

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pada bab I ini akan dipaparkan mengenai latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian, baik manfaat secara teoretis maupun praktis. Latar belakang yang diangkat pada bab I ini merupakan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan mengenai *self-talk* dan kepercayaan diri khususnya di bidang olahraga.

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang memiliki peran penting bagi seorang atlet guna menghadapi latihan maupun pertandingan untuk kesuksesan atlet dalam mendapatkan hasil yang terbaik (Kuloor & Kumar, 2020). Menurut Sin (2017) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai kondisi mental atau keadaan psikologis diri seseorang yang dapat memberikan keyakinan kuat bahwa dirinya dapat melakukan suatu tindakan dengan kemampuan dan hasil terbaik. Seorang atlet dapat menjalani tugas-tugasnya dengan baik didasari oleh kepercayaan diri dan kemampuan yang dimilikinya (Komarudin, 2017). Kepercayaan diri merupakan modal utama atlet dalam menghadapi tantangan dan hambatan yang datang silih berganti dalam mencapai tujuan atau prestasinya (Komarudin, 2017; Shariati & Kalkhoran, 2016). Kepercayaan diri juga merupakan faktor psikis yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang optimal pada atlet ketika menghadapi respon dan tekanan (Riki & Riza Noviana, 2004). Kepercayaan diri yang baik membuat atlet dapat memiliki rasa percaya bahwa dirinya mampu mencapai tujuan yang diharapkan dalam berolahraga (Supriyatna, Kusmaedi, Hidayat, & Hambali, 2019). Kepercayaan diri dibutuhkan bagi atlet, karena faktanya kepercayaan diri dapat membantu atlet dalam menampilkan performa yang baik meskipun teknik dan fisik yang kurang memadai (Kim, Kim, & So, 2015).

Namun, tidak setiap atlet memiliki kepercayaan diri yang baik. Penelitian yang dilakukan pada atlet bola voli menunjukkan hasil bahwa tingkat kepercayaan diri atlet didominasi pada kategori sangat rendah dan memengaruhi tingkat keberhasilannya dalam melakukan penembakan bola

*smash* (Purnomo & Hariono, 2020). Kemudian, penelitian lain yang dilakukan pada atlet panahan terkait kepercayaan diri dengan kemampuan memanah didapatkan hasil analisis bahwa masih ditemukan atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah, sehingga hasil skor memanah yang dihasilkan pun menjadi rendah (Yachsie, Prasetyo, & Hita, 2021). Penelitian lain pada atlet basket juga didapati hasil yang sama terkait kepercayaan dirinya, yaitu masih terdapat atlet yang menunjukkan kepercayaan diri rendah dengan beberapa atlet yang menolak bermain pada saat pertandingan, takut untuk berkomunikasi, serta tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki dirinya pada saat pertandingan (Tifani, 2016).

Pada saat atlet memiliki kepercayaan diri rendah atau ketika mereka merasa tidak yakin pada diri sendiri, hal yang terjadi adalah ketika atlet mendapatkan hambatan atau rintangan sekecil apa pun dapat memiliki pengaruh yang sangat besar pada performa olahraga mereka (Kuloor & Kumar, 2020). Atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri biasanya akan memiliki persepsi bahwa dirinya memiliki kemampuan yang lebih rendah dibandingkan atlet lainnya, sehingga hal tersebut dapat membuat atlet tidak dapat mencapai prestasi yang optimal (Komarudin, 2017). Oleh karena itu, perlu diteliti lebih lanjut terkait faktor apa yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pada atlet.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Van Raalte, Vincent, & Brewer (2016) menunjukkan bahwa salah satu faktor kepercayaan diri ialah *self-talk*. Penelitian oleh Hatzigeorgiadis (2009) juga menemukan hasil bahwa kepercayaan diri pada performa atlet dianggap sebagai adanya pengaruh dari *self-talk* (Shariati & Kalkhoran, 2016).

*Self-talk* memiliki peranan penting pada atlet dalam olahraga, karena *self-talk* dapat digunakan untuk membantu atlet dalam mengontrol pikiran dan perasaannya, baik saat sebelum pertandingan, maupun pada saat pertandingan berlangsung (Andrianto, 2017; Olisola & Olaitan, 2021). Selain itu, Ostafe (2011) menemukan bahwa *self-talk* sangat efektif dalam meningkatkan performa atlet (Komarudin, 2017). Boroujeni & Shahbazi (2011) menemukan bahwa *self-talk* berguna dalam meningkatkan presisi, ketepatan waktu, dan kecepatan kemampuan *passsing* dan *shooting* pada atlet basket. Lukas (2010)

juga menunjukkan hasil penelitiannya bahwa *self-talk* meningkatkan performa pemain golf. Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos, & Theodorakis (2013) memerhatikan studi yang dilakukan oleh Schüler and Langens (2007) untuk menguji penggunaan *self-talk* sebagai sarana untuk menahan dampak negatif dari tekanan psikologis yang terjadi pada saat pertandingan marathon, hasilnya adalah atlet lari yang mengalami tekanan psikologis besar dan menggunakan *self-talk* dapat menghadapi pertandingan lebih baik daripada yang tidak. Andrianto (2017) juga menemukan bahwa *self-talk* memiliki pengaruh yang cukup tinggi terhadap kepercayaan diri. Berdasarkan pemaparan terkait *self-talk* tersebut, tampak bahwa aspek *self-talk* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri atlet.

*Self-talk* dan kepercayaan diri pada penelitian sebelumnya lebih banyak membahas pada atlet secara umum dengan kondisi usia atlet yang beragam dan banyak dilakukan pada cabang olahraga seperti voli, basket, lari, dan golf. Berdasarkan literatur dan penelitian sebelumnya yang telah peneliti temukan dari berbagai sumber, penelitian mengenai *self-talk* dan kepercayaan diri pada olahraga mental (*mental sport*) masih jarang diteliti, sehingga penerapan aspek-aspek psikologis pada cabang olahraga panahan sebagai olahraga mental (*mental sport*) (Kim, Kang, & Park, 2021) masih sangat kurang. Haywood (2006) menjelaskan bahwa aspek psikologis atau keterampilan mental yang kuat merupakan komponen penting bagi olahraga panahan terutama kepercayaan diri sebagai aspek psikologisnya yang dominan (Kim *et al.*, 2015). Atlet dalam olahraga panahan melawan respon terhadap kegugupan maupun kecemasan yang berbeda dengan olahraga lainnya. Atlet pada sebagian besar olahraga lain ketika menghadapi kegugupan atau kecemasan dapat memberikan respon dengan berlari, melempar, atau menyerang untuk menghilangkannya. Namun, atlet pada olahraga panahan harus tetap tenang dan stabil (*steady*), serta mempertahankan kondisinya tersebut dalam menghadapi kegugupan maupun kecemasan (Haywood, 2006).

Penelitian-penelitian sebelumnya terkait *self-talk* dan kepercayaan diri pada atlet juga membahas pada kondisi usia yang beragam. Penelitian pada atlet dalam rentang usia remaja perlu dikaji lebih lanjut dikarenakan penekanan

khusus diberikan pada atlet remaja untuk persiapan optimal dengan persiapan mental atau psikologis individual yang lebih besar (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Pada masa remaja juga terjadi banyak perubahan yang membuat remaja cenderung memiliki perasaan khawatir, kurang percaya diri dan takut akan kegagalan serta perasaan rendah diri (Hurlock, 1998). Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hardy, Hall, & Hardy (2005) juga merekomendasikan untuk meneliti lebih lanjut terkait *self-talk* pada atlet dengan mengembangkan instrumen yang lebih rinci berdasarkan aspek-aspek fungsional atau mengapa (*why*) atlet melakukan *self-talk*. Hardy (2006) tidak menyarankan untuk meneliti berdasarkan bentuk *self-talk* positif maupun *self-talk* negatif saja, karena hal tersebut tidak dapat melihat *self-talk* secara keseluruhan atau multidimensional.

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa kepercayaan diri merupakan aspek psikologis atau mental yang paling dominan dalam olahraga panahan dan *self-talk* dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri atlet. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Self-Talk* terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Panahan Remaja.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, pertanyaan dalam penelitian ini ialah apakah terdapat pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan bagaimana pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan psikologi dan bukti empiris dalam bidang psikologi olahraga

dan psikologi perkembangan mengenai pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet: penelitian ini memberikan pengetahuan dan landasan bagi atlet mengenai pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri, sehingga atlet dapat melakukan *self-talk* yang positif ketika sedang berlatih maupun saat pertandingan berlangsung untuk memengaruhi kepercayaan dirinya dalam mencapai performa yang optimal.
- b. Bagi pelatih: penelitian ini dapat menjadi landasan dalam memberikan arahan kepada atlet panahan remaja untuk melakukan *self-talk* guna memengaruhi serta mempertahankan kepercayaan dirinya.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: penelitian ini memberikan referensi terkait variabel *self-talk* dan kepercayaan diri yang dapat diteliti lebih lanjut. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini dihasilkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet panahan remaja laki-laki dan perempuan dalam melakukan *self-talk* maupun kepercayaan dirinya.