

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap hari, manusia menghadapi berbagai situasi atau peristiwa yang dapat memicu kecemasan. Misalnya deadline pekerjaan, ujian mendadak, presentasi tugas, terlambat masuk kelas, saat menghadapi pertandingan dan sebagainya. Padahal, kecemasan merupakan reaksi alami yang bisa dilakukan siapa saja, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap menakutkan atau berbahaya.. Namun, jika kecemasan itu berlebihan dan tidak seimbang dengan ancamannya, dapat menyebabkan gangguan yang akan mengganggu aktivitas dan kehidupan manusia. Fenomena gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang masih belum tertangani dengan baik. Masyarakat Indonesia sering menganggap bahwa gangguan kecemasan itu suatu hal yang buruk. Melihat banyaknya kasus yang terjadi, dapat disimpulkan bahwa kesadaran akan gangguan kecemasan atau kesehatan mental dikalangan masyarakat Indonesia masih rendah. Bahkan ketika membicarakan kesehatan mental atau gangguan kecemasan, hanya stigma negative yang melekat. Padahal kunci dari kesehatan, baik kesehatan tubuh atau kesehatan lingkungan sekitar adalah menjaga kondisi mental.

Saat ini belum ada data yang jelas mengenai prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia. Data kualitatif menunjukkan bahwa gangguan kecemasan umum masih merupakan gangguan psikiatrik yang paling umum di poliklinik, saat ini prevalensi gangguan kecemasan menyeluruh yang diterima sebagai standar di Indonesia adalah 3 – 8% (Elvira SD & Hadisukanto G, 2014). Menurut (Risdeskas, 2018) 19 juta lebih pada penduduk yang berumur lebih dari 15 tahun menderita gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan lebih dari 12 juta penduduk yang berumur lebih dari 15 tahun menderita depresi. Dari data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia belum terselesaikan dengan baik dan benar. Ketika kondisi batin seseorang berada dalam keadaan yang tenang dan tentram, itu menjelaskan bahwa kesehatan mental seseorang di nyatakan baik. Akan tetapi, jika seseorang memiliki cara berpikir buruk, mengalami suasana hati yang

Vira Widiani, 2022

PERBEDAAN PENGGUNAAN SELF TALK BERDASARKAN GENDER TERHADAP PERFORMA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

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

tidak baik, mengendalikan emosi buruk, yang tentunya menghasilkan perilaku buruk, hal itu merupakan kesehatan mental yang terganggu.

Salah satu yang menjadi kunci utama dan harus diperhatikan dalam kesehatan mental adalah cara berpikir atau pola pikir karena jika manusia cenderung berpikir hal – hal *negative* yang selalu dipikirkan dapat membuat diri sendiri merasa khawatir, cemas dan stress. Selain itu, pikiran dan tubuh manusia adalah dua hal yang saling terhubung.

gar seseorang memiliki kesehatan mental yang lebih baik tentunya harus memberikan pengobatan atau latihan bagaimana cara berpikir dengan baik. Oleh karena itu, seseorang yang mengalami gangguan mental harus melatih keterampilan mental yang ada di dalam dirinya. Keterampilan mental meliputi keterampilan mempercayai dan menghargai diri, keterampilan berpikir positif, dan keterampilan mengatasi stres (Ermayani, 2015). Menurut (Indraharsani & Budisetyani, 2018) *self-talk* merupakan salah satu teknik mental training. *Self-talk* termasuk salah satu teknik mental yang efektif untuk mengendalikan pengaruh pikiran dan perasaan seseorang atas tujuan yang ingin dicapainya (Hidayat, 2011).

Berbagai penelitian mengenai *self talk* sepakat bahwa *self talk* dibagi menjadi dua kategori yaitu *self talk* positif dan negatif (Tabassum & Hussein, 2021). Penggunaan positive *self talk* dalam kehidupan sehari – hari dapat meningkatkan keterampilan mental seseorang, sehingga orang tersebut dapat memecahkan masalah, berpikir secara berbeda dan lebih efisien dalam menghadapi kesulitan dan tantangan. Sedangkan dalam penggunaan negative *self talk* sebaliknya justru akan mempengaruhi kondisi mental seseorang. Begitupun pada atlet, penggunaan *self talk* pada atlet akan dapat membantu membangun kepercayaan diri, dan mengatur konsentrasi pada situasi permainan. Atlet dapat merasa lebih tenang dan dapat focus serta dapat meningkatkan teknik atlet. Pernyataan yang dibuat oleh atlet didalam dirinya tersebut bisa berbentuk pernyataan yang positif ataupun negative. Terdapat dua aspek penting dalam *self talk*, pertama *self-talk* dapat dikatakan secara terbuka atau tertutup, kedua *self-talk* terdiri dari frase yang menarik bagi diri sendiri, bukan orang lain (Hardy, 2006). Dalam hal ini, *self talk* terbuka merupakan bicara dengan diri sendiri tanpa diketahui orang lain sedangkan *self talk* tertutup ialah bicara dengan diri sendiri akan tetapi suara terdengar oleh orang lain. *Self talk* merupakan

mekanisme yang membawa atlet untuk lebih usaha untuk diri sendiri atau tim. Studi tentang *self-talk* menunjukkan bahwa atlet yang siap secara mental memiliki efek menguntungkan pada kinerja fisik (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa atlet yang sukses dapat menggunakan lebih banyak *self-talk* daripada atlet yang tidak berhasil. Selain itu, atlet olahraga individu menyatakan bahwa mereka menggunakan lebih banyak fungsi *self-talk* dari pada olahraga tim (Hardy, Hall, & Hardy, 2005).

Pada perbedaan gender, khususnya atlet laki – laki ditemukan lebih banyak *self talk negative* dibandingkan pada atlet perempuan (Hardy, Hall, & Hardy, 2004). Alasan mengapa atlet laki – laki lebih banyak menggunakan *self talk negative* karena laki – laki hanya mengandalkan keterampilan dalam bermain saja. Komponen fisik, taktik dan teknik mungkin memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap performa seorang atlet sehingga komponen psikis kerap kali terabaikan. Faktor psikis seperti emosi yang tak terkontrol dan ketegangan yang dapat muncul ketika menghadapi suatu pertandingan dapat berpengaruh negatif pada penampilan atlet.

Performa atau penampilan atlet dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental atau keterampilan mental atlet. Performa merupakan sebuah tindakan ataupun tampilan, perbuatan, pekerjaan yang tercapai atau dilaksanakan (Ibrahim & Wismanadi, 2019). Gangguan keterampilan mental dalam olahraga biasanya terjadi akibat persaingan didalam kompetisi itu, semakin ketat persaingan semakin besar juga kondisi keterampilan mental atlet terganggu. Tidak dapat dipungkiri, baik buruknya keadaan atau performa atlet dilapangan dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental atlet atau keterampilan mental atlet.

Berdasarkan penelitian dari (Lukas, 2011) merekomendasikan penelitian di masa depan harus menyelidiki berbagai olahraga atau konteks, usia, dan tingkat pengalaman untuk memperluas pengetahuan tentang fenomena self talk dengan performa. Dalam hal ini maka diambillah perbedaan penggunaan self talk berdasarkan gender dan dengan variable performa atlet. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana self talk atlet dalam berlatih atau bertanding dengan performa atlet tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat perbedaan penggunaan *self talk* berdasarkan gender pada atlet di MAN 1 Sukabumi?
- 2) Apakah terdapat pengaruh penggunaan *self talk* berdasarkan gender terhadap performa atlet di MAN 1 Sukabumi?

1.3 Tujuan

Berdasarkan latar belakang penelitian dan rumusan masalah penelitian, maka tujuan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Untuk menguji perbedaan penggunaan *self talk* berdasarkan gender pada atlet di MAN 1 Sukabumi
- 2) Untuk menguji pengaruh penggunaan *self talk* berdasarkan gender terhadap performa atlet di MAN 1 Sukabumi

1.4 Manfaat

Pada penelitian ini diharapkan memberi manfaat dari segi teoritis dan praktek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan informasi kepada setiap orang, yang berkaitan mengenai psikologi olahraga.

2) Manfaat Praktik

1) Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang relevan bagi masyarakat. Sebagai wawasan pentingnya *self talk* untuk masyarakat umum.

2) Lembaga

Dapat menjadi pertimbangan sebagai bahan informasi dan pengetahuan untuk lembaga – lembaga terkait solusi atas permasalahan yang ada.

3) Sampel

Penelitian ini tentunya dapat dimanfaatkan oleh sampel mejadi sumber informasi dan pengetahuan mengenai *self talk* pada atlet.

4) Penulis

Memberikan referensi kepada para penulis selanjutnya yang mengkaji mengenai self talk, gender dan performa atlet.

1.5 Struktur Organisasi

Bagian ini memuat sistematik penulisan skripsi, dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab, urutan penulisannya serta keterkaitannya antara satu bab dengan bab lainnya dalam membentuk sebuah kerangka utuh skripsi (UPI, 2019).

Bab I pendahuluan, bagian awal skripsi ini menjelaskan tentang penelitian gangguan kecemasan, kesehatan mental, *self talk*, *self talk* berdasarkan gender, performa. Rumusan masalah dalam penelitian ini menguji perbedaan dan pengaruh *self talk* berdasarkan gender dengan performa atlet. Tujuan dan manfaat dalam penelitian ini untuk mengetahui mengenai perkembangan dan untuk pembinaan atlet dimasa yang akan datang

Bab II kajian pustaka, pada bab ini berisi mengenai penjelasan tentang karakteristik psikologi atlet seperti control kecemasan, motivasi, konsentrasi, percaya diri, persiapan mental dan pentingnya tim. Serta menjelaskan mengenai latihan mental seperti *self talk*, *mental log*, *mental imagery*, *goal setting*, latihan relaksasi, latihan konsentrasi. Dan karakteristik beserta performa atlet.

Bab III metode penelitian, dijelaskan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan kuisioner dan observasi. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet di Ekstrakurikuler MAN 1 Sukabumi yang berjumlah 31 orang. Dengan jumlah atlet futsal laki – laki 16 orang dan jumlah atlet futsal perempuan 15 orang. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS)* dan *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*.

Bab IV temuan dan pembahasan, temuan dan pembahasan dalam penelitian ini yaitu bahwa terdapat perbedaan penggunaan *self talk* antara laki – laki dan perempuan. Laki – laki lebih banyak menggunakan *self talk* negatif dari pada perempuan dan dalam penelitian ini self talk tidak berpengaruh terhadap performa atlet. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi performa atlet seperti teknik, taktik dan lingkungan.

Bab V simpulan, implikasi dan rekomendasi. Terdapat perbedaan yang signifikan *self talk* positif antara laki – laki dan perempuan. Sedangkan untuk *self talk negative* tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki – laki dan perempuan. Tidak terdapat pengaruh *self talk* terhadap performa berdasarkan gender laki – laki dan perempuan terhadap performa atlet. Hasil penelitian yang didapatkan ditentukan untuk menjadi referensi bagi peneliti dimasa depan. Pada bab ini juga berisikan implikasi dan rekomendasi. Peneliti merekomendasikan dimasa mendatang untuk mencari perbedaan self talk berdasarkan gender dengan jumlah sampel yang lebih besar serta dengan cabang olahraga lainnya. Dan bandingkan variable self talk dengan variable lainnya seperti self esteem.