

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi menyebabkan masuknya budaya baru dengan nilai-nilai dan norma baru memberikan banyak pilihan bagi anak-anak dan remaja dalam berinteraksi sosial (bergaul). Pada masa remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan kepercayaan diri. Perkembangan kepercayaan diri seseorang khususnya atlet secara umum tampak jelas perubahan pada tingkah lakunya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri atlet. Semakin berkembangnya *Esport* atau olahraga elektronik telah menjadikan olahraga ini masuk kedalam cabang olahraga baru yang dipertandingkan di *event Asian Games 2018* yang diselenggarakan di Palembang dan Jakarta.

Olahraga harus bergerak dari konsep bermain, *games*, dan *sport*. Ruang lingkup bermain mempunyai karakteristik antara lain: terpisah dari rutinitas, bebas, tidak produktif, menggunakan peraturan yang tidak baku. Sedangkan ruang lingkup pada *Games* mempunyai karakteristik antara lain: ada kompetisi, hasil ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi, kesempatan. Sedangkan ruang lingkup *sport* adalah permainan yang dilembagakan.

Seperti cabang olahraga pada umumnya, olahraga elektronik atau *Esport* mempunyai organisasi yang menaunginya. Telah disahkan pada tanggal 24 Juni 2014. IeSPA (Indonesia *Esport* Association) resmi bergabung dibawah naungan FORMI (Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia). Serah terima jabatan telah ditandatangani oleh ketua umum FORMI tahun tersebut yaitu Haryono Isman. *Esport (Electronic Sport)* secara resmi didefinisikan sebagai area kegiatan olahraga di mana orang mengembangkan dan melatih kemampuan mental atau fisik dalam penggunaan teknologi dan komunikasi.

*E-Sport* sendiri memiliki nilai-nilai berupa nilai olahraga, ekonomi, sosial, prestasi, dan pengetahuan. Seperti cabang olahraga lain *E-Sport* mempunyai organisasi yang menaunginya dan telah di resmikan pada tanggal 24-27 Agustus 2020. Induk organisasi *E-Sport* Indonesia sendiri adalah Pengurus Besar *E-Sport* Indonesia (PBESI) yang diketuai oleh Budi Gunawan (Dikutip dari [dailysocial.id](http://dailysocial.id) dan web [PBESI.com](http://PBESI.com)).

Menurut Rozani (2007) ada lima teknik menguasai pikiran yaitu, berdialog dengan diri sendiri atau *self talk*, meditasi silvia, teknik meditasi pernapasan berirama, teknik telepati atau mengirim pikiran jarak jauh dan jarak dekat, teknik magnetisme atau kemampuan magnet diri. Pemilihan tipe-tipe *self talk* juga sangat mempengaruhi penampilan. Untuk itulah,

proses pengajaran *self talk* harus benar-benar terfokus sehingga bisa menambal kekurangan seorang atlet dalam hal kualitas mental.

Berdasarkan dari lima teknik yang telah dipaparkan diatas peneliti tertarik menggunakan teknik berdialog dengan diri sendiri atau *self talk*. Yang dimana pengertian *self talk* kalau diartikan kedalam bahasa Indonesia, kata "*self*" mengandung arti diri sendiri sedangkan "*talk*" mengandung arti berkata atau berbicara, jadi secara keseluruhan *self talk* mengandung arti "berbicara dengan diri sendiri atau berbicara di dalam hati".

*Self-talk* merupakan teknik strategis dimana individu berbicara ditujukan kepada diri sendiri baik secara langsung maupun tidak langsung atau mengucapkan dalam hati. *Self-talk* merupakan hal yang seseorang ucapkan baik dengan menggunakan suara yang keras maupun suara kecil kepada diri sendiri (Theodorakis, dkk., 2000). Dari beberapa penelitian disebutkan *self-talk* dapat meningkatkan usaha untuk tetap fokus pada tugas, meningkatkan energi, dan memberi efek positif, *self-talk* dapat berpengaruh terhadap keyakinan dan kekuatan dalam meningkatkan performa. Penggunaan *self-talk* dapat membantu atlet untuk belajar mengontrol emosi, dengan kata-kata seperti "tenang", "sabar", "semua baik-baik saja", dan "saya akan melakukan lebih baik" akan membantu atlet untuk fokus pada tugas yang dikerjakan dilapangan.

Pemikiran yang dilakukan oleh atlet *Esport* bisa positif bisa pula negatif. Kedua pemikiran tersebut memberikan pengaruh terhadap penampilannya. Pemikiran positif memberikan pengaruh positif terhadap

penampilan atlet. Begitupun pemikiran negatif juga memberikan pengaruh negatif pada diri atlet. Oleh karena itu, pelatih harus mengarahkan pemikiran atau ungkapan atlet supaya tetap positif, karena pemikiran atau ungkapan atlet yang positif memberikan dampak positif terhadap pencapaian prestasi yang ingin dicapai. ungkapan positif harus sering digunakan untuk memotivasi diri, mengatasi beban latihan, mengevaluasi tujuan, serta mempertahankan pendekatan positif dalam performa kompetitif.

Kepercayaan diri yang baik dapat membantu segala kegiatan dan urusan dapat berjalan lancar karena kepercayaan diri dapat menopang kehidupan manusia. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri yang bersifat internal, keyakinan yang mendukung pencapaian berbagai tujuan hidupnya untuk tidak berputus asa walaupun menemui kegagalan (Anthony & Wibowo, 2022) kepercayaan diri adalah keyakinan yang diperoleh dari dialog atau pembicaraan yang positif terhadap diri sendiri.

Kepercayaan diri merupakan modal sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan yang terbaik. Peneliti sudah pernah mencoba mewawancarai beberapa atlet *esport games* pengetahuan tentang *positive self talk* dan bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet pada saat pertandingan, respon dari pada atlet-atlet tersebut ternyata masih kurangnya pengetahuan para atlet terhadap *positive self talk*, setelah peneliti memberikan artian dari pada *positive self talk* dan ternyata atlet-atlet

tersebut sangat jarang melakukan *positive self talk*, tingkat kepercayaan diri para atlet mayoritas rendah pada saat *point* di babak awal kalah, maka dari itu dapat disimpulkan dengan itu masih kurangnya pengetahuan para atlet terhadap penggunaan *positive self talk* dan mengalami turunnya kepercayaan diri di pertengahan pertandingan.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya pengetahuan terkait *self talk* pada atlet *esport games*.
2. Masih banyak atlet *esport games* yang kurang kepercayaan diri
3. Dibutuhkannya kepercayaan diri pada atlet *esport games*
4. Belum diketahui hubungan antara *positive self talk* dengan kepercayaan diri pada atlet *esport games*

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah dan tujuan dari penelitian ini, masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self talk* dengan kepercayaan diri pada atlet *esport games* pengikut instagram @levelupid\_.

#### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self talk* dengan kepercayaan diri pada atlet *esports games* pengikut instagram levelupid\_?

#### E. Kegunaan Penelitian

##### A. Manfaat Praktis:

- 1) Bagi peneliti, menjadikan penelitian ini sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dalam perkuliahan, serta untuk memperbaharui ilmu dan keterampilan yang dipelajari di Universitas Negeri Jakarta juga dimaksudkan sebagai tugas Skripsi.
- 2) Bagi atlet *esports games*, diharapkan dapat mengatasi kepercayaan dirinya dengan cara memahami kondisi dirinya sendiri, misalnya dengan melakukan *positive self talk* setiap harinya, hal tersebut dapat disesuaikan dengan kenyamanan individu masing-masing.

##### B. Manfaat Teoretis

penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta wawasan ilmu psikologi, khususnya psikologi olahraga, dan psikologi perkembangan mengenai peranan penting *positive self talk* terhadap kepercayaan diri

dalam *esport games*. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan bagi peneliti lain yang akan meneliti dengan pembahasan tentang *positive self talk* dan kepercayaan diri.

