

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga, performa seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik yang dimiliki, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental. Menurut Iskandar (2024) Setiap aktivitas yang dilakukan atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi perasaan, pikiran, emosi, serta keadaan fisiknya.

Keseimbangan antara ketiga aspek tersebut menjadi kunci keberhasilan dalam setiap pertandingan. Dalam situasi kompetitif, terutama pada ajang berskala besar, tekanan mental yang dialami atlet dapat menjadi penghalang dalam menampilkan performa terbaiknya. Oleh karena itu, aspek psikologis memegang peranan penting dalam proses pembinaan atlet, khususnya dalam membantu mereka mengelola emosi, mempertahankan fokus, serta membentuk kepercayaan diri yang kuat, sehingga mampu menunjukkan performa optimal dalam berbagai situasi pertandingan.

Psikologi olahraga berperan besar dalam membantu atlet menghadapi berbagai tantangan yang bersifat mental dan emosional. Melalui pendekatan psikologis yang tepat, atlet dapat dilatih untuk lebih fokus, mengendalikan rasa gugup, mengelola stres, serta membangun kepercayaan diri. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam pembinaan mental adalah *self talk*, yaitu proses berbicara

kepada diri sendiri, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk memengaruhi pikiran, sikap, dan tindakan.

Self talk merupakan bentuk ungkapan atau pernyataan yang disampaikan oleh atlet kepada dirinya sendiri. Bentuk komunikasi ini bervariasi, yaitu dapat dilakukan secara terbuka (dilafalkan) maupun tertutup (dalam hati), serta mengandung nilai positif atau negatif.

Menurut Komarudin dalam (Fauzan et al., 2022) *self talk* merupakan salah satu strategi psikologis yang kerap digunakan oleh atlet maupun pelatih untuk mendukung peningkatan kemampuan dan performa dalam olahraga. Namun, dalam situasi penuh tekanan seperti saat merasa cemas atau marah, *self talk* yang muncul sering kali berlangsung secara tidak sadar, tidak terkontrol, dan cenderung tidak rasional. Hal ini disebabkan karena atlet tidak sepenuhnya menyadari apa yang sedang mereka katakan kepada diri sendiri dalam kondisi tersebut.

Menurut Tangkudung (2017) *self talk* atau berbicara kepada diri sendiri merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk meningkatkan motivasi, terutama menjelang pertandingan. *self talk* dapat bersifat positif maupun negatif, dan keduanya memiliki dampak signifikan terhadap sikap, emosi, serta perilaku atlet saat bertanding. *self talk* positif biasanya berisi kalimat-kalimat yang memotivasi, memberikan semangat, dan membantu menjaga fokus, sedangkan *self talk* negatif dapat berupa keraguan terhadap kemampuan diri atau pikiran-pikiran pesimis yang justru menghambat performa. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk mengembangkan kemampuan *self talk* positif guna mendukung kesiapan mental mereka dalam menghadapi kompetisi.

Salah satu aspek psikologis yang sangat berkaitan erat dengan *self talk* adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan atau target yang telah ditentukan (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Menurut Pratama et al., (2020) Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan personal seorang atlet yang perlu dibina dan ditingkatkan secara berkelanjutan. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mendukung penguatan kepercayaan diri tersebut adalah melalui teknik *self talk*.

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kondisi mental atau psikologis di mana seseorang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan suatu tindakan dengan sebaik mungkin (Farda et al., 2020). Bagi seorang atlet, kepercayaan diri menjadi hal utama dalam menjalani proses latihan hingga tampil di arena pertandingan. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi akan lebih siap secara mental, berani mengambil keputusan, dan tidak mudah goyah dalam menghadapi tekanan lawan maupun suasana pertandingan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menimbulkan keraguan, kecemasan berlebih, bahkan penurunan performa secara keseluruhan.

Dalam konteks olahraga bela diri seperti pencak silat, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan seorang atlet di dalam gelanggang. Pencak silat bukan sekadar olahraga yang hanya mengandalkan teknik bertarung dan kekuatan fisik semata, melainkan juga menuntut kemampuan dalam mengelola emosi, mengambil

keputusan secara cepat, serta menjaga fokus dan konsentrasi selama pertandingan berlangsung.

Dalam pertandingan pencak silat, atlet akan dihadapkan pada berbagai situasi yang menegangkan, mulai dari tekanan untuk menang, sorotan dari penonton dan pelatih, hingga menghadapi lawan dengan kemampuan yang tidak dapat diprediksi. Dalam kondisi seperti ini, kepercayaan diri menjadi kunci penting agar atlet tetap tenang, mampu berpikir jernih, dan tetap menjalankan strategi yang telah dipersiapkan dengan baik. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya menunjukkan ketenangan saat bertanding, lebih fokus dalam membaca gerakan lawan, serta memiliki keberanian dalam mengambil keputusan, baik dalam menyerang maupun bertahan. Sebaliknya, atlet yang kurang percaya diri cenderung mengalami keraguan, mudah terpengaruh oleh tekanan situasi, serta rentan kehilangan kontrol terhadap emosi maupun teknik bertanding. Hal ini tentu dapat menghambat performa optimal, bahkan memengaruhi hasil akhir dari pertandingan itu sendiri.

Oleh karena itu, membangun dan mempertahankan kepercayaan diri menjadi bagian penting dalam proses pembinaan mental atlet pencak silat. Dengan kepercayaan diri yang kuat, atlet tidak hanya mampu menunjukkan potensi terbaiknya secara fisik, tetapi juga secara mental, sehingga dapat bersaing dengan lebih maksimal di arena pertandingan.

Pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Barat XIV tahun 2022, yang merupakan kelanjutan dari Porda Jabar, cabang olahraga pencak silat menjadi salah satu cabang yang menunjukkan tingkat persaingan sangat tinggi. Kota

Bandung berhasil meraih posisi juara umum dengan perolehan enam medali emas, diikuti oleh Kabupaten Bekasi dengan lima medali emas, serta Kota Bogor yang memperoleh tiga medali emas. Ketatnya persaingan tersebut mencerminkan bahwa pembinaan serta performa atlet pencak silat di Jawa Barat telah mengalami peningkatan yang signifikan.

Namun, di balik keberhasilan tersebut, tidak dapat dipungkiri bahwa tekanan mental, kecemasan, dan kondisi emosional atlet selama pertandingan menjadi tantangan tersendiri yang dapat memengaruhi performa. Dalam beberapa pertandingan, ditemukan situasi yang memunculkan kontroversi dan protes dari pihak pelatih maupun atlet, seperti yang dialami oleh atlet dari Kabupaten Cirebon. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis atlet, seperti kemampuan mengelola emosi dan komunikasi internal (*self talk*), menjadi faktor penting dalam menentukan hasil pertandingan.

Hal ini menjadi relevan dalam menghadapi ajang kompetisi besar seperti Pekan Olahraga Daerah (Porda) Jawa Barat XIV tahun 2025, di mana tekanan kompetisi tentu sangat tinggi. Atlet pencak silat yang tergabung dalam KONI Kabupaten Bekasi dituntut untuk tampil optimal demi membawa nama baik daerah. Tekanan dari lawan, ekspektasi pelatih, masyarakat, dan institusi, dapat menjadi sumber stres yang berpengaruh langsung terhadap kondisi psikologis atlet. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan mengelola mental melalui *self talk* yang tepat sangat dibutuhkan guna menjaga kestabilan performa dan rasa percaya diri.

KONI Kabupaten Bekasi sebagai lembaga yang menaungi dan membina para atlet, termasuk atlet pencak silat, tentunya terus melakukan berbagai persiapan

menjelang Porda Jabar 2025. Selain pembinaan fisik dan teknik, pendekatan psikologis juga perlu diperhatikan. Salah satu cabang olahraga unggulan, yaitu pencak silat, telah menunjukkan perkembangan dari sisi prestasi, namun tetap menghadapi tantangan dalam hal kesiapan mental para atlet menjelang pertandingan besar. Oleh sebab itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana *self talk* dapat memengaruhi kepercayaan diri atlet dalam situasi kompetitif seperti ini.

Melihat pentingnya aspek mental dalam menunjang keberhasilan atlet, khususnya kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh strategi *self talk*, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat KONI Kabupaten Bekasi dalam menghadapi Porda Jawa Barat XIV 2025. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam program pembinaan mental atlet, menjadi referensi bagi pelatih dan psikolog olahraga dalam merancang latihan psikologis yang lebih efektif, serta mendorong atlet untuk mengembangkan potensi mental mereka secara maksimal menjelang kompetisi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan : “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat KONI Kabupaten Bekasi dalam menghadapi PORDA JABAR XIV 2025?.”

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak berkembang terlalu luas, diperlukan adanya batasan yang tegas guna menjaga agar fokus penelitian tetap berada pada jalur yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penerapan batasan ini juga dimaksudkan untuk memperjelas ruang lingkup kajian yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penulis membatasi penelitian ini pada aspek utama yaitu “Menganalisis hubungan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat KONI Kabupaten Bekasi dalam menghadapi PORDA XIV JABAR”.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut : “Mendeskripsikan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet KONI Kabupaten Bekasi dalam menghadapi PORDA JABAR XIV 2025.”

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, yaitu :

1. Bagi Penulis, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman penulis tentang psikologi olahraga, khususnya peran *self talk* dalam membangun kepercayaan diri atlet.
2. Bagi Pelatih, penelitian ini diharapkan dapat memberikan serta meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana *self talk* dapat membantu meningkatkan

kepercayaan diri atlet, sehingga dapat digunakan dalam membuat program latihan.

3. Bagi Atlet, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam memahami serta menerapkan teknik *self talk* sebagai salah satu strategi psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri, baik dalam proses latihan maupun saat menghadapi pertandingan.
4. Bagi Institusi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi institusi, khususnya KONI Kabupaten Bekasi, dalam menyusun program pembinaan mental atlet yang lebih efektif.
5. Bagi Pembaca, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembaca mengenai pentingnya *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri, khususnya dalam konteks olahraga.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari perbedaan makna, definisi operasional dibuat agar variabel-variabel utama dalam penelitian menjadi lebih jelas. Adapun definisi variabel tersebut meliputi :

1. *Self talk*

Self talk merupakan salah satu teknik dasar dalam latihan mental yang bertujuan untuk mengarahkan, mengubah, atau memengaruhi pola pikir individu untuk mendukung peningkatan performa dan kesiapan psikologis (Tangkudung, 2018). Dalam penelitian ini, *self talk* diukur melalui dua aspek utama yaitu *self talk* positif (ungkapan kekuatan, keyakinan, dan konsentrasi), dan *self talk* negatif (ungkapan cemas, kelelahan, dan pikiran yang tidak relevan).

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan positif yang mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya (Supriyatno, 2020). Pengukuran kepercayaan diri dilakukan menggunakan skala atau kuesioner kepercayaan diri atlet yang mencakup aspek yakin pada kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.