

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah perilaku manusia yang bersifat universal yang berorientasi pada tujuan fisik dan psikis (Hidayat, 2009). Salah satu alasan mengapa pandangan psikolog olahraga membangun *mental toughness* (ketangguhan mental) merupakan hal yang penting serta mengapa mereka mungkin berbeda karena mereka perlu berkonsultasi dengan pelatih, orang tua, dan psikolog olahraga serta atlet sendiri dalam membantu atlet membangun *mental toughness* (ketangguhan mental) (Weinberg, Freysinger, & Mellano, 2018). Oleh karena itu atlet, pelatih, administrator olahraga, dan psikolog olahraga serta media secara luas mengakui pentingnya *mental toughness* (ketangguhan mental) sebagai bahan utama dari keunggulan *performance* (kinerja olahraga) (Connaughton & Hanton, 2009).

Mental toughness (ketangguhan mental) secara umum didapat dari lingkungan, antara lain lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan pelatihan (Connaughton, Wadey, Hanton, & Jones, 2008). Sehubungan dengan itu, di lingkungan keluarga, salah satu faktor yang dibutuhkan dalam proses pendidikan dan pendewasaan anak dalam keluarga adalah bagaimana model pola asuh orang tua, karena pola pengasuhan akan secara langsung menentukan kepribadian anak, dengan demikian perkembangan kepribadian diharapkan akan melahirkan pribadi yang sehat, yang ditandai dengan kemampuan atau kepandaian dalam menyesuaikan diri (Berliana, 2011). Artinya atlet, pelatih, administrator olahraga, psikolog olahraga dan media secara luas mengakui pentingnya *mental toughness* (ketangguhan mental) sebagai bahan utama dari kinerja *excellence* (Connaughton & Hanton, 2009).

Selanjutnya Hurlock (1974) memaparkan bahwa pribadi sehat dicirikan oleh tiga hal, yakni: (1) Realistis, mempunyai pengharapan terhadap diri, harapan terhadap situasi realistis, realistis dalam nilai kemampuan menerima kenyataan, (2) Menerima sosial, yang meliputi suka bersahabat, akrab, ramah terhadap orang lain, dan (3) Pengawasan emosional yang dapat diterima, sehingga emosinya

stabil, tidak lekas marah, tidak mudah cemas, tidak mudah bersedih, tidak mudah tersinggung, dan iri hati.

Dalam pembelajaran di sekolah, selain berlangsung penerapan pola asuh, pembelajaran berkaitan dengan internalisasi nilai budaya dalam rangka menumbuhkan kesadaran budaya yang baru, juga dikerjakan oleh para guru. Selanjutnya, kinerja pedagogis tidak lain adalah bentuk upaya memfasilitasi setiap peserta didik agar tumbuh berkembang sebagai *human agency* (hak pilihan manusia) atau pesona kreativitas, yang sadar akan habitus-nya masing-masing dan bagaimana mereka memiliki kemampuan untuk mengubahnya (Berliana, 2011).

Sebaiknya, bagi anak yang menggeluti cabang-cabang olahraga, maka klub tempatnya berlatih merupakan wadah sosialisasi, tempat ia mendapat pembinaan atau pengasuhan di samping pembelajaran nilai budaya dari para pelatih. Akan tetapi, kecenderungan ini sangat terlihat dilakukan oleh pelatih di klub-klub yang membantu para atlet sejak usia dini hingga dewasa dalam sebuah proses pelatihan yang sistematis (Berliana, 2011). Sistematis dalam hal ini adanya kerjasama yang baik antara pola asuh dalam proses pelatihan dan pola asuh keluarga.

Dalam menelusuri pola asuh di tempat pelatihan, ada tiga aspek yang saling berkaitan, yakni atlet, pelatih, dan lingkungan. Satiadarma (2006) mengungkapkan bahwa atlet, pelatih dan lingkungan adalah tiga aspek yang merupakan suatu kesatuan yang menentukan *athletic performance* (performa olahraga). Pelatih harus dibedakan dari sekadar instruktur, karena pelatih tidak hanya melatih atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi saja, akan tetapi juga mendidik atlet untuk memberikan respon yang tepat dalam berperilaku, baik di dalam klub maupun di masyarakat umum.

Secara holistik, tampak bahwa individu-individu sangat berpengaruh dalam jaringan sosialisasi (misalnya; orang tua, saudara kandung, pelatih, rekan-rekan) memainkan peran penting dalam membina lingkungan rumah dan olahraga yang mendorong pengembangan dan pemeliharaan nilai-nilai, sikap, emosi, kognisi yang mencakup *mental toughness* (ketangguhan mental) (Gucciardi, Gordon, Dimmock, & Mallett, 2009). Salah satu yang menjadi tekanan atlet untuk berprestasi adalah rasa takut ketika gagal, hal tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Elliot (Elliot, 1999).

Desmi Sartika, 2020

**HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN PRESTASI ATLET
INTROVERT DAN EXTROVERT**

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

Sementara itu, olahraga menyediakan lingkungan di mana individu harus memotivasi diri mereka secara intens untuk mencapai tujuan mereka (Sukys, Tilindienė, Cesnaitiene, & Kreivyte, 2019). Akibatnya, atlet mengalami emosi positif dan negatif dalam kompetisi olahraga, pada saat menghadapi stres dan ketegangan dalam sebuah persaingan (Campo et al., 2017; McCarthy, Allen, & Jones, 2013).

Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Roberts (2001) menemukan bahwa motivasi paling baik dipahami dari perspektif kognitif sosial, bukan sebagai fungsi energisasi atau gairah semata, tetapi lebih sebagai fungsi tujuan di balik kegiatan yang termotivasi. Studi yang dilakukan oleh Deci dan Ryan (2000) mengeksplorasi mengenai motivasi menyangkut pertanyaan mengapa seseorang berperilaku demikian. Oleh karena itu, ketika mempelajari pengaruh sosial pada motivasi atlet muda yang berpartisipasi dalam olahraga, seseorang sedang memeriksa alasan dibalik tindakan yang termotivasi dan cara-cara di mana pelatih, orang tua dan teman sebaya dapat mempengaruhi alasan ini. Ketiga agen sosial ini, secara bersama-sama, mungkin berpengaruh di sebagian besar pengalaman olahraga atlet. Mengambil sebagai acuan literasi, model hirarki Vallerand tentang motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Vallerand, 1997). Selanjutnya, orang tua akan menjadi pengaruh yang relatif global dan ada di mana-mana, sedangkan pelatih dan teman sebaya cenderung memberikan pengaruh motivasi baik secara kontekstual (umumnya dalam olahraga, tetapi tidak di sekolah atau di rumah), dan juga pada tingkat situasional (contoh-contoh spesifik pada suatu saat tertentu dalam waktu). Sebuah studi yang mampu menggambarkan dan menyampaikan sampel dari pengaruh motivasi ini bisa dibidang relevan dengan teori Vallerand, dan teori motivasi dalam olahraga.

Motivasi dihasilkan dari interaksi berbagai faktor (misalnya; motif internal seperti, kebutuhan untuk persahabatan) dan peristiwa eksternal (misalnya; hadiah berupa uang tunai) dapat menggerakkan orang untuk bertindak secara maksimal (Mallett & Hanrahan, 2004). Dalam konteks ini, motivasi dapat bertindak sebagai anteseden atau hasil. Sebagai ilustrasi, motivasi yang ditentukan sendiri memprediksi tingkat kinerja yang lebih tinggi (Gillet, Vallerand, & Paty, 2013) , dan hadiah juga mempengaruhi motivasi intrinsik (Deci, Ryan, & Koestner, 1999).

Desmi Sartika, 2020

**HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN PRESTASI ATLET
INTROVERT DAN EXTROVERT**

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

Selain itu, motivasi dapat bertindak sebagai mediator; misalnya, motivasi berperan dalam interaksi antara perfeksionisme dan kelelahan (Appleton & Hill, 2012), dan antara dukungan otonomi pelatih / orang tua dan kesejahteraan (Gagn, Ryan, & Bargmann, 2003). Aspek motivasi ini sangat diperlukan oleh atlet untuk mencapai sebuah prestasi.

Dalam hal ini, prestasi didefinisikan sebagai pencapaian tujuan yang dihargai secara individu atau sosial yang memiliki arti bagi orang tersebut secara fisik (Roberts, Treasure, & Conroy, 2012). Dengan demikian ini, prestasi dapat juga didefinisikan secara subjektif, keberhasilan atau kegagalan dalam memperoleh tujuan adalah keadaan subjektif berdasarkan penilaian peserta terhadap hasil dari perilaku pencapaian (Maehr, 2008; Roberts, 1981). Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi maksimal, atlet sering dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dalam situasi berlatih maupun dalam situasi pertandingan. Oleh sebab itu, atlet harus memiliki kemampuan yang baik dalam aspek fisik, teknik, taktik maupun mental (Komarudin, 2014). Pada dasarnya, tim yang dipersiapkan dengan baik, secara mental dan fisik, maka kesuksesan jelas di depan mata (Brennan, 1990).

Salah satu aspek yang mempengaruhi *mental toughness* (ketangguhan mental) adalah kepribadian atlet itu sendiri. Dalam kepribadian manusia terdapat kepribadian *extrovert* dan *introvert*. Pada saat atlet berpartisipasi dalam olahraga kompetitif, karakteristik kepribadian yang mendasari mereka pasti memberikan kontribusi bagaimana mereka berperilaku. Kepribadian telah didefinisikan sebagai kualitas psikologis yang berkontribusi terhadap pola abadi, perasaan khas individu, berpikir dan berperilaku (Cervone & Pervin, 2010). Ditemukan oleh penulis berdasarkan observasi awal, cukup banyak atlet yang berkepribadian *extrovert*.

Dengan demikian, *extrovert* adalah kepribadian seseorang yang peminatnya lebih mengarah ke alam luar dan fenomena-fenomena sosial. Karena itu, seseorang yang memiliki sifat *extrovert* tinggi akan cenderung ramah, terbuka, dan menghabiskan banyak waktu untuk mempertahankan dan menikmati sejumlah besar hubungan dengan dunia luar (Hidayat, 2008). Hal tersebut perlu dikaji lebih spesifik pada atlet yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Desmi Sartika, 2020

**HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN PRESTASI ATLET
INTROVERT DAN EXTROVERT**

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

Di sisi lain, terdapat jenis kepribadian yang bertolak belakang dengan *extrovert*. Jenis kepribadian tersebut adalah *introvert*, secara difenisi mencakup introspektif, menganalisis rincian, berpikir cermat sebelum berbicara, dan nyaman bekerja sendirian, maka orientasi untuk seorang *introvert* adalah mereka menilai situasi atau merefleksikan apa yang telah dipelajari sebelum membentuk kesimpulan (Farrell, 2017). Adapun ciri-ciri atlet yang berkepribadian *introvert* yaitu kurang mampu bersosial, pasif, ragu, pendiam, banyak pikiran, sedih, penurut, pesimis, penakut, tertutup, damai, tenang, dan terkontrol. *Introvert* cenderung berkonsentrasi pada aktivitas dalam pikiran mereka sendiri sebagai lawan dari lingkungan mereka (Lieberman & Rosenthal, 2001). *Introvert* juga cenderung berkorelasi dengan kecemasan sosial (Edelmann & McCusker, 1986). Kecemasan sosial ini diduga terkait dengan *introvert* yang takut dihina oleh orang lain sering menyebabkan mereka menghindari interaksi sosial atau menahan mereka dengan ketidaknyamanan (Stein & Stein, 2008).

Berkenaan dengan hal itu, setiap atlet memiliki *mental toughness* (ketangguhan mental) dan motivasi olahraga yang berbeda dalam menghadapi sebuah pertandingan, baik ketika tim tersebut menang maupun ketika tim tersebut mengalami kekalahan. Penelitian ini harus dilakukan karena masih banyak pelatih yang masih belum mendalami dan memberikan atensinya pada *mental toughness* (ketangguhan mental) atlet. Fakta lapangan menjelaskan bahwa masih banyak pelatih yang berfokus pada kesiapan fisik dan teknik atlet tanpa memperhatikan mental, motivasi olahraga dan kepribadian atletnya.

Mental toughness merupakan aspek penting yang harus ada dalam diri seorang atlet, komponen yang ada dalam *mental toughness* yaitu komitmen, kontrol, *challenge*, dan percaya diri (Golby & Sheard, 2004). Atlet yang memiliki *mental toughness* yang bagus akan berpengaruh pada peningkatan prestasi atlet tersebut. Begitu pula terhadap atlet yang memiliki motivasi yang bagus juga dapat meningkatkan prestasi atlet. Selanjutnya, motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki atlet. Selain dari *mental toughness* dan juga motivasi olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet serta dapat dipengaruhi oleh kepribadian. Oleh karena itu, kepribadian dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Selanjutnya, faktor genetik adalah faktor yang

berasal dari dalam diri individu, sedangkan faktor lingkungan adalah faktor yang berasal dari luar individu, terdiri dari empat sub-faktor, yaitu subbudaya, kelas sosial, keluarga, dan teman sebaya, kedua faktor tersebut selalu berinteraksi satu sama lain dalam mempengaruhi kepribadian. Oleh sebab itu, perkembangan kepribadian merupakan sebuah proses interaksi antara faktor keturunan dengan lingkungan (Hidayat, 2009).

Sehubungan dengan itu, atlet yang memiliki kepribadian *introvert* dan *extrovert*. Sesungguhnya, atlet *introvert* merupakan atlet yang kurang percaya diri, pendiam, dan kurang interaksi sosial terhadap lingkungan, sedangkan atlet *extrovert* merupakan atlet yang terbuka, mempunyai percaya diri yang tinggi, serta keberanian sosial, kehangatan sosial dan mudah berinteraksi dengan orang lain (Thomas, Paul, Schlinker & Ray, 1996).

Berkaitan dengan itu, fakta di lapangan atlet yang berkepribadian *introvert* lebih tertutup dan kurang percaya diri. Begitu juga untuk atlet *extrovert* yang mempunyai percaya diri yang tinggi dan interaksi sosial yang bagus. Di samping itu, kebanyakan atlet tidak tahu apa yang mampu mereka capai. Alasannya, karena mereka tidak cukup mengenal diri mereka sendiri. Disisi lain, ada banyak atlet yang berjuang siang dan malam untuk menjadi bintang, berlatih dengan rajin, tetapi tidak pernah berhasil (Maleki, Sanei, Borhani, & Ghavami, 2012). Walaupun kepribadian individu terbentuk pada tahap awal kehidupan, beberapa ahli percaya bahwa kepribadian dapat diubah oleh pengalaman selanjutnya dan dapat direformasi (Dobersek & Bartling, 2008). Dalam hal ini, orang yang tertutup harus melibatkan diri dalam pelatihan mental dan harus belajar bagaimana menjadi seorang *extrovert* ketika situasi menuntutnya, dan begitu juga sebaliknya. Kepribadian *extrovert* harus bisa belajar menjadi seorang *introvert* ketika situasi menuntutnya. Sebagian kepribadian mudah untuk berkembang dan ada juga yang kesulitan.

Pada penelitian sebelumnya, (Resilience, Ancient, & Temples, 2015) perilaku *extrovert* dan *introvert* memainkan peran penting dalam meningkatkan kemampuan seorang pemain, bahwa kepribadian *extrovert* dan *introvert* juga mempengaruhi koordinasi seorang pemain di antara pemain lainnya. Setelah melakukan beberapa studi tentang hal ini mengamati bahwa kinerja beberapa

kepribadian *extrovert* dan *introvert* dapat ditingkatkan dengan bantuan pelatihan yang akurat. Oleh karena itu perlu setiap pelatih, memiliki kemampuan pemahaman terhadap kepribadian pemainnya sehingga dengan bantuan dan panduan yang benar, disediakan oleh pelatih, sehingga setiap pemain dapat melakukan perilaku yang lebih baik dengan rekan-rekannya dan kinerja (*performance*) yang baik di turnamen.

Dalam hal ini, olahraga juga diasumsikan menyediakan wahana untuk belajar bekerja sama dengan rekan satu tim, bernegosiasi dan menawarkan solusi untuk konflik moral, mengembangkan pengendalian diri, menunjukkan keberanian, mempelajari kebajikan seperti keadilan, loyalitas tim, ketekunan, dan kerja tim (Lemyre, Roberts, & Ommundsen, 2002). Oleh karena itu, pelatih harus dapat mengontrol atlet tersebut untuk dapat saling memberi contoh dan membantu atlet *introvert* dalam meningkatkan percaya diri atlet pada tim, sehingga apapun hal yang menghambat prestasi atlet, agar bisa terselesaikan oleh pelatih, orang tua, maupun diri atlet sendiri. Atlet yang memiliki rendah *mental toughness* dan kurangnya motivasi olahraga, oleh sebab itu, pelatih harus memperhatikan aspek psikologi untuk meningkatkan *mental toughness* dan motivasi atlet. Pelatih juga harus memperhatikan kepribadian atlet *introvert* dan *extrovert*, yang mana atlet tersebut harus diberi latihan untuk meningkatkan *mental toughness* dan motivasinya untuk berprestasi.

Oleh sebab itu, kepribadian *extrovert* dan *introvert* menjadi sebuah ide kebaruan dari penelitian ini, dengan mempertimbangkan bahwa penelitian terdahulu melaporkan, para peneliti telah cenderung berfokus pada mendefinisikan dan menggambarkan *mental toughness* (ketangguhan mental) tanpa mengeksplorasi hubungan antara *mental toughness* (ketangguhan mental) dan motivasi olahraga serta variabel seperti tingkat prestasi, jenis kelamin, usia, pengalaman olahraga, atau jenis olahraga (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009). Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *mental toughness* (ketangguhan mental) dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet berkepribadian *introvert* dan *extrovert*. Sesuai dengan hasil observasi peneliti di lapangan yang menemukan bahwa pelatih yang ada di Provinsi Riau kurang memperhatikan aspek psikologi atlet dalam pelatihan serta pertandingan. Seperti *mental toughness*

(ketangguhan mental) dan motivasi olahraga yang berkaitan dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert*.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert*?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *extrovert*?
3. Apakah terdapat perbedaan hubungan antara *mental toughness* dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah penulis kemukakan, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert*.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *extrovert*.
3. Untuk mengetahui adanya perbedaan hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi kepentingan akademik, khususnya dalam pengembangan dunia pendidikan olahraga, mengenai hubungan *mental toughness* dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert*.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan dalam penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi pelatih, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang hubungan *mental toughness* (ketangguhan mental) dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert*.
- b. Bagi atlet, diharapkan atlet sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai hubungan *mental toughness* (ketangguhan mental) dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert*, sehingga perkembangan kemampuan *mental toughness* (ketangguhan mental) dan motivasi atlet dapat meningkat dalam pertandingan.
- c. Bagi penulis, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang hubungan *mental toughness* (ketangguhan mental) dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert*.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi penulisan dalam tesis ini berdasarkan panduan karya tulis ilmiah UPI, dimana didalamnya berisikan BAB I, BAB II, BAB III, BAB IV dan BAB V. BAB I dalam tesis berisikan mengenai pendahuluan dan merupakan awal dari tesis. Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis. BAB II yaitu membahas mengenai kajian teori yang memuat pemaparan teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yang digunakan, hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel penelitian yang digunakan, hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel penelitian, kerangka berfikir yang membahas sinkronisasi teori-teori dan hasil-hasil penelitian yang akan mendukung hipotesis penelitian, dan hipotesis penelitian. BAB III yaitu membahas mengenai metode penelitian yang didalamnya mengkaji mengenai metode dan desain penelitian yang digunakan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. BAB IV yaitu membahas mengenai temuan dan pembahasan memuat temuan penelitian yang berisi pemaparan data hasil penelitian secara rinci dan juga pengujian hipotesis penelitian, serta pembahasan yang berisi penjelasan dan diskusi hasil penelitian.

Desmi Sartika, 2020

**HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN PRESTASI ATLET
INTROVERT DAN EXTROVERT**

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

BAB V yaitu membahas mengenai kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi memuat kesimpulan jawaban dari hasil penelitian. Kesimpulan ini juga merupakan jawaban dari pertanyaan penelitian. Bab ini juga memuat implikasi yaitu pemaparan tentang implikasi penelitian di masa mendatang dan rekomendasi yang berisi rekomendasi penulis kepada penelitian-penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.