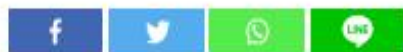


Universitas Pembangunan Jaya

Membangun Mental Juara

🕒 29-08-2017 Universitas Pembangunan Jaya



Bangsa Indonesia mendapatkan kabar gembira dari Kejuaraan Dunia Bulutangkis 2017. Tontowi Ahmad dan Liliyana Natsir kembali mempersembahkan emas bagi ibu pertiwi. Dalam wawancara dengan BBC Indonesia (2017), keberhasilan mereka adalah karena komunikasi yang baik dan pengalaman sehingga mereka berdua mampu bermain tenang dan penuh percaya diri.



Atlet adalah mereka yang mengikuti perlombaan atau pertandingan kekuatan dan/atau ketangkasan. Tugas utama atlet seperti Tontowi Ahmad dan Liliyana Natsir adalah bertanding dan bertanding - di mana performa atlet merupakan hasil dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan bermain.

Permainan badminton efektif dikembangkan di usia 11-12 tahun sehingga diharapkan mencapai puncak pada usia 20-25 tahun. Yang menjadi tantangan adalah pada usia 11-12 tahun tersebut terjadi perubahan biologis, kognitif dan sosioemotional dalam upaya menemukan siapa jati diri mereka yang sebenarnya dan arah mereka dalam menjalani hidup.

Terdapat sederet karakteristik atlet yang sukses mengelola stres. Karakteristik tersebut antara lain mampu melepaskan stres melalui kegiatan fisik, mampu rileks tanpa tergantung pada perintah pelatih, mampu melakukan kegiatan yang nyaman dan menenangkan bagidirinya, mampu menguasai teknik dan strategi pertandingan, mampu mengembangkan strategi mental, mampu membangun kepercayaan tinggidan mampu memberikan makna yang proporsional terhadap kekalahan. Disisi lain, seringkali atlet di usia remaja mengalami kesulitan mengelola emosi sebagian akibat faktor kematangan usia.

Menurut pengamatan tim pengajar psikologi UPJ dalam memberikan layanan konseling bagi atlet bulu tangkis asuhan Klub Jaya Raya, Bintaro, ekspresi atlet belia saat kalah dalam bertanding antara lain: tidak percaya, sedih, minder, kecewa, malu, dongkol, frustrasi, merasa seperti pecundang, stres, takut, merasa gagal, tidak bisa tidur, tidak nafsu makan, ingin menyendiri sampai ingin menyerah. Ketika menang, mereka merasa bersyukur, senang, bahagia, lebih percaya diri, tidak boleh sombong, tidak boleh cepat puas, ingin menang lagi dalam pertandingan berikutnya, mencoba strategi baru, terus berusaha harus lebih baik lagi.



Disinilah pentingnya psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah cabang ilmu psikologi yang bertujuan mengidentifikasi faktor psikologis yang mempengaruhi partisipasi dan performa individu di bidang olahraga serta intervensi yang dapat meningkatkan prestasi dan perkembangan pribadi (*personal growth*).

Dalam bidang olahraga, psikologi olahraga memberi kontribusi dalam memahami atlet, antara lain tetapi tidak terbatas pada identifikasi disposisi psikologis atlet elit seperti pengambilan risiko (*risk-taking*), sikap kompetitif (*competitiveness*), kepercayaan diri (*self confidence*), harapan untuk berhasil (*expectation for success*), ketangguhan mental (*mental toughness*) dan kemampuan meregulasi stres (*ability to regulate stress*). Dengan kata lain, psikologi olahraga mempelajari bagaimana individu yang terjun di bidang olahraga tumbuh, menjadi lebih kuat dan lebih tangguh secara fisik, mental dan emosional.

Atlet seperti Tontowi dan Lilyana berhasil karena memiliki mental juara. Di masa depan, Indonesia perlu untuk terus mengembangkan psikologi olahraga agar dapat mendorong para atlet terus berprestasi.

Tim Penulis

Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo, Clara Moningka dan Yulius Fransisco Angkawijaya
 Staf Pengajar Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya

Referensi

Anshel, M.H. (2003) *Sport Psychology: From Theory to Practice* 4th Edition San Francisco: Pearson Education.

BBC Indonesia (2017) Tontowi/Lilyana meraih emas di Kejuaraan Dunia Bulutangkis. 28 Agustus. Diakses dari <http://www.bbc.com/indonesia/olahraga-41069298>

Loehr, J.E. (1995) *The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists* New York: Penguin Group.

Mardiana, K. D. & Marwan, I. (2015) Pengaruh Latihan Menggunakan Raket Berbeban pada Keterampilan Smash Permainan Bulutangkis: Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Al-Hasanaha Kecamatan Gunung Tanjung Kabupaten Tasikmalaya.

Putri, D. (2013) *Managing Anxiety pada Atlet Taruna Jaya Raya*: Skripsi Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya.

Soerjoatmodjo, G.W.L., Moningka, C., Angkawijaya, Y.F. (2017) *Layanan Konseling bagi Atlet Jaya Raya Laporan Interim Hibah Pengabdian Masyarakat Ipteks Bagi Masyarakat Tangerang Selatan*: Universitas Pembangunan Jaya

Widiani, H. (2011). *Sumber stres dan strategi coping pada pelajar atlet bulu tangkis*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Williams, J.M. & Straub, W.F. (2010) *Sport psychology: Past, present, future dalam Williams, J.M. Applied sport psychology: personal growth to peak performance* New York: McGraw-Hill