkan mental seperti “pasti servisnya akan mati”, “si lamban akan melakukan servis”, “bola yang dipukul pasti akan menyangkut ke *net*”, “berikan bolanya ke arah *back hand* karena *back hand*nya sangat buruk”, “ambungkan saja bolanya pasti bolanya akan cepat *net* atau *out*”, “berikan bolanya ke si A, karena dia paling lemah dari yang lainnya”, yang dimana celaan tersebut sangat berkaitan dengan performa pada atlet saat berada di lapangan. Semua kata-kata kasar itu pada umumnya berasal dari supporter lawan, yang dilontarkan pada saat sebelum bertanding, guna menjatuhkan mental lawan. Pengalaman itu tidak hanya datang satu hingga dua kali tetapi setiap kali subjek ingin bertanding.

Adapun perasaan yang dirasakan kepada subjek 1 dia merasakan rasa yang tidak nyaman saat bermain, permainan menjadi ragu-ragu, kaku, dan tidak percaya diri. Subjek 2 menjelaskan bahwa selama permainan berjalan dia menjadi cemas karena bermain tidak lepas dan terbuka sehingga permainan tidak maksimal. Serta subjek ke 3 dan 4 menjelaskan jika selama permainan pikirannya menjadi tidak fokus, stres, permainannya tidak bebas (tidak bisa mengeluarkan seluruh kemampuannya), dan menjadi ragu-ragu. Semua itu mereka rasakan karena

adanya evaluasi negatif yang membuat mereka bermain sangat tidak maksimal dan berujung pada kekalahan.

Penampilan seorang atlet di dalam lapangan akan sangat memengaruhi keadaan psikologis, salah satunya ialah perasaan khawatir yang berlebih atau bisa disebut dengan gangguan kecemasan yang datang dari rasa ketakutan terhadap situasi-situasi tertentu. Atlet akan merasakan bahwa ada harapan-harapan dari orang-orang yang melihatnya saat bertanding, maka hal itu membuat atlet akan merasakan adanya tekanan dan beban yang diterimanya sehingga mengakibatkannya timbulnya gejala kecemasan sosial atau dengan kata lain takut untuk mendapatkan kritikan-kritikan negatif dari orang sekitar karena menerima atau mengharapkan hasil yang kurang memuaskan dari sebuah pertandingan (Ardini & Jannah, 2017).

Menurut La Greca & Lopez (dalam Yi-Hsiu & Chen-Yueh, 2013). *Fear of negative evaluation* akan menjadi faktor yang mempengaruhi keikutsertaan dalam olahraga. *Fear of negative evaluation* mengacu pada ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan tentang evaluasi negatif dari orang-orang sekitar. *Fear of negative evaluation* menurut Shabani, merupakan perasaan takut akan di evaluasi negatif, yang dimana seseorang akan menjauhi situasi yang berhubungan dengan evaluasi. *Fear of negative evaluation* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu genetika, jenis kelamin, kepribadian dan pengalaman. (Mesagno, Harvey & Janelle 2012).

Pengalaman yang tidak menyenangkan saat berada pada situasi tertentu dapat menjadi pencetus munculnya *fear of negative evaluation* pada seseorang. Goldin

et al., (dalam Mesagno et al., 2012) pengalaman tidak menyenangkan ini menghasilkan perasaan negatif yang tumbuh perlahan. Proses terjadinya *fear of negative evaluation* dapat dijelaskan melalui perspektif teori kognitif yang dimana *fear of negative evaluation* ini termasuk dalam kecemasan sosial. Kecemasan sosial terjadi akibat distorsi pikiran sehingga munculnya reaktivitas emosional negatif yang berlebihan, perilaku maladaptif, dan disregulasi afektif. Dapat ditarik kesimpulan bahwa *fear of negative evaluation* merupakan kekhawatiran berlebih yang biasanya muncul akibat distorsi pikiran oleh situasi-situasi atau pengalaman yang tak menyenangkan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mesagno et al., (2012), mendapatkan sebuah hasil bahwa *fear of negative evaluation* juga dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) seseorang terutama pada atlet. Seorang pemain basket yang memiliki *fear of negative evaluation* menghasilkan tingkat akurasi dalam melempar bola basket ke ring basket yang lebih rendah dibandingkan dengan pemain basket yang tidak mengalami *fear of negative evaluation*.

Berdasarkan dari pemaparan latar belakang di atas, maka hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah yang ingin dijawab dalam penelitian ini ialah:

1. Apakah terdapat hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan?

2. Bagaimana gambaran variabel *mental toughness* ditinjau dari jenis kelamin, usia kelompok pertandingan dan lamanya menjadi atlet?
3. Bagaimana gambaran variabel *fear of negative evaluation* ditinjau dari jenis kelamin, usia kelompok pertandingan dan lamanya menjadi atlet?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan
2. Gambaran variabel *mental toughness* ditinjau dari jenis kelamin, usia kelompok pertandingan dan lamanya menjadi atlet
3. Gambaran variabel *fear of negative evaluation* ditinjau dari jenis kelamin, usia kelompok pertandingan dan lamanya menjadi atlet

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan pemahaman serta wawasan kepada penelitian psikologi khususnya psikologi olahraga terutama yang berhubungan dengan *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat:

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya lebih khusus bagi yang mengambil topik penelitian yang sama.

b. Bagi Atlet

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang bagaimana merespon *Negative Evaluation* secara baik, agar dapat mengembangkan kemampuan diri untuk berprestasi secara optimal.

c. Bagi Pelatih

Diharapkan dapat memberikan informasi agar pelatih tidak menyepelekan evaluasi negatif yang diterima atletnya, sehingga pelatih dapat melatih mental para atletnya agar terbentuk mental juara.

d. Bagi Penonton atau *Supporter*

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang bagaimana dampak besar dari *Negative Evaluation* terhadap performa atlet di lapangan.