

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mental merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri serta memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan pada berbagai situasi kehidupan. Mental bersangkutan dengan batin dan watak seseorang, dan bersifat tidak tampak. Artinya mental adalah kondisi yang berkaitan dengan kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Setiap usaha dan perilaku seseorang merupakan cerminan dan kondisi mental seseorang. Ketangguhan mental menjadi suatu komponen yang sangat penting untuk perkembangan atlet selain kemampuan teknik dan fisik yang dimiliki. Ketangguhan mental dapat didefinisikan suatu kapasitas pribadi yang mampu menciptakan serta meningkatkan kinerja secara subjektif ataupun objektif dibawah tekanan, berkaitan dengan stress dan kecemasan dalam situasi pertandingan (Nugraha 2020).

Ketangguhan mental merupakan perilaku maupun sikap individu yang mampu menyelesaikan suatu tekanan dan kendala yang dihadapi untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan (Retnoningsasy dan Jannah 2020).

Ketangguhan mental dianggap sebagai kepribadian yang dapat diimplementasikan sebagai aspek kehidupan bermasyarakat termasuk dalam situasi yang kompetitif (Hardiansyah & Masturah, 2019). Individu dengan kecemasan tinggi memerlukan pelatihan pengembangan ketangguhan mental yang dapat secara konsisten menjaga konsentrasi, motivasi dan semangat sehingga tidak mudah terpengaruh dalam situasi pertandingan. Semakin kuat ketangguhan mental atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh seorang atlet dalam menghadapi tekanan dalam situasi pertandingan, dan mampu bersikap positif dalam menghadapi situasi kompetisi (Hardiansyah & Masturah, 2019).

Mental memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, yaitu 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (Adisasmito, 2007). Pendapat lain mengatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis yaitu mental (Herman, 2011), dimana dapat diketahui apabila aspek fisik, teknik dan taktik sebaik apapun akan hancur jika aspek mental tidak pernah dilatih (Gunarsa, 2008). Oleh karena itulah, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi, dkk 2008).

Salah satu bentuk mental yang dianggap penting harus dimiliki seorang atlet adalah *mental toughness*, atau kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Gucciardi, 2008).

Mental toughness dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010).

Mental toughness merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008). *Mental toughness* merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010). *Mental toughness* pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti dapat menarik beberapa identifikasi masalah yaitu, sebagai berikut:

1. Banyak atlet memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik, namun gagal mencapai performa puncak karena lemahnya kondisi mental.
2. *Mental toughness* memiliki peranan penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan dan kecemasan saat bertanding.
3. Tidak semua atlet memiliki ketangguhan mental yang optimal, sehingga berdampak pada konsistensi dan puncak performa mereka.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Penelitian ini untuk mencari hubungan antara *mental toughness* terhadap *peak performance* pada atlet tinju.
2. Penelitian ini hanya difokuskan pada aspek *mental toughness* dan *peak performance* yang dialami oleh atlet.
3. Subjek Penelitian, Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet yang tergabung dalam KOP Tinju Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah bahwa rumusan masalah adalah apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet tinju UNJ?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretis

Pengembangan ilmu psikologi olahraga dapat memberikan kontribusi terhadap literatur ilmiah mengenai peran *mental toughness* dalam mencapai *peak performance*. Pemahaman karakteristik atlet berprestasi dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang mendukung performa puncak pada atlet

2. Kegunaan Praktis

2.1 Bagi atlet: Menyadarkan pentingnya aspek mental dalam menunjang performa, tidak hanya aspek fisik dan teknik saja.

2.2 Bagi Pelatih : Dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program pelatihan mental untuk meningkatkan daya tahan mental atlet, sehingga mereka dapat tampil optimal dalam kompetisi.