



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### 2.1 Penelitian Terdahulu

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti menjadikan beberapa penelitian sebagai referensi dari penelitian sejenis. Hal tersebut memiliki tujuan untuk membantu peneliti dalam mengembangkan kerangka penelitian.

Penelitian terdahulu yang pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Syahrída Syahrul yang merupakan seorang mahasiswa psikologi dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Judul penelitiannya adalah “Pengaruh Perilaku Kepemimpinan Pelatih dan Hubungan Pelatih-Athlet Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Sepakbola” yang diteliti pada tahun 2014 silam.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan di antara perilaku kepemimpinan dan hubungan pelatih-athlet terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola. Pada umumnya hubungan yang terjalin antara pelatih dengan atlet dan perilaku kepemimpinan seorang pelatih menjadi sebuah faktor pendukung penting dalam sebuah tim sepakbola dan diharapkan dapat membentuk ketangguhan mental atlet.

Hasil dari penelitian ini ialah menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari perilaku kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola.

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah keduanya membahas faktor-faktor yang menjadi pengaruh yang diberikan pelatih kepada atletnya terhadap pembentukan ketangguhan mental mereka sebagai seorang atlet. Perbedaan antara peneliti Syahrída dengan penulis terletak pada subjek penelitian. Syahrída menggunakan subjek atlet sepakbola dan membahas perilaku kepemimpinan pelatih dari segi psikologi sementara subjek penelitian penulis lebih dikhususkan pada klub profesional Halus FC yang bertujuan untuk melihat efektivitas dari penyampaian pesan yang diberikan pelatih terhadap pembentukan ketangguhan mental atletnya dari segi ilmu komunikasi. Tujuannya adalah mengetahui apakah efektivitas dari penyampaian pesan yang diberikan pelatih kepada atletnya memiliki sebuah pengaruh terhadap ketangguhan mental dari atletnya.

Penelitian terdahulu yang kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Jennie Raharjo dari Universitas Sebelas Maret Surakarta dengan judul “Pola Komunikasi Pelatih dengan Atlet Basket (studi kasus komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet basket dalam memicu prestasi di Sritex Dragon Solo)” di tahun 2015. Pada penelitian ini lebih menekankan pada cara berkomunikasi seorang pelatih kepada atlet basket Sritex Dragon Solo dalam pembentukan prestasi dari tim basket tersebut

Tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui pola komunikasi yang digunakan oleh seorang pelatih di dalam memberikan pelatihan kepada atletnya dalam mengejar prestasi. Atau dikatakan penelitian ini ingin mendeskripsikan serta menganalisis pola komunikasi pelatih dalam meningkatkan prestasi atletnya. Selain itu, penelitian ini ingin mendeskripsikan pesan-pesan yang disampaikan pelatih kepada atletnya serta mendeskripsikan penerimaan pesan terhadap atlet.

Hasil dari penelitian ini ialah mendapatkan bahwa pola komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet berlangsung pada sesi latihan dan di luar waktu latihan. Komunikasi tatap muka merupakan metode yang digunakan saat latihan sedangkan di luar latihan pelatih melakukan pendekatan diri kepada atletnya. Yang kedua dalam penyampaian pesannya pelatih dan atlet, pelatih dapat memahami karakteristik atlet yang ia latih, dapat berkomunikasi secara formal dan informal, lalu pendekatan yang lebih dalam lagi dengan menggunakan pendekatan perlahan kepada personal, dan menciptakan kepercayaan untuk menunjang prestasi. Yang terakhir hasilnya adalah atlet menerima pesan yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan keinginan pelatih. Sehingga pesan benar-benar dapat ditafsirkan dengan baik dan berdampak juga untuk prestasi. Selain itu, komunikasi yang baik dari pelatih pun menciptakan sebuah suasana yang nyaman saat berlatih. Karena pelatih menggunakan komunikasi yang baik dengan cara mengirim yang baik, yaitu dengan perlahan dan menjelaskan secara tuntas.

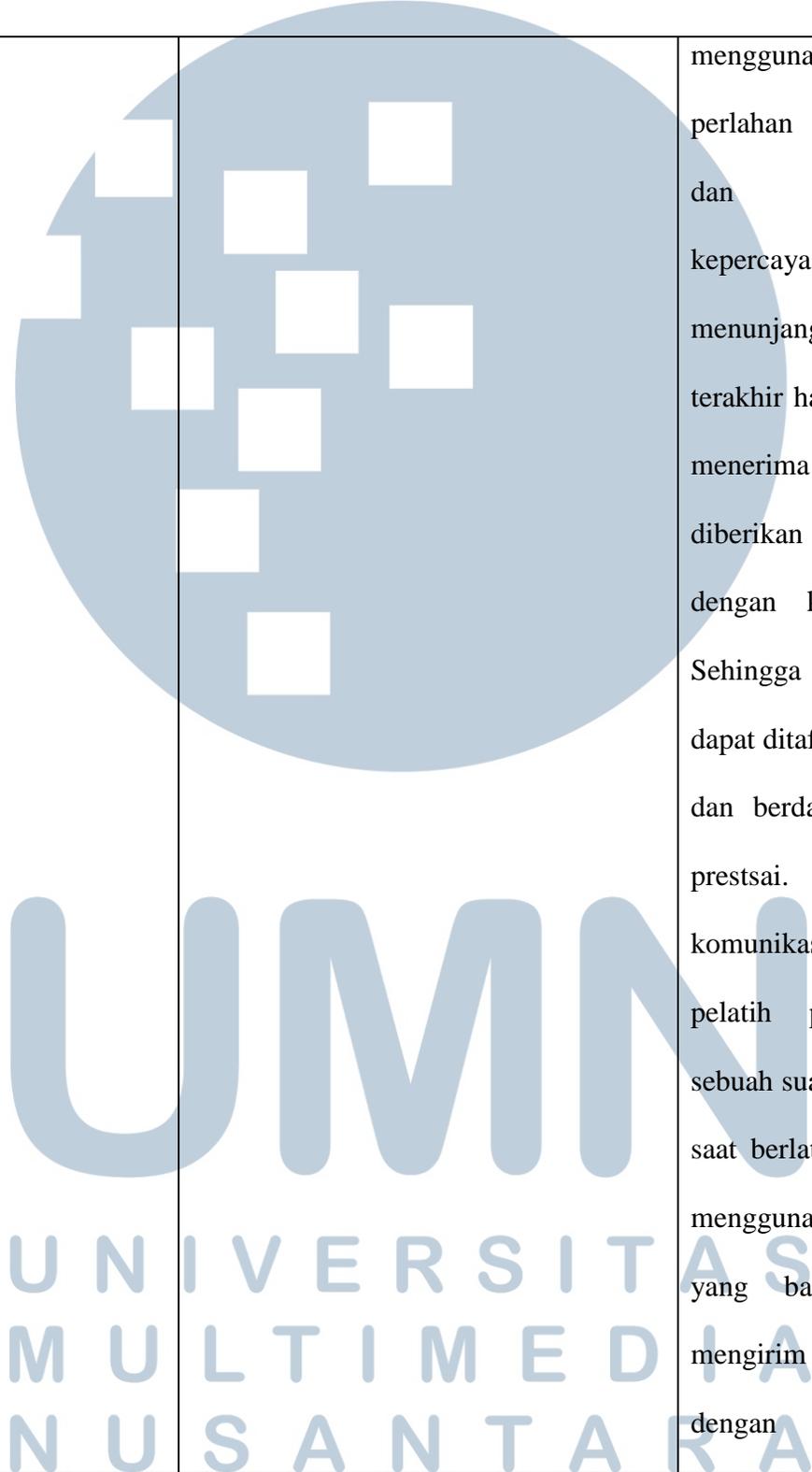
Persamaan antara peneliti Widayati dengan peneliti Jennie ialah melihat komunikasi yang terjadi antara pelatih dengan atletnya secara interpersonal dan

penafsiran pesan yang disampaikan. Namun, dalam penelitian Jennie penelitian terfokus dalam pemenuhan sudut yang lebih kepada penerimaan secara mendalam dan pemaknaan pesan yang disampaikan hingga terciptanya sebuah prestasi, sedangkan penelitian yang penulis lakukan mengetahui apakah ada korelasi antara komunikasi pelatih dengan atlet terhadap pembentukan mental atlet.

<b>Unsur yang Dibandingkan</b>	Syahrida Syahrul <b>2014</b>	Jennie Raharjo <b>2015</b>
Judul Penelitian	Pengaruh Perilaku Kepemimpinan Pelatih dan Hubungan Pelatih-Athlet Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Sepakbola	Pola Komunikasi Pelatih dengan Atlet Basket (studi kasus komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet basket dalam memicu prestasi di Sritex Dragon Solo)
Rumusan masalah	Apakah kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet berpengaruh terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana pola komunikasi yang digunakan pelatih guna memicu prestasi atlet?</li> <li>- Bagaimana pesan disampaikan pelatih kepada atlet guna</li> </ul>

		<p>meningkatkan prestasi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana penerimaan pesan oleh atlet?</li> </ul>
Tujuan Penelitian	Mengetahui apakah kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet memiliki pengaruh terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui bagaimana pola komunikasi interpersonal pelatih guna meningkatkan prestasi</li> <li>- Mendeskripsikan pesan yang disampaikan pelatih</li> <li>- Mengetahui penerimaan pesan yang diterima oleh atlet</li> </ul>
Pendekatan Penelitian	Kuantitatif	Kualitatif
Teori dan konsep yang digunakan peneliti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketangguhan mental</li> <li>- Perilaku kepemimpinan pelatih-atlet</li> <li>- Hubungan pelatih-atlet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teori komunikasi</li> <li>- Teori komunikasi interpersonal</li> <li>- Pola komunikasi interpersonal</li> <li>- Prestasi atlet</li> </ul>

<p>Hasil Penelitian</p>	<p>menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari perilaku kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola.</p>	<p>Hasil dari penelitian ini ialah mendapatkan bahwa pola komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet berlangsung pada sesi latihan dan di luar waktu latihan. Komunikasi tatap muka merupakan metode yang digunakan saat latihan sedangkan di luar latihan pelatih melakukan pendekatan diri kepada atletnya. Yang kedua dalam penyampaian pesannya pelatih dan atlet, pelatih dapat memahami karakteristik atlet yang ia latih, dapat berkomunikasi secara formal dan informal, lalu pendekatan yang lebih dalam lagi dengan</p>
-------------------------	---	--

		<p>menggunakan pendekatan perlahan kepada personal, dan menciptakan kepercayaan untuk menunjang prestasi. Yang terakhir hasilnya adalah atlet menerima pesan yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan keinginan pelatih. Sehingga pesan benar-benar dapat ditafsirkan dengan baik dan berdampak juga untuk prestasi. Selain itu, komunikasi yang baik dari pelatih pun menciptakan sebuah suasana yang nyaman saat berlatih. Karena pelatih menggunakan komunikasi yang baik dengan cara mengirim yang baik, yaitu dengan perlahan dan</p>
--	---	---

		menjelaskan secara tuntas.
--	--	----------------------------

## **2.2 Teori dan Konsep**

### **2.2.1 Komunikasi Interpersonal**

#### **2.2.1.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal**

Dalam kesehariannya komunikasi interpersonal merupakan salah satu proses komunikasi yang dijalankan antara orang dengan orang lain maupun kelompok kecil. Seperti yang dikatakan oleh De Vito (2009, p.20) komunikasi interpersonal adalah suatu komunikasi yang terjadi antara dua orang atau pun sekelompok kecil dari individu. Biasanya komunikasi terjadi dengan orang-orang yang memiliki kontinuitas atau dikatakan komunikasi yang lebih intim. Selain itu, komunikasi yang dilakukan pun mengharapkan sebuah dampak atau arti langsung kepada orang lain, serta diharapkan juga sebuah umpan balik yang cepat terjadi. Artinya komunikasi interpersonal adalah sebuah komunikasi yang berjalan secara dinamis karena pesan yang disampaikan berdampak langsung bagi penerima dan umpan balik dari penerima pun segera sampaikan kepada pengirim pesan.

Selain itu Deddy Mulyana (2013, p.81) juga mengatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan komunikasi antara orang-orang dengan

cara tatap muka, sehingga memiliki kemungkinan bahwa orang yang terlibat di dalam komunikasi dapat menangkap reaksi dari lawan komunikasinya secara langsung melalui verbal maupun nonverbal. Dari kedua ahli yang mengemukakan tentang komunikasi interpersonal, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan sebuah komunikasi yang terjadi secara langsung antara orang yang terlibat di dalam prosesnya dan dampak serta umpan balik pun secara langsung, melalui verbal ataupun non verbal.

Jika di dalam penelitian ini, maka penulis ingin menggali tentang komunikasi yang terjadi di antara seorang pelatih atlet yang dilatihnya. Dapat dikatakan penulis ingin melihat bagaimana komunikasi interpersonal pelatih dengan atletnya, yang membuat penulis merasa tertarik adalah dengan dampak yang diberikan dari komunikasi yang dilakukan oleh pelatih dalam pembentukan mental bagi atletnya

### 2.2.1.2 Ciri-Ciri Komunikasi Interpersonal

Menurut Suranto Aw (2011, p. 14-15) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal memiliki lima ciri, yaitu:

#### U M N

1. Arus pesan dua arah

Di dalam komunikasi interpersonal pertukaran sumber pesan sangatlah cepat. Di suatu waktu seseorang dapat menjadi pengirim dan di waktu lain orang dapat menjadi seorang penerima pesan. Dapat

dikatakan arus pesan benar-benar terjadi dua arah tidak hanya pada posnya sebagai pengirim dan menerima, melainkan dapat berubah.

Arus dua arah pun terjadi secara berkelanjutan

## 2. Suasana informal

Di dalam proses komunikasi interpersonal, komunikasi yang terjadi memiliki sifat cenderung informal atau bersifat santai. Komunikasi ini bukan seperti yang terjadi pada rapat atau forum lain yang memiliki sifat formal. Selain itu, lebih cenderung bersifat lisan bukan tertulis.

## 3. Umpan balik segera

Karena komunikasi interpersonal memiliki sifat yang terjadi secara langsung, artinya komunikasi interpersonal memberikan sebuah umpan balik dengan segera. Umpan balik disampaikan secara langsung atau melalui sebuah perantara. Artinya komunikasi interpersonal ini terjadi secara aktual.

## 4. Peserta komunikasi berada di dalam jarak yang dekat

Di dalam prosesnya komunikasi interpersonal peserta komunikasinya pasti memiliki sebuah kedekatan. Dekat dalam konteks jarak fisik (berada dalam lokasi yang sama) dan juga kedekatan secara psikologis (keintiman hubungan).

## 5. Peserta komunikasi mengirimkan dan menerima pesan secara simultan dan spontan, dengan saluran secara verbal maupun nonverbal

Di dalam komunikasi interpersonal peserta yang terlibat di dalam prosesnya dapat memanfaatkan kekuatan dari pesan secara verbal maupun nonverbal secara simultan sehingga tercipta efektivitas dari komunikasi interpersonal itu sendiri.

### 2.2.1.3 Tujuan Komunikasi Interpersonal

Di dalam tujuannya, komunikasi interpersonal memiliki beberapa tujuan dasar. Menurut De Vito (2007, p.7) komunikasi interpersonal memiliki tujuan *to learn, to relate, to influence, to play, to help*. Secara rinci akan dijelaskan tujuan komunikasi interpersonal menurut De Vito, yaitu:

- *To learn*

Tujuan ini menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal memiliki tujuan pembelajaran. Menurut De Vito, dengan adanya komunikasi interpersonal, maka seseorang memiliki kemungkinan dalam memahami orang lain dan dirinya sendiri. Dengan menunjukkan dirinya kepada orang lain seseorang akan mendapatkan *feedback* secara langsung melalui lawan bicaranya. *Feedback* tersebut dapat berupa sebuah gambaran orang lain terhadap dirinya, perasaan orang lain, pemikiran orang lain, dan juga perilaku orang lain terhadap dirinya. Dengan adanya hal tersebut maka seseorang dikatakan dapat mempelajari dirinya dengan melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain.



- *To relate*

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kecenderungan untuk dicintai dan disukai, berinteraksi dan membangun sebuah relasi dengan baik dengan manusia lain disekitarnya. Maka dari itu, sebagai seorang manusia harus dapat membangun relasi dengan baik terhadap sekitarnya, komunikasi interpersonal merupakan salah satu cara untuk membangun relasi dengan sesama manusia di sekitar.

- *To influence*

Tujuan ketiga adalah untuk memengaruhi. Komunikasi dapat memengaruhi sikap dan perilaku dari seseorang kepada orang lain. Contohnya dengan melakukan sebuah ajakan atau mempersuasi orang lain untuk memberikan sebuah dukungan terhadap dirinya, mengingatkan orang lain tentang sesuatu, dsb.

- *To play*

Dalam kehidupan seseorang memerlukan waktu untuk *merefresh* dirinya dari kejenuhan rutinitas. Komunikasi interpersonal merupakan salah satu sarana bagi manusia untuk *merefresh* dirinya. Dengan melakukan komunikasi interpersonal terhadap orang terdekat, teman, sahabat, keluarga, bahkan dengan komunitas. Artinya komunikasi interpersonal juga memiliki tujuan sebagai sesuatu yang menyenangkan.

- *To help*

Dalam aktivitas sehari-hari komunikasi interpersonal dapat digunakan sebagai sarana untuk menolong orang lain. Menolong dengan memberikan bantuan melalui saran, nasihat, arahan, dsb. Selain itu, dapat juga terjadi melalui media-media pembantu lainnya seperti media sosial. Keberhasilan dari fungsi komunikasi interpersonal sebagai sarana penolong ini ditentukan dari *skill* dan pengetahuan dari sang komunikator dikatakan di dalam buku De Vito (2007, p.7)

#### **2.2.1.4 Efektivitas Komunikasi Interpersonal**

Menurut seorang ahli bernama De Vito (2007, p.259) efektivitas dari sebuah komunikasi interpersonal ditentukan melalui 5 aspek, kelima aspek tersebut adalah keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap saling mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Melalui kelima aspek tersebut sebuah efektivitas dari komunikasi dapat dilihat atau dapat dikatakan kelima aspek tersebut merupakan aspek-aspek yang menjadi dimensi dari keefektivitasan sebuah komunikasi yang terjadi. Berikut merupakan penjelasan tentang kelima aspek yang dikemukakan oleh De Vito, yaitu:

##### **1. Keterbukaan**

Keterbukaan adalah aspek yang menjelaskan bahwa adanya ketersediaan dari individu untuk memberikan seluruh informasi tentang dirinya. Informasi yang diberikan di dalam aspek keterbukaan ini pada umumnya adalah sebuah

pernyataan yang diberikan oleh individu kepada individu lainnya tentang diri mereka yang dapat membuat mereka tidak disukai oleh orang lain dan bahkan sesuatu yang sifatnya rahasia agar tidak diketahui oleh individu lainnya lagi seperti dikemukakan oleh Gamble (2005, p. 395). Kualitas dari aspek keterbukaan ini setidaknya mengacu pada tiga aspek dasar komunikasi interpersonal, yaitu:

- a. Komunikasi interpersonal yang efektif menuntut komunikator yang terbuka kepada komunikannya, namun hal ini juga bukan berarti komunikator harus dengan cepat membuka seluruh informasi tentang dirinya kepada komunikan. Melainkan, seorang komunikator harus perlahan untuk membuka identitas dirinya dan memberitahukan informasi yang sifatnya rahasia dengan catatan adanya kesediaan untuk memberitahukan serta pengungkapan yang dilakukan memang patut diketahui.
- b. Kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang. Orang yang diam, tidak kritis dan tidak tanggap pada umumnya merupakan peserta percakapan yang menjemukan. Kita ingin orang bereaksi secara terbuka terhadap apa yang kita ucapkan. Dan kita berhak mengharapkan hal ini. Tidak ada yang lebih buruk daripada ketidakacuhan; bahkan ketidaksependapatan jauh lebih menyenangkan. Kita memperhatikan keterbukaan dengan cara bereaksi

secara spontan terhadap orang lain. Kedekatan dengan orang lain membutuhkan keterbukaan, kemudahan untuk menerima saran dan kritik serta transparansi.

c. Menyangkut “kepemilikan” perasaan dan pikiran. Dalam hal ini berarti mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang dilontarkan adalah memang “milik” kita dan kita bertanggung jawab atasnya. Cara terbaik untuk menyatakan tanggung jawab ini adalah dengan pesan yang menggunakan kata saya (kata ganti orang pertama tunggal). Bila kita menggunakan pesan dengan kata saya (imessages), sebenarnya kita mengatakan “seperti inilah perasaanku”, “seperti inilah saya melihat situasinya”, “inilah pendapat saya”. Kita tidak mengatakan “diskusi ini tidak bermanfaat”, melainkan “saya jemu dengan diskusi ini”, atau pernyataan lain yang menunjukkan bahwa kita memberikan reaksi pribadi dan tidak berusaha menguraikan realitas obyektif.

## 2. Empati

Menurut Henry Backrack, empati adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain tersebut. Bersimpati di pihak lain adalah merasakan sesuatu seperti orang yang mengalaminya. Individu yang empatik mampu memahami motivasi dan pengalaman individu lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka untuk masa mendatang.

Pengertian empatik ini akan membuat suatu individu lebih mampu menyesuaikan komunikasinya. Menurut C.B Truax (1961), memasukkan kemampuan komunikasi individu sebagian dari definisi empati. “Empati yang akurat, melibatkan baik kepekaan terhadap perasaan yang ada maupun fasilitas verbal untuk mengkonsumsi pengertian ini.

### 3. Sikap saling mendukung

Hubungan interpersonal yang efektif adalah hubungan dimana terdapat sikap mendukung (supportiveness). Suatu konsep yang perumusannya dilakukan berdasarkan karya Jack Gibb. Komunikasi yang terbuka dan empatik tidak dapat berlangsung dalam suasana yang tidak mendukung. Kita memperlihatkan sikap mendukung dengan bersikap (1) deskriptif, bukan evaluatif, (2) spontan, bukan strategic, dan (3) provisional, bukan sangat yakin

### 4. Sikap positif

Kita mengkomunikasikan sikap positif dalam komunikasi interpersonal dengan sedikitnya dua cara: (1) menyatakan sikap positif dan (2) secara positif mendorong orang yang menjadi teman kita berinteraksi. Pertama, sikap positif mengacu pada sedikitnya dua aspek dari komunikasi interpersonal. Pertama, komunikasi interpersonal terbina jika seseorang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri. Kedua, perasaan positif untuk situasi komunikasi pada umumnya sangat penting untuk interaksi yang efektif. Tidak ada yang

lebih menyenangkan daripada berkomunikasi dengan orang yang tidak menikmati interaksi atau tidak bereaksi secara menyenangkan terhadap situasi atau suasana interaksi.

## 5. Kesetaraan

Dalam setiap situasi, barangkali terjadi ketidaksetaraan. Salah seorang mungkin lebih pandai. Lebih kaya, lebih tampan atau cantik, atau lebih atletis daripada yang lain. Tidak pernah ada dua orang yang benar-benar setara dalam segala hal. Terlepas dari ketidaksetaraan ini, komunikasi interpersonal akan lebih efektif bila suasananya setara. Artinya,, harus ada pengakuan secara diam-diam bahwa kedua pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan bahwa masing-masing pihak mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan

Dalam suatu hubungan interpersonal yang ditandai oleh kesetaraan, ketidak-sependapatan dan konflik lebih dilihat sebagai upaya untuk memahami perbedaan yang pasti ada daripada sebagai kesempatan untuk menjatuhkan pihak lain. kesetaraan tidak mengharuskan kita menerima dan menyetujui begitu saja semua perilaku verbal dan nonverbal pihak lain. Kesetaraan berarti kita menerima pihak lain, atau menurut istilah Carl Rogers, kesetaraan meminta kita untuk memberikan "penghargaan positif tak bersyarat" kepada orang lain.



## 2.2.2 Ketangguhan Mental Atlet

### 2.2.2.1 Definisi Ketangguhan Mental Atlet

Ketangguhan mental merupakan sebuah sebutan yang diberikan kepada keadaan mental yang sangat baik bagi seorang atlet. Menurut Gucciardi et. al. (2008) menyebutkan bahwa saat kemampuan fisik, teknik, dan taktis yang secara garis besar memiliki kesamaan, ketangguhan mental menjadi sebuah faktor pembeda di antara para atlet tersebut. Secara garis besar dalam Gucciardi et. al (2008, p.278) menjelaskan bahwa definisi ketangguhan mental merupakan sebuah nilai, sikap, kebiasaan, dan emosi yang memungkinkan untuk bertahan dan mengatasi sebuah rintangan, kesulitan, dan tekanan. Selain itu, juga ketangguhan mental merupakan sebuah cara untuk menjaga konsentrasi, motivasi, dan juga konsistensi dalam mencapai sebuah tujuan.

Di dalam penelitian Gucciardi (2008) objek yang diteliti merupakan sebuah tim *football*. Penelitian tersebut dilakukan kepada 11 pelatih ternama di Australia. Data yang diterima dari penelitiannya terbagi ke dalam tiga kategori. Kategori pertama merupakan karakteristik, karakteristik merupakan sebuah kunci ketangguhan mental dan meliputi beberapa faktor seperti kepercayaan diri, etos kerja, motivasi, sikap, kepribadian, konsentrasi, penanganan tekanan, kecerdasan emosional, resiliensi, ketangguhan fisik dan kecerdasan olahraga. Kategori yang kedua merupakan situasi yang merupakan sebuah keadaan yang memerlukan sebuah



tuntutan mental yang tinggi. Contohnya adalah keadaan dimana seorang atlet mengalami masa surut seperti mengalami sebuah cedera. Ketika mengalami cedera cenderung ketangguhan mental seorang atlet diuji bagaimana ia menghadapi proses penyembuhan dengan tekanan yang dapat menurunkan kepercayaan dirinya. Selanjutnya kategori yang ketiga merupakan sebuah perilaku yang menjelaskan bagaimana seorang atlet bertindak menghadapi sebuah situasi atau memberikan respon terhadap sebuah situasi. Dari tiga faktor yang disebutkan dapat disimpulkan bahwa ketiga faktor tersebut menjelaskan ketangguhan mental meliputi karakteristik, situasi, dan perilaku. Artinya seorang atlet yang ketangguhan mentalnya baik harus dapat menjaga ketiga kategori tersebut dengan baik juga.

Kesimpulannya, definisi ketangguhan mental menurut penulis adalah sebuah kontrol diri yang baik dalam setiap situasi yang beragam dan memiliki tekanan, hambatan dan kesulitan. Atau dapat dikatakan kemampuan seorang atlet memberikan respon baik terhadap situasi yang tidak diharapkan yang sedang dihadapinya dan kaitannya kepada kepercayaan diri, perilaku, sikap, dan emosi.

#### **2.2.2.2 Dimensi Ketangguhan Mental Atlet**

Dalam Gucciardi et. al. (2008) mengatakan penelitian ketangguhan mental merupakan penelitian yang tergolong baru dan sedang berkembang. Dalam proses penelitian dan pengembangannya, ketangguhan mental ini memunculkan dimensi-dimensi yang menjadi sebuah acuan ketangguhan mental. Menurut Gucciardi et. al.

(2009) dimensi ketangguhan mental terbagi menjadi 4, yaitu ; *Thrive through challenge*, *Sport awareness*, *Tough attitude*, dan *desire success*. Penjelasan lebih lanjut tentang keempat dimensi tersebut, yaitu:

1. *Thrive through challenge* merupakan sebuah perilaku atau sebuah sikap untuk mampu menghadapi sebuah situasi atau sebuah tantangan dari dalam maupun luar dirinya. Dimensi ini memiliki 8 faktor pendukung, yaitu; *belief in physical and mental ability* atau atlet yang memiliki kepercayaan akan kemampuan fisik dan mental yang dimilikinya mampu bangkit dari sebuah tekanan. *Skill execution under pressure* artinya seorang atlet dapat menunjukkan sebuah *skill* dalam menghadapi tekanan, *pressure as challenge* atlet menerima setiap tekanan yang diterima sebagai sebuah tantangan terhadap kemampaan diri, *competitiveness* artinya atlet memiliki hasrat kompetitif menjadi yang terbaik, *bounce back* artinya seorang atlet memiliki kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dengan etos kerja dan tekad, *concentration* yaitu atlet dapat fokus dan berkonsentrasi terhadap tujuan yang ingin dicapai, dan *persistence* atau atlet memiliki ketekunan untuk sukses.
2. *Sport awareness* adalah sebuah perilaku, sikap dan nilai yang berkaitan dengan performa individu atau tim. Dimensi ini memiliki 6 faktor, yaitu; *aware of individual roles* atau atlet memiliki sebuah kesadaran dan menerima sebuah tanggung jawab individual dalam tim, *understand*

*pressure* artinya atlet memahami setiap tekanan yang diberikan dan diterimanya di dalam maupun di luar lapangan, *acceptance of team role* artinya atlet menerima dan memahami tanggung jawab yang dimilikinya sebagai sebuah bagian di dalam sebuah tim dan mendahului kepentingan tim di atas kepentingan pribadi, *personal value* merupakan sebuah faktor dimana atlet memiliki dan berpedoman pada nilai kehidupan yang dianut oleh atlet dan pribadi unggul, *make sacrifice* adalah atlet menyadari pengorbanan merupakan sebuah usaha untuk meraih kesuksesan tim dan personal, *accountability* artinya atlet bertanggung jawab atas setiap perilaku dan tidak mencari alasan ketika gagal.

3. *Tough attitude*, yaitu perilaku atau sikap mendasar dalam menghadapi sebuah tekanan yang bersifat positif atau negatif. Dimensi ini memiliki 5 faktor, yaitu; *disractable* atau situasi dimana atlet mudah teralihkan yang ditandai dengan perilaku yang tidak menentu, sporadis, dan tidak terkendali, *discipline* atlet harus memiliki disiplin dalam perilaku, *give in to challenges* artinya atlet mudah menyerah dalam menghadapi berbagai macam tantangan, *physical fatigue and performance* artinya atlet dapat menampilkan yang terbaik dalam sesi latihan dan pertandingan meskipun memiliki kelelahan, dan terakhir *niggly injuries and performance* atlet dapat menampilkan yang terbaik dalam latihan dan pertandingan meskipun dalam kondisi cedera.

- 
4. *Desire success* merupakan sebuah perilaku, sikap, dan nilai yang dihubungkan dengan pencapaian atau keberhasilan. Dimensi ini terdiri dari lima atribut, yaitu; *understanding the game* atau atlet harus mengetahui dan memahami peraturan permainan secara utuh, *sacrifices as part of success* atlet memiliki keinginan untuk menjadi bagian dalam kesuksesan tim, *vision of success* artinya atlet memiliki visi yang jelas untuk kesuksesan dan mampu menerapkannya dalam tindakan, terakhir *enjoy 50/50 situations* artinya atlet menikmati situasi yang peluangnya sama kuat.

Keempat dimensi yang dijelaskan di atas merupakan acuan yang sejauh ini digunakan dalam psikologi olahraga dikarenakan penelitian sejenis tentang dimensi ketangguhan mental belum ada yang dapat menghasilkan dimensi. Maka dari itu, penulis pun menggunakan keempat dimensi di atas sebagai sebuah acuan.

### **2.2.2.3 Faktor yang memengaruhi Ketangguhan Mental Atlet**

Sejauh dengan adanya penelitian tentang ketangguhan mental yang bervariasi, sebagian besar penelitian hanyalah berpusat kepada pembahasan tentang bagaimana seseorang bertahan menghadapi suatu situasi. Namun ada penelitian Nicholls et. al. (2009) menemukan bahwa tingkat prestasi, jenis kelamin, usia, pengalaman, dan jenis olahraga pun memengaruhi ketangguhan mental yang dimiliki. Selain itu dalam Gucciardi et. al. (2008) dikemukakan bahwa ada dua faktor utama yang menjadi



pengaruh terhadap situasi yang membutuhkan ketangguhan mental, yakni situasi umum dan situasi kompetitif. Yang termasuk dalam situasi umum yaitu:

1. Cedera dan rehabilitasi

Faktor yang berkaitan dengan cedera yang dialami dan proses penyembuhannya. Cedera yang terjadi menyebabkan atlet mengalami perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan agar dapat kembali ke kondisi primanya.

2. Persiapan

Faktor yang dekat dengan masalah persiapan yang dilakukan saat latihan dan pada saat kompetisi yang memiliki tujuan agar dapat menunjang kegiatan menjadi lebih baik dan diharapkan di atas rata-rata orang lain sehingga mampu mencapai *top level performance*.

3. Bentuk tantangan

Faktor yang berkaitan dengan performa, performa yang dimaksudkan secara individual maupun secara kelompok yang terlihat dari keadaan yang baik, semisal unggul secara skor maupun sebaliknya.

4. Tekanan sosial

Faktor yang berkenaan dengan tekanan teman dan lingkungan sosial, misalnya ajakan untuk melakukan hal terlarang seperti melakukan seks bebas, mengonsumsi alkohol, dsb. Faktor ini memengaruhi eksistensi atlet

U  
M  
N U S A N I A R A

dan memungkinkan terjadinya kehilangan kontrol diri serta olahraga yang dilakoninya.

#### 5. Komitmen yang seimbang

Faktor ini menyinggung masalah komitmen dari seorang atlet yang seimbang antara olahraga yang dilakoninya dengan kehidupan di luar masalah olahraganya. Lebih mengerucut pada kontrol diri, disiplin, dan manajemen waktu.

Faktor lain yang disebutkan juga adalah faktor situasi kompetitif. Faktor yang terdiri dari tekanan internal maupun eksternal. Tekanan internal merupakan tekanan yang berasal dari dalam diri atlet tersebut seperti faktor kelelahan dan ketika atlet mengalami penurunan kepercayaan diri. Selain itu, ada juga faktor eksternal. Faktor eksternal merupakan sebuah faktor yang muncul dari luar diri atlet. Faktor eksternal juga terdiri dari dua faktor, yaitu; kondisi lingkungan pada saat bermain, faktor yang merujuk dengan situasi dari sekitar saat pertandingan berlangsung, semisal keputusan wasit yang dianggap tidak adil, faktor supporter, cuaca, dsb. Sedangkan, faktor selanjutnya adalah variabel pertandingan, misalnya provokasi dari lawan, resiko cedera, dan pada saat mengalami keunggulan dan dapat bermain baik.

#### **2.2.2.4 Ketangguhan Mental Atlet Dari Usia**

Selain faktor-faktor yang dijelaskan di atas, faktor usia juga merupakan suatu faktor yang memengaruhi tingkat ketangguhan mental bagi seorang atlet.

Ketangguhan mental ini pun dibagi menjadi 2 kategori yaitu junior dan senior. Menurut penelitian psikologis Cabello, dkk (2016) seorang atlet dikatakan kelompok junior dengan kriteria berusia di bawah 19 tahun, memiliki sifat yang agresif, memiliki tingkatan emosi yang belum stabil, dan konsentrasi masih dalam masa perkembangan yang artinya tingkat ketangguhan mental seorang atlet junior belum sangat baik. Sedangkan atlet senior memiliki kriteria memiliki pengendalian diri baik, regulasi emosi yang terkendali, dan tingkat konsentrasi meningkat seiring bertambahnya usia yang artinya adalah seorang atlet senior memiliki ketangguhan mental yang lebih baik dibandingkan dengan atlet junior.

Menurut Kardiyanto (2014) seorang atlet junior yang berusia di bawah 19 tahun merupakan atlet yang berusia remaja awal yang dimana masa tersebut emosi seorang atlet dikatakan fluktuatif atau tidak stabil dan intensitasnya berlangsung lebih sering. Masa perkembangan tersebut memberikan dampak terhadap permainan dari seorang atlet junior yang jauh lebih agresif dibandingkan dengan atlet senior. Kesimpulannya adalah usia dari seorang atlet memiliki pengaruh penting dalam perkembangan ketangguhan mental atlet tersebut selain faktor-faktor yang disebutkan sebelumnya.

## **2.2.3 Hubungan Komunikasi Pelatih-Athlet dengan Ketangguhan mental Atlet**

### **2.2.3.1 Definisi Komunikasi Pelatih-Athlet dengan Ketangguhan mental Atlet**

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting untuk digunakan oleh seorang pelatih untuk menyampaikan maksud dan tujuannya kepada atletnya. Selain itu, komunikasi juga memiliki tujuan khusus. Menurut De Vito (2007, p.7) komunikasi interpersonal memiliki tujuan *to learn, to relate, to influence, to play, to help*. Artinya seorang pelatih membutuhkan sebuah komunikasi yang baik karena sebagai seorang fasilitator ia bertujuan untuk memberikan sebuah pembelajaran dan di dalam sebuah latihan pun perlu ada sebuah penyegaran. Mengapa aspek komunikasi itu penting, karena dalam prosesnya melatih pun memenuhi tujuan komunikasi yang dijelaskan di atas.

Dalam proses latihan, seorang pelatih dituntut untuk mengembangkan potensi yang dimiliki atletnya. Proses latihan ini pun memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh atletnya, membentuk karakter permainan dari atletnya, dan juga membangun daya juang dari para atletnya dalam mengarungi musim kompetisi. Pembentukan aspek-aspek tersebut berkaitan dengan pembentukan ketangguhan mental yang dimiliki oleh atletnya. Secara tidak langsung seorang pelatih perlu membentuk ketangguhan mental atletnya untuk menjalani persaingan kompetisi yang ketat. Artinya komunikasi yang dilakukan oleh seorang pelatih pun haruslah memberikan pengaruh terhadap ketangguhan mental atletnya.



Dalam kaitannya ketangguhan mental sangatlah dapat dibentuk dengan bantuan oleh seorang fasilitator, dalam hal penelitian ini pelatih merupakan seorang yang dapat membentuk ketangguhan mental atletnya. Pembentukan ketangguhan mental ini dirasa sangat dekat hubungannya dengan komunikasi. Karena, ketika pelatih melakukan komunikasinya dengan baik, maka ia akan mendapatkan sebuah *respect* dari atletnya dan juga kepercayaan. Ketika sudah mendapatkan sebuah kepercayaan pelatih maka dapat perlahan masuk lebih dalam melakukan hubungan dengan atletnya dalam menunjang pembentukan ketangguhan mental.

Selain itu, dijelaskan dalam hubungan pelatih dengan atlet sangat diperlukan baik juga dan didukung oleh adanya komunikasi yang baik. Menurut Jowett (2009) hubungan pelatih dengan atletnya memiliki tiga dimensi, yaitu:

1. Kedekatan emosional

Dimensi ini menekankan pada kesesuaian emosional di dalam perkembangan hubungan pelatih dengan atlet dan menggambarkan kedekatan di antara pelatih dengan atletnya. Kedekatan yang digambarkan dalam dimensi ini merupakan sebuah kedekatan dari sisi afektif, misalnya rasa saling menghormati, saling memercayai, dan menghargai satu dengan lainnya yang menjadi ditujukan kepada keadaan interpersonal yang positif dan stabil. Menurut Jowett (2003) menjelaskan kedekatan satu sama lain merupakan sebuah usaha yang bertujuan untuk terciptanya ketersaling pahaman jiwa dan

perasaan atlet. Kedekatan yang dibangun memiliki batasan tertentu agar pelatih dapat memberikan penilaian yang objektif terhadap atletnya.

## 2. Komitmen

Dimensi yang menggambarkan sebuah keterikatan kognitif dan orientasi jangka panjang satu dengan lainnya. Komitmen menjelaskan bahwa hubungan pelatih dengan atlet memiliki landasan yang serupa seperti kepercayaan diri, nilai, dan tujuan. Dengan komitmen, pelatih dengan atlet saling berbagi pengetahuan dan pemahaman yang bertujuan saling memiliki pemahaman. Pengetahuan pelatih tentang kepribadian, perilaku, kelemahan, dan keunggulan atletnya akan memudahkan pelatih dalam mengembangkan performa atlet seperti yang dikatakan oleh Jowett (2003)

## 3. Perilaku komplementer

Dimensi yang menggambarkan transaksi perilaku antara pelatih dengan atlet seperti perilaku saling kerjasama. Dimensi yang memiliki prinsip *“taka and give”*, artinya pelatih dengan atlet saling membutuhkan satu dengan lainnya sebagai sebuah ketersatuan dalam sebuah kegiatan. Pelatih dengan atlet harus saling menerima dan menanggapi atas setiap tindakan. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan kontribusi dalam mencapai tujuan bersama dan diharapkan menjadi prestasi.

Dalam penelitian ini, penulis ingin menekankan pengaruh komunikasi yang dilakukan pelatih terhadap atletnya yang dilakukan kepada atlet futsal liga profesional perwakilan DKI Jakarta. Terdiri dari empat tim futsal yaitu Halus FC, Cosmo FC,



IPC Pelindo II FC, dan Devina Kamiada FC. Selain itu menurut penulis, ketangguhan mental yang baik dari atletnya merupakan faktor penunjang dari tujuan tim yaitu meraih prestasi dalam ajang kompetisi.

#### **2.2.4 Hipotesis**

Ha0: Tidak terdapat pengaruh positif antara efektivitas penyampaian pesan pelatih kepada atlet terhadap ketangguhan mental atlet

Ha1: Terdapat pengaruh positif antara efektivitas penyampaian pesan pelatih kepada atlet terhadap ketangguhan mental atlet



UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA