

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Prestasi akademik menunjukkan tingkat pendidikan dan kemampuan akademik seseorang, kelompok, atau seluruh bangsa (Albaar, 2023). Mahasiswa yang memiliki potensi tinggi memiliki kesempatan lebih besar untuk mencapai prestasi akademik yang diharapkan dalam jenjang pendidikan mereka. Dengan menggunakan potensi mereka secara maksimal dan memenuhi tuntutan akademik yang telah ditetapkan, diharapkan bahwa mereka dapat mencapai prestasi akademik secara optimal (Warsito, 2012). Untuk itu, dibutuhkan mahasiswa yang mampu berprestasi tidak hanya dalam bidang akademik, namun juga non-akademik (Gusti & Masykur, 2016). Prestasi non-akademik mahasiswa diharapkan dapat berjalan secara beriringan. Kegiatan non-akademik mahasiswa dapat berupa kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan dan *skill* di berbagai bidang yang dimilikinya. Seperti halnya pada bidang olahraga, kegiatan olahraga tidak dapat dipisahkan dari pendidikan karena pendidikan tetap memiliki aspek lintas sektor untuk pembangunan internasional dengan menyerukan pembentukan komunitas belajar. Karena olahraga berurusan dengan tubuh dan pikiran yang sehat, pendidikan dapat memfasilitasi dan mengisi mereka dengan pengetahuan inovatif dan perhitungan imajinatif yang didasarkan pada mereka (Yoo & So, 2020).

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) berperan penting di universitas untuk menyalurkan minat dan kemampuan mahasiswa serta memajukan karakter dan kepribadian mahasiswa (Saudah, 2018). Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga merupakan salah satu wadah kegiatan mahasiswa yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa di bidang olahraga. Karena itu, setiap mahasiswa di UPI memiliki kesempatan dan hak yang setara untuk bergabung dengan UKM olahraga. Dalam UKM Olahraga, mahasiswa yang memiliki minat, bakat, dan ketertarikan yang serupa berkumpul bersama untuk mengekspresikan minat dan bakat mereka dalam olahraga. Cabang olahraga terbagi menjadi dua kelompok kategori yaitu cabang olahraga beregu dan cabang olahraga individu.

Azkie Raihani, 2023

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN KOHESIVITAS KELOMPOK TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG TERGABUNG DALAM UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLARAHAGA BEREGU DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga beregu yang terdapat di UPI adalah UKM Sepak Bola, UKM Bola Voli, UKM *Softball*, UKM Basket, UKM Dayung, UKM *Hockey*, UKM Futsal, UKM Bola Tangan, UKM *Rugby*, dan UKM Senam.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada enam orang atlet mahasiswa UPI Bandung yang tergabung dengan UKM dari berbagai cabang olahraga pada bulan Maret dan Mei 2023, mereka berpendapat bahwa UKM dapat menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan ekstra akademik seperti kepemimpinan, kerjasama tim dan kreativitas. Dalam hal ini, mereka dapat mengikuti tim-tim olahraga yang geluti di bidang olahraga yang dapat menempatkan atlet-atlet mahasiswa sehingga berpeluang untuk mengikuti perlombaan, keterampilan dan kejuaraan. Alasan mereka bergabung dengan UKM karena melihat peluang untuk dapat mengikuti pertandingan serta membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan olahraga mereka. Berlatih secara teratur dan mendapatkan arahan dari pelatih yang terampil, mereka dapat meningkatkan teknik, kecepatan, kekuatan dan ketangkasan mereka dalam olahraga yang mereka minati. Berolahraga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada para mahasiswa. Mereka menganggap melakukan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh, yang dapat membuat perasaan bahagia dan menenangkan. Para atlet mahasiswa menyatakan mereka dapat mengatur waktu yang baik dan dapat mengimbangi antara prestasi akademik dan prestasi olahraganya. Maka dari itu, mahasiswa yang berolahraga secara teratur memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, fokus yang lebih baik, serta belajar untuk mengatur waktu mereka dengan baik, bekerja dalam tim, dan memimpin diri sendiri. Hal ini dapat membantu mereka menjadi lebih mandiri dan siap menghadapi dunia kerja di masa depan. Atlet dituntut untuk memiliki pola hidup yang baik karena pola hidup sehat dapat meningkatkan prestasi olahraga dan memperpanjang karir atlet di bidang olahraga. Pola hidup sehat tersebut meliputi pola makan seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol. Atlet juga perlu menjaga asupan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi dan memperbaiki otot yang rusak selama latihan.

Azkiya Raihani, 2023

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN KOHESIVITAS KELOMPOK TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG TERGABUNG DALAM UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLARAHAGA BEREGU DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aspek mental atau psikologis harus diberikan perhatian yang seimbang dengan latihan keterampilan fisik, teknik, dan taktik agar atlet dapat mencapai performa terbaiknya. Dalam situasi ini, keterampilan psikologis akan menjadi bagian yang melekat dari individu atlet, membentuk profil psikologis yang akan memainkan peran kunci dalam mencapai prestasi atlet (Dongoran et al., 2020). Kemampuan atlet untuk memanfaatkan atau menyesuaikan performa berdasarkan pengalaman emosional lawan sangat penting untuk kesuksesan penampilan atlet (Orbach, Singer, & Price, 1999; Zizzi et al., 2003, dalam Richard G. Cowden, 2016), dan atlet yang lebih tangguh secara mental telah ditemukan untuk mengenali dan menciptakan kehadiran yang mempengaruhi lawan mereka (Thelwell et al., 2005, dalam Richard G. Cowden, 2016).

Tingkat kematangan emosi adalah salah satu faktor yang memengaruhi aspek pengalaman mental. Banyak atlet yang tidak berhasil mencapai kemampuan optimal mereka karena cemas berlebihan dan takut gagal yang mereka alami. (Ferdy Irawan & Limanto, 2021). Dalam olahraga, emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi dapat mengganggu performa optimal. Terutama dalam kondisi stres, atlet perlu mengontrol tingkat energinya untuk mendapatkan performa yang optimal. Atlet harus belajar mengenali keadaan penampilan ideal mereka sendiri, dan mengembangkan keterampilan untuk mengelola emosi mereka (Hanin, 1995; Mayer & Salovey, 1997; dalam Zizzi et al., 2010). Oleh karena itu, pengendalian energi, seperti dalam kecerdasan emosional, melibatkan pengenalan dan pengaturan emosi dengan tujuan meningkatkan performa.

Kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan menghadapi frustrasi dengan ketekunan, mengendalikan dorongan emosi dan tidak berlebihan dalam menghadapi kenikmatan, mengatur suasana hati, serta menjaga agar stres tidak menghambat kemampuan berpikir, berempati, dan merespons dengan bijak (Anggraini & Alnedral, 2019). Seseorang yang memiliki inteligensi kuat dalam mengatur kehidupannya, akan lebih mudah melakukan berbagai macam kegiatan untuk mencapai puncak prestasi atau keberhasilan (Anggraini & Alnedral, 2019). Dengan demikian, penting bagi atlet untuk memiliki

Azkie Raihani, 2023

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN KOHESIVITAS KELOMPOK TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG TERGABUNG DALAM UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA BEREGU DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pemahaman yang baik tentang emosi, seperti kecemasan yang dirasakan, serta kemampuan untuk mengelolanya dengan baik agar tidak mengganggu performa mereka dalam pertandingan, sehingga mereka dapat mencapai prestasi dengan maksimal.

Penelitian menemukan hubungan positif antara kecerdasan emosional atlet dan kualitas keputusan mereka (Vaughan et al., 2019), yang berarti bahwa kecerdasan emosional yang lebih tinggi memungkinkan atlet mengevaluasi situasi secara lebih efektif dengan melihat risiko sebagai peluang daripada ancaman dan kemudian membuat keputusan yang lebih baik pada tugas-tugas yang berhubungan dengan risiko (Panno, 2016). Sebuah studi oleh (Chan & Mallett, 2011) menyatakan bahwa dengan memiliki manajemen emosi yang tepat, atlet lebih terbuka dalam mengambil keputusan dan mampu mengendalikan emosinya bahkan dalam situasi tegang selama kompetisi. Dengan memiliki manajemen emosi yang tinggi, atlet mampu mengatasi dan mengelola emosi mereka selama kompetisi.

Untuk mencapai kesuksesan dalam performa olahraga, baik dalam bentuk permainan individu maupun tim, diperlukan pertimbangan multidimensi yang mencakup aspek fisik dan psikologis, terutama dalam konteks kohesivitas tim. Faktor tim ini mencakup berbagai karakteristik yang berkaitan dengan tim itu sendiri, seperti struktur tim, posisi anggota, status, peran, norma, stabilitas, dan komunikasi. Faktor-faktor ini secara kolektif memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan tim dalam mencapai kohesivitas (Arja Bahauddin & Priambodo, 2022). Carron, Brawley, dan Widmeyer (1998) dalam (López et al., 2015) mendefinisikan kohesi merupakan sebuah proses dinamis yang dapat dilihat dalam kecenderungan kelompok untuk tetap bersatu dan solid dalam mencapai tujuan bersama dan/atau memenuhi kebutuhan afektif anggota kelompok. Kohesi merupakan sumber penting dari dukungan sosial atlet, tetapi juga secara positif terkait dengan berbagai hasil kelompok dan individu, yang terdiri dari performa tim, efektivitas, kepercayaan diri, pengaruh positif, dan kepatuhan latihan (Gu & Xue, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kohesivitas kelompok dengan performa atlet. Atlet dalam kelompok dengan kohesivitas tinggi cenderung lebih banyak berinteraksi, lebih kooperatif, dan memberikan evaluasi positif terhadap rekan satu timnya (Lumba & Rajagukguk, 2022). Atlet merasa kedekatan secara personal dengan anggota menjadikan dirinya dapat menghargai keberadaan tim dan adanya rasa tanggung jawab terhadap keberhasilan tim dalam mencapai prestasi sehingga menimbulkan *convenience*, keutuhan, kesatuan, dan keterkaitan dari setiap anggota yang membentuk kohesivitas (Lumba & Rajagukguk, 2022).

Olahraga memiliki tujuan untuk meraih kemenangan melalui kompetisi yang mengakibatkan tekanan dan stres yang tinggi bagi para atlet dalam tim. Tingkat kohesivitas kelompok yang tinggi membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas dan mengurangi kecemasan sosial (Hardy et al., 2005). Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan saat bertanding meliputi kurangnya kesiapan dalam penampilan, masalah interpersonal dengan pelatih dan rekan tim, keterbatasan dana dan waktu latihan, prosedur seleksi, dan kurangnya dukungan sosial. Kohesivitas kelompok yang di dalamnya terdapat dukungan sosial antar atlet menciptakan rasa kebersamaan dan ketertarikan yang memotivasi setiap anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama (Izdihar, 2020). Anggota kelompok yang saling terikat cenderung lebih berusaha untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka (Bray & Whaley, 2001). Penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas kelompok memiliki peran penting dalam meningkatkan kinerja tim dalam situasi yang menuntut dan berorientasi pada tugas (Charbonneau & Wood, 2018). Telah terbukti bahwa kohesi yang kuat mempercepat usaha individu dan ketekunan untuk mencapai tujuan tim, sehingga tindakan kelompok menjadi selaras (Mach et al., 2010). Selain itu, pemain dalam tim yang kompak cenderung memiliki keyakinan bersama yang lebih kuat tentang kompetensi timnya (ÖZDEMİR & SEVİLMİŞ, 2021).

Tingkat prestasi yang berhasil berawal dari ditentukan oleh komitmen dan kepercayaan diri sehingga memiliki kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding. Oleh karena itu, tingkat

Azkie Raihani, 2023

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN KOHESIVITAS KELOMPOK TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG TERGABUNG DALAM UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA BEREGU DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik semata, komitmen seorang atlet perlu muncul dalam dirinya. Atlet yang memiliki komitmen tinggi terhadap olahraga yang dijalannya memiliki semangat, motivasi dan gigih dalam meraih target yang ingin dicapainya, sehingga prestasi atlet bisa dicapai dengan baik (Mulyana, 2013). Secara umum, atlet yang lebih kuat mentalnya menghasilkan performa yang lebih baik, sekitar 88% dari studi yang relevan menemukan atlet dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung mencapai lebih banyak atau performa lebih baik (Richard Gregory Cowden, 2017).

Kematangan dan ketangguhan mental juga sangat diperlukan dalam menghadapi tekanan dan stres selama bertanding. Atlet dengan ketangguhan mental yang kuat cenderung tidak mudah menyerah, sementara atlet dengan kelemahan mental cenderung mengalami penurunan dalam performa mereka (Nisa & Jannah, 2021). Hal ini didukung oleh pernyataan (Algani et al., 2018), pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet yaitu 80% faktor kemenangan atlet ditentukan oleh faktor mental. Oleh karena itu, faktor psikologis dan mental merupakan faktor penting bagi pencapaian atlet (Nisa & Jannah, 2021). Ketangguhan mental adalah konsep psikologis yang telah terbukti menjadi konstruksi penting dalam olahraga.

Gucciardi et al., 2015 mendefinisikan ketangguhan mental dapat dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk secara konsisten mencapai tingkat subjektif yang tinggi (misalnya, tujuan atau perjuangan pribadi) atau performa objektif (misalnya, waktu balapan, IPK) terlepas dari tantangan dan stresor sehari-hari serta kesulitan yang signifikan (Brace et al., 2020). Ketangguhan mental menggambarkan seperangkat atribut yang terkait dengan bagaimana orang menghadapi tantangan, penyebab stres, dan tekanan. Ini sering dikaitkan dengan performa olahraga yang sukses (Bull et al, dalam David, 2017). Oleh karena itu, atlet yang memiliki ketangguhan mental mampu merespons dengan berbagai cara yang memungkinkan mereka tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat. Mereka telah belajar untuk mengembangkan kemampuan yang memungkinkan peningkatan aliran energi positif dalam situasi sulit, serta memiliki kemampuan untuk berpikir secara spesifik sehingga mereka dapat menghadapi tekanan, kesalahan, dan persaingan dengan sikap yang tepat (Jones et al., 2002). Namun, penelitian yang

Azkie Raihani, 2023

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN KOHESIVITAS KELOMPOK TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG TERGABUNG DALAM UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA BEREGU DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dilakukan oleh (Nazri & Salamuddin, 2019) mendapatkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan ketangguhan mental dan kecerdasan emosional pada atlet beregu sangat lemah dibandingkan pada atlet individual. Oleh karena itu, temuan ini berarti ketangguhan mental tidak mempengaruhi kecerdasan emosional atlet tim secara keseluruhan.

Penemuan fakta pada penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan di atas membuat penulis tertarik untuk mengetahui dan membuktikan secara ilmiah bagaimana pengaruh kecerdasan emosional dan kohesivitas kelompok terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM olahraga beregu di Universitas Pendidikan Indonesia.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka pertanyaan ini adalah:

1. Apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM Olahraga Beregu di Universitas Pendidikan Indonesia?
2. Apakah kohesivitas kelompok berpengaruh terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM Olahraga Beregu di Universitas Pendidikan Indonesia?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji empirik:

- a. Pengaruh kecerdasan emosional terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM Olahraga Beregu di Universitas Pendidikan Indonesia.
- b. Pengaruh kohesivitas kelompok terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM Olahraga Beregu di Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu:

1. Manfaat teoritis

Azkie Raihani, 2023

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN KOHESIVITAS KELOMPOK TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG TERGABUNG DALAM UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA BEREGU DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi yang terkait dengan kecerdasan emosional, kohesivitas kelompok, dan ketangguhan mental pada atlet. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai sumber referensi dan sarana ilmu pengetahuan bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

2. Manfaat praktis

Secara praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat luas terutama bagi atlet dan pelatih khususnya mengenai aspek-aspek kecerdasan emosional, kohesivitas kelompok, dan ketangguhan mental bahwa untuk mencapai performa dan prestasi yang baik perlu diperhatikan faktor psikologis yang dapat berpengaruh terhadap performa dan prestasi atlet.