

Peran Komunikasi Antar pribadi dalam Meningkatkan Kondisi Ketahanan Mental Atlet: Studi Kasus Klub Anugerah Gatra ZZ Badminton Academy

Fatin Habibah¹, Aulian Khairani², Mochammad Mirza³

^{1,2,3}Universitas Islam Syekh Yusuf, Tangerang

fatinhabibah019@gmail.com¹

ABSTRACT

The focus of this research is the decline in athletes' mental resilience caused by the surrounding environment. The purpose of this study is how interpersonal communication helps athletes improve their mental resilience. The research informants were 11 people, using purposive sampling technique. This research method is descriptive qualitative. According to the results of data analysis, the informants communicate in two directions and verbally and nonverbally during training and matches to conduct directed and organized communication. In this study, the role of interpersonal communication also includes the exchange of expressions that are eager to be said, aiming to solve the problem of non-open communication, which has an impact on the condition of athletes' mental resilience. The challenge faced by athletes is the lack of self-confidence needed to defeat their opponents. Athletes' physical condition is not always stable during training and matches, which leads to mental stress and unpreparedness to face opponents. This is evaluated by considering the experience of failure, feelings, and pressure on oneself.

Keywords : *mental condition, self-disclosure, physical condition, badminton.*

ABSTRAK

Fokus penelitian ini adalah penurunan kondisi ketahanan mental atlet yang disebabkan oleh lingkungan sekitar. Tujuan penelitian ini adalah bagaimana komunikasi antarpribadi membantu atlet meningkatkan kondisi ketahanan mental mereka. Informan penelitian adalah 11 orang, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Menurut hasil analisis data, para narasumber berkomunikasi dalam dua arah dan secara verbal dan nonverbal selama latihan dan pertandingan untuk melakukan komunikasi yang terarah dan tersusun. Dalam penelitian ini, peran komunikasi antarpribadi juga mencakup pertukaran ungkapan yang ingin sekali diucapkan, bertujuan untuk menyelesaikan masalah komunikasi yang tidak terbuka, yang berdampak pada kondisi ketahanan mental atlet. Tantangan yang dihadapi oleh atlet adalah kurangnya keyakinan diri yang diperlukan untuk mengalahkan lawan mainnya. Kondisi fisik atlet tidak selalu stabil selama latihan dan pertandingan, yang menyebabkan stress mental dan ketidaksiapan atlet untuk menghadapi lawan. Hal ini dievaluasi dengan mempertimbangkan pengalaman kegagalan, perasaan, dan tekanan pada diri sendiri.

Kata kunci : *kondisi mental, keterbukaan diri, kondisi fisik, badminton.*

PENDAHULUAN

Kondisi mental berkaitan dengan pikiran dan proses berpikir yang mencakup aspek intelektual dan emosional yang menyangkut tentang jiwa. Kondisi mental atlet berbeda-beda tergantung pada tingkat perasaan yang sedang dialaminya. Kondisi mental seorang atlet merupakan hal yang sangat penting dalam pembangunan diri dan motivasi atlet itu sendiri untuk terus berkembang dan mencapai ke titik dimana atlet itu merasa sudah sangat mumpuni dalam segala hal. Pada tingkatan mental seorang atlet, seringkali mengalami kecemasan yang dapat mengganggu fokus dan konsentrasi atlet. Kecemasan pada dasarnya

adalah kondisi di mana seseorang mengalami kekhawatiran dalam menghadapi suatu hal, yang ditandai dengan rasa khawatir dan biasanya diikuti dengan rasa takut (Widyanti, 2023).

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan dilapangan terhadap beberapa atlet dan melakukan wawancara dengan pembina, didapatkan bahwa beberapa anak yang melakukan latihan dengan sangat serius bahkan diluar dari kemampuan mereka untuk melakukan itu, dikarenakan mendapat tekanan dari orang tuanya dan terlalu terobsesi untuk menjadikan anaknya atlet yang mempunyai kompetensi lebih dibandingkan anak lainnya. Keinginan untuk menjadi atlet sebenarnya sudah ada dibenak anak tersebut, tetapi karena orang tuanya terlalu mendesak anaknya untuk melakukan latihan setiap hari dengan keras, hal itu membuat anaknya merasa terbebani secara fisik maupun psikologis karena dirasa memiliki tanggungjawab untuk membahagiakan orang tuanya.

Selama proses latihan dan pembinaan, komunikasi yang terjalin antara pembina dan atlet dibangun untuk mendorong dan memberikan arahan untuk perubahan penampilan atlet agar tampil lebih baik. Diharapkan bahwa komunikasi pribadi antara pembina dan setiap atlet, baik secara verbal maupun nonverbal, akan menghasilkan hasil yang lebih baik, lebih banyak pengetahuan tentang pengalaman, dan lebih banyak pengertian di antara pembina dan atlet yang terlibat dalam mencapai peningkatan kualitas dan kemampuan. Setiap atlet yang sedang bertanding, tentu mental mereka disini dibantai habis-habisan. Terlebih lagi jika mereka diposisi yang sangat tertekan karena poin yang didapat sangat jauh dengan lawan mainnya, ini menyebabkan mental mereka seringkali turun dan alhasil poin tertinggal jauh bahkan kalah dalam pertandingan.

Kesehatan mental pada atlet sangat penting dan harus selalu diperhatikan karena akan berdampak pada perkembangan kualitas dan kemampuan mereka dimasa mendatang. Banyak pembina meminta atlet mereka bermain meskipun mereka merasa sakit. Mereka percaya bahwa lebih banyak atlet yang menghadapi tantangan ini, terutama nyeri fisik, semakin mampu mendorong diri mereka sendiri untuk melatih dan bersaing di tingkat tinggi (Adi, 2016).

Persiapan mental harus diasah sejak awal masuk klub, atau saat akan masuk klub karena itu merupakan bagian kepersiapan atlet untuk memasuki kebabak yang lebih serius, atau dengan kata lain memasuki ke tahap yang lebih profesional untuk bertanding dengan antar klub, nasional maupun internasional. Kondisi mental seseorang jangan sering dianggap remeh, karena itu menyangkut kinerja atlet untuk maju dan memotivasi dirinya sendiri, maka dari itu lingkungan sekitar juga mempengaruhi suasana hati yang sedang tidak baik.

Lingkungan yang baik adalah lingkungan yang dapat memotivasi atlet untuk kearah yang lebih baik dan mendapatkan sistem pendukung yang baik sehingga dalam setiap menjalankan latihan ataupun sedang dalam pertandingan selalu merasa bahwa atlet dalam dukungan yang maksimal. Terutama peran keluarga sangat penting untuk kondisi mental atlet, sarana dan prasarana yang mereka miliki, tim yang saling membantu, dan juga pembina yang bertanggung jawab untuk meningkatkan kualitas dan kemampuan mereka, itu semua merupakan faktor pendukung untuk kemajuan atlet (Maizan & Umar, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Basriyanto et al., 2019), pendapat tersebut diperkuat dengan fakta bahwa sebagian besar atlet menyatakan dukungan orang tua sebagai pemberi semangat dan motivasi mereka, tetapi juga menyatakan bahwa dukungan orang tua sebagai penentu karir mereka hanya sebagai motivator dan fasilitator. Meskipun ada beberapa fasilitas yang disediakan oleh orang tua, hampir semua atlet tidak menerima dukungan informasi seperti nasehat, usulan, saran, petunjuk, dan arahan.

Sebagai pembimbing, pembina memiliki peran yang sangat penting. Ini terutama berlaku untuk aktivitas pendukung atau pementor. Terdapat kesetaraan, empati, dukungan, keterbukaan, dan sifat positif antara pembina dan pemain agar hubungan ini berhasil dan efektif. Jika seorang pembina tidak dapat berkomunikasi dengan baik, komunikasinya tidak akan mencapai tujuannya. Komunikasi dalam situasi tidak kondusif juga akan menghambat atlet. Baik secara verbal maupun nonverbal, pembina memberikan arahan atau pesan kepada atlet. Apabila tidak ada gangguan, atlet melakukan pesan atau arahan yang diberikan secara langsung (Rizmayanti & Kusnarto, 2022).

Pendapat Gunarsa menemukan bahwa ketahanan mental adalah kualitas psikologis yang menentukan kesuksesan atlet, menurut 82% pembina. Penelitian Jones tentang mentalitas atlet dengan menggunakan istilah *mental toughness* untuk menjelaskan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul. Kemudian menjelaskan bahwa, meskipun atlet memiliki kemampuan fisik yang baik, ketahanan mental merupakan komponen penting dalam mencapai prestasi atlet (Herani, 2016).

Penelitian ini menggunakan teori penetrasi sosial. Tokoh utama dalam teori penetrasi sosial adalah Irwin Altman dan Dalmas Taylor, mereka adalah seorang psikolog yang melakukan penelitian atau studi tentang pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang menurut mereka dapat membantu kita memahami seberapa intim kedekatan seseorang dengan individu lain. Artinya, seseorang belajar mengenal orang lain secara bertahap melalui lebih banyak komunikasi (Rorong, 2018).

Menurut Altman dan Taylor, lapisan bawang terdiri dari konsep ruang yang luas, yang mencakup topik yang ada dalam pikiran dan kehidupan orang, dan konsep ruang mendalam, yang mencakup jumlah informasi yang tersedia tentang topik tersebut. Hubungan dari tingkat terkecil hingga tingkat tertinggi harus terbentuk melalui beberapa tahapan sebelum dapat disebut sebagai penetrasi sosial West & Turner dalam (Perdana, 2022) :

1) Tahap Orientasi

Ini adalah tahap awal di mana orang-orang berbagi informasi satu sama lain dan secara bertahap membuka diri mereka kepada orang lain.

2) Tahap Pertukaran Aktif Eksplorasi

Pada tahap ini, informasi mulai menyebar dan mencapai tingkat pengungkapan yang lebih tinggi daripada pada tahap pertama. Individu sudah mulai menjadi lebih terbuka.

3) Tahap Afektif

Pada tahap ini, orang membagikan informasi pribadi dan sensitif. Pada tahap ini, orang telah memilih pihak yang dapat mereka gunakan untuk bertukar informasi atau menjalin hubungan yang lebih intim dengan orang lain.

4) Tahap Pertukaran Stabil

Pertukaran informasi terjadi dalam fase yang sangat intim, yang mencakup hal-hal seperti prinsip, keyakinan, dan perspektif. Pada tahap ini, kami telah mengenal individu dengan baik sehingga kami dapat memprediksi reaksi atau tindakan mereka masing-masing.

Menurut De Vito, *self disclosure* juga dikenal sebagai keterbukaan diri adalah jenis komunikasi di mana informasi tentang individu, atau informasi diri, yang biasanya disembunyikan, dibahas atau dikomunikasikan kepada orang lain. Pengungkapan diri yang jelas membantu membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang penting dan bertahan lama (Tania & Nurudin, 2021).

Pada penelitian ini dimaksudkan agar seiring dengan waktu yang digunakan untuk belajar lebih banyak tentang satu sama lain, hubungan ini dapat berkembang semakin dalam dan semakin percaya. Selain itu, dikatakan bahwa teori ini sesuai dengan dinamika penguatan. Dengan demikian, ketika seseorang menerima penguatan dari seseorang atau ketika mereka menerima penguatan dari orang lain, mereka akan mengungkapkan lebih banyak tentang diri mereka sendiri. Jika kedua belah pihak menikmati hubungan yang dibangun, proses ini akan meningkat dan semakin dalam atau sudah semakin banyak informasi yang disampaikan dan didapatkan. Pada akhirnya, ini akan menghasilkan keinginan yang lebih besar untuk lebih mengetahui dan mengenal seseorang hingga mencapai inti kepribadiannya.

Muncul sebagai komponen penting dalam komunikasi antarpribadi yang mempengaruhi perkembangan karakter anak adalah pentingnya orang tua dan anak untuk saling memahami dan memahami satu sama lain. Hubungan yang baik antara orang tua dan anak juga dapat meningkatkan rasa saling menghormati dan menghargai. Hubungan ini merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter anak. Anak-anak yang memiliki hubungan yang baik dengan orang tuanya akan merasa nyaman dan aman untuk berbagi pikiran dan perasaannya. Hubungan ini akan memungkinkan orang tua untuk memahami apa yang dibutuhkan anak dan memberinya bimbingan dan arahan yang tepat (Hamzah et al., 2024).

(Aguss & Yuliandra, 2021) mendefinisikan ketahanan mental sebagai sikap optimis yang dimiliki seseorang untuk mampu melewati rintangan dan tantangan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Dari teori ini, dapat disimpulkan bahwa ketahanan mental adalah sikap yang dimiliki atlet untuk dapat mengatasi rintangan dan tantangan apa pun yang mereka hadapi untuk mencapai tujuan mereka.

Kerangka berpikir ini mengenai peran komunikasi antarpribadi dalam meningkatkan kondisi ketahanan mental atlet di Klub Anugerah Gatra ZZ Badminton Academy, mencakup banyak hal yang penting untuk memahami dan mengatasi atlet dari lingkungan yang kurang mendukung seperti keluarga. Selanjutnya, kerangka berpikir ini mengidentifikasi faktor-faktor ketahanan mental seperti *self disclosure* atau keterbukaan diri yang dapat mempengaruhi kemajuan dan keberhasilan atlet sehingga atlet mampu bertahan dan melalui berbagai tantangan, kesulitan, dan tekanan. Kemudian, kerangka berpikir ini menjelaskan beberapa tahapan yang menjelaskan bagaimana hubungan seseorang dengan orang lain dapat menjadi lebih dekat. Beberapa tahapan tersebut

diantaranya yaitu tahap orientasi, tahap pertukaran aktif eksplorasi, tahap afektif, dan tahap pertukaran stabil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Menurut Moleong dalam (Harahap, n.d.), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara keseluruhan dan dengan deskripsi menggunakan kata-kata dan bahasa, dalam konteks alami dan dengan beberapa metode alamiah.

Proses perkembangan ketahanan mental atlet ini terjadi secara alami. Penelitian deskriptif mengamati proses interaksi alami ini. Dengan metode penelitian deskriptif ini, maka penelitian terkait peningkatan ketahanan mental ini menjadi penting untuk dikuasai terutama oleh para pembina, karena melalui penelitian deskriptif para pembina bisa melihat gambaran alami dari kegiatan dan penanganan yang dilakukan antara keduanya sudah dapat menyelesaikan masalah atau belum. Lebih dari itu melalui penelitian deskriptif kualitatif dapat melihat secara langsung kesulitan-kesulitan apa saja yang terjadi pada saat kegiatan tersebut dijalankan.

Dari penelitian ini, peneliti akan memahami alur peristiwa secara kronologis, menilai sebab akibat dalam wawancara mendalam dengan pembina serta atletnya, dan mendapatkan penjelasan yang kompleks, rinci, dan bermanfaat. Semua pembina dan atlet pada Klub Anugerah Gatra ZZ Badminton Academy memiliki pengalaman, latar belakang, dan konteks yang unik dan berbeda setiap pertemuan, maka peneliti akan memahami fenomena tersebut dan menjabarkannya pada penelitian ini.

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivisme. Paradigma ini berbasis pada berpikir umum tentang teori-teori yang dihasilkan oleh para peneliti dari aliran konstruktivisme dan yang telah diterapkan. Little John menyatakan bahwa teori-teori aliran ini berlandaskan pada gagasan bahwa realitas diciptakan melalui interaksi dalam kelompok, masyarakat, dan budaya daripada pembentukan yang murni (Rama & Eka, 2019). Paradigma konstruktivisme menyatakan bahwa individu menginterpretasikan dan beraksi menurut kategori konseptual dari pikiran. Realitas tidak menggambarkan diri individu namun harus disaring melalui cara pandang orang terhadap realitas tersebut (Umanilo, 2019).

Peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme karena peneliti ingin memahami suatu fenomena yang terjadi antara atlet dan lingkungan sekitar ini melalui sudut pandang mereka yang mengalaminya. Penelitian ini juga berfokus pada interaksi antara atlet dan lingkungan sekitar dengan masalah antarpribadi yang terjadi antara keduanya, sehingga realitas yang terjadi dapat diamati oleh peneliti dan menghasilkan kesimpulan atas masalah penelitian tersebut.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan studi kasus tunggal. Studi kasus tunggal adalah jenis desain penelitian yang digunakan untuk menguji teori, kasus unik, kasus umum, atau kasus yang dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang peristiwa tertentu (Nurahma & Hendriani, 2021). Penelitian ini menggunakan studi kasus tunggal

karena peneliti berfokus pada satu hal tertentu yang diangkat sebagai kasus untuk dipelajari secara menyeluruh sehingga dapat mengungkap fakta di balik peristiwa.

Peneliti melibatkan pengumpulan data yang banyak karena peneliti mencoba untuk membangun gambaran yang mendalam tentang suatu kasus. Untuk menyusun deskripsi yang lengkap dari kasus baru, diperlukan analisis yang baik. Metode studi kasus bertujuan untuk mengumpulkan data dan membuat saran berdasarkan teori dan proposisinya.

Sumber data pada penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan datanya melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan verifikasi. Serta menggunakan teknik triangulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah memaparkan data yang ditemukan terkait peran komunikasi antarpribadi yang terjalin antara orang tua dan anaknya memiliki konsekuensi tersendiri. Dalam wawancara yang telah dilakukan, didapatkan peran pendukung dari orang tua dan lingkungan sekitar seperti teman, saudara baik itu kakak maupun adik, dan pembina itu sendiri terkait dengan kondisi ketahanan mental atlet.

Tetapi dalam setiap dukungan orang tua terkadang terselip hal-hal yang sedikit membuat batin terasa tidak dihargai perjuangannya selama ini berlatih badminton dengan ekspresi sedikit marah atau kesal yang membuat mental terasa menurun. Tidak menutup kemungkinan juga sebagai manusia biasa bisa saja menyerah dengan hal itu dikarenakan tidak ada semangat lagi dalam dirinya untuk kerja keras dikemudian hari dengan tujuan membahagiakan orang tua dan lingkungan sekitarnya. Penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Dede Basriyanto, Ardian Adi Putra, dan Thahroni dengan judul penelitian Dukungan Orang Tua terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet Muda Sepakbola Di Pekanbaru yang menyatakan bahwa dukungan orang tua sangat penting untuk mendorong atlet untuk berprestasi dan dapat membantu anak bersemangat untuk berprestasi. Atlet muda memiliki motivasi yang lebih besar untuk berprestasi ketika mereka memiliki dukungan orang tua yang lebih besar, dan sebaliknya, ketika mereka memiliki dukungan orang tua yang lebih sedikit, mereka memiliki motivasi yang lebih rendah untuk berprestasi (Basriyanto et al., 2019).

Pembina pun selalu memperhatikan, menginformasikan dan juga berbagi cerita dengan orang tua atlet tentang perkembangan anaknya selama latihan badminton. Dengan begitu, komunikasi umpan balik yang terjalin antara keduanya dapat dicerna, diserap, dan diperhatikan dengan baik. Komunikasi rutin antara anak dan orang tuanya akan selalu terhubung dengan bantuan pembina lapangan.

Cara pembina melakukan bimbingan kepada atlet cukup baik tetapi juga perlu ketegasan, karena semua atlet dituntut untuk melakukan kedisiplinan karena itu merupakan dasar dari segalanya sebelum melakukan hal yang lebih sulit lagi. Bimbingan dalam hal komunikasi pun dilakukan pembina dalam setiap pemanasan dengan tujuan agar tidak malu-malu didepan publik dan bisa mengontrol kesulitan apa yang ada didalam dan diluar kendali dirinya. Dengan begitu komunikasi nonverbal pun dapat terjadi dengan sendirinya,

dengan menguatkan, berbicara pada diri sendiri bahwa mereka mampu untuk melakukan semuanya dengan baik tanpa kendala apapun.

Dalam wawancara ini, peneliti menemukan adanya ketidakharmonisan hubungan antara orang tua dan anaknya diluar dari kegiatan sehari-hari. Ungkapan atlet menunjukkan bahwa ibunya ternyata tidak sepenuhnya mendukung pada saat kekalahan dilapangan itu terjadi, akibatnya orang tua atlet mengekspresikan kemarahannya pada sang anak tetapi masih dalam batas yang wajar, dan anaknya pun menuruti perintah orang tuanya untuk terus semangat berlatih.

Sebagai pembina, sangat diperlukan adanya sikap ketegasan dalam melatih mental anak didiknya. Hal ini bertujuan untuk melatih kemampuan mental mereka agar tidak mudah lemah dalam kondisi apapun tidak hanya saat bermain atau bertanding badminton saja. Saat peneliti melakukan observasi langsung dilapangan, peneliti mengamati apapun yang sedang terjadi dilapangan, termasuk pada saat pembina melatih atletnya sangat tegas, disiplin, tidak ada waktu untuk bercanda, semuanya dilakukan dengan penuh keseriusan karena akan menyangkut pada kemampuan atlet nantinya. Pembina beberapa kali terlihat menghukum atlet yang kebanyakan bercanda, lalu peneliti berbincang pada pembina dan pembina menanggapi dengan tegas pula, dikarenakan pembina melakukan ini dengan tujuan yang baik agar atlet bisa lebih fokus dan lebih bertenaga saat latihan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan secara mendalam dengan para informan, hasil yang ditemukan terkait dengan tantangan dan hambatan yang terjadi dalam meningkatkan ketahanan kondisi mental atlet cukup banyak. Tantangan adalah keadaan dimana seseorang dituntut untuk mencapai sesuatu diluar dari kemampuan yang dimiliki. Informan yang telah diwawancarai oleh peneliti mengungkapkan bahwa tantangan yang dialaminya terkait dengan musuh atau lawan main yang sulit dan berat, bahkan dirasa cukup sulit untuk mengalahinya karena mereka berpikiran bahwa mental dan kemampuan mereka tidak lebih dari cukup dengan lawan mainnya. Hal tersebut menimbulkan mental yang menurun karena mereka tidak percaya diri dengan kemampuan yang mereka miliki.

Hambatan adalah semua hal yang mencegah atau menghentikan seseorang untuk mencapai tujuan. Kebanyakan dari informan mengatakan bahwa sesuatu yang menghambat mereka pada dasarnya adalah fisik mereka sendiri, dikarenakan fisik lumayan sedikit sulit dikontrol kalau terlalu lelah latihan badminton dilapangan maupun latihan sendiri dirumah. Sedangkan kita sebagai manusia dalam melakukan sesuatu hal apapun mulai dari yang kecil sampai yang besar semuanya memerlukan tenaga dan energi dari fisik. Apalagi kalau fisik tiba-tiba mengalami kesehatan yang menurun ataupun cedera, yang mengakibatkan fisik mereka turun drastis bahkan bisa saja gagal mengikuti pertandingan. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Nur Rahmad, Ronni Yenes, Witarsyah, dan Irfan Arifianto dengan judul Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang yang menyatakan bahwa masalah yang menghambat pada atlet adalah kondisi fisik umum dan kepercayaan diri yang buruk. Atlet sering melakukan kesalahan dan sering mengalami keraguan saat bermain (Rahmad et al., 2021).

Ketahanan mental ini menyangkut pada tantangan, hambatan, tekanan, kegagalan, emosi dan miskomunikasi antara orangtua, atlet, dan pembina sehingga terjadilah kurang terbukanya komunikasi terkait apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang ingin diucapkan.

Berpacu pada kemarahan dan orang tuanya ketika gagal dilapangan, hal itu sangat menguras pikiran atlet. Yang seharusnya merasa tenang, justru memikirkan ekspektasi orang tuanya.

Orang-orang yang tidak dapat mengontrol agresi mereka lebih cenderung melakukan kekerasan, karena dia tidak akan bimbang atau ragu untuk melakukan kekerasan saat marah. Semua gejala emosional, termasuk rasa takut, marah, cemas, stres, penuh harap, bahagia, dan lainnya, dapat berdampak pada perubahan fisik seseorang (Kiswanto, 2016).

Teori penetrasi sosial membahas berbagai cara seseorang dapat meningkatkan kualitas hubungannya, mulai dari menghindari berbicara hingga menjadi lebih terbuka satu sama lain (Alvarisi, 2017). Pembina harus memiliki prinsip untuk memahami psikologis yang terjadi pada atlet. Demi keadaan psikologis yang baik, pembina harus selalu bersikap terbuka dengan apapun permasalahannya dan dalam kondisi apapun.

Penelitian ini akan menjabarkan interaksi yang terjadi antara orang tua, atlet, dan pembina untuk menjadikan hubungan lebih baik melalui beberapa tahapan berdasarkan studi pengungkapan diri yang diusulkan oleh Alman & Taylor. Tahapan ini bertujuan untuk saling terbukanya komunikasi antara ketiganya dan menciptakan hubungan yang lebih dekat untuk menunjang keberhasilan atlet dan menjadikan atlet kedepannya dengan kondisi ketahanan mental yang baik. Tahapan-tahapan tersebut dapat dijelaskan berdasarkan teori penetrasi sosial, diantaranya :

1) Tahap Orientasi

Pada tahap pertama ini, komunikasi dan interaksi yang terjalin masih sangat baru antara orang tua dan pembina, maka komunikasi pada tahap ini masih sangat hati-hati karena baru perkenalan dan proses mendekatkan diri. Pada tahap ini, pertemuan antara orang tua dan pembina masih sangat minim mengingat jadwal latihan hanya beberapa jam saja dan hanya dua kali dalam seminggu diluar kelas *private*.

N sebagai pembina melakukan kedekatan dengan orang tua atlet merupakan sebuah hal yang diharuskan demi saling bekerjasama untuk memajukan kompetensi atlet. N menggunakan komunikasi yang sangat ringan dan humoris untuk melakukan kedekatan dengan orang tua atlet.

Awalnya perbincangan mereka hanya seputar nama, tempat tinggal, kesibukan, dan kabar saja. Pada tahap ini Tante Rini tidak membicarakan keidupan pribadinya dengan N karena dirasa kurang pantas bertemu pertama kali tetapi sudah membicarakan hal yang intim.

Demikian pula N tidak membicarakan atlet pada orang tua masing-masing, karena masih sangat baru jadi N hanya berbincang sepantasnya saja yang dirasa tidak menjerumus ke hal-hal yang sebetulnya tidak perlu diketahui. Tante Rini dengan sikap humorisnya ternyata saling mengikat antara keduanya karena memiliki sikap yang sama dan sefrekuensi.

2) Tahap Pertukaran Aktif Eksplorasi

Pada tahap kedua ini, dimana individu mulai mengungkapkan sesuatu dan mulai lebih dekat hubungannya tetapi tidak terlalu dekat. Maksudnya disini adalah perbincangan yang terjadi dimulai dengan percakapan yang singkat dan mulai sudah ada ekspresi terbuka seperti tertawa lepas karena dirasa sudah lumayan nyaman dengan obrolannya.

Ditahap ini, N dan orang tua atlet mulai mengungkapkan sesuatu tentang apa yang terjadi pada anak didiknya. Percakapan yang dilakukan tidak terlalu mendalam karena dirasa orang tua atlet memerlukan waktu yang bertahap untuk mengetahui semuanya. Seperti N tidak mengungkapkan secara rinci permasalahannya, tetapi hanya secara garis besarnya saja.

N sebagai pembimbing menyelipkan pertanyaan yang ringan dulu sementara seperti permasalahan dari luar atlet yang sering murung ketika latihan, dan terkadang tidak merespon ketika ditanyakan oleh pembimbing. N akan mengetahui tanggapan dari orang tuanya terlebih dahulu, ketika dirasa menanggapi dengan baik, N akan melakukan permasalahan lain yang dialami atletnya dan menjabarkannya dengan berbicara hati-hati.

Hal tersebut dikategorikan N sebagai pembina mulai membuka diri tetapi masih sangat membatasi percakapannya sebelum ketinggian yang lebih mendalam lagi dan serius. Serupa dengan yang dilakukan oleh orang tua atlet, kebanyakan ibu-ibu nya memiliki selera humor yang sama dan kepribadian yang *ekstrovert*. Perbincangan antara keduanya saling membalas dengan sedikit candaan karena suasana hati dapat mencairkan suasana agar tidak tegang.

3) Tahap Afektif

Selanjutnya pada tahap ini komunikasi menjadi lebih intens dan para pelaku komunikasi membuka diri dengan membagikan atau menceritakan informasi yang lebih pribadi dan sensitif. Pembimbing, atlet, dan orang tua atlet melakukan rembukan supaya komunikasi berlangsung lebih jelas dan tidak ada miskomunikasi. N memulai pemnicaraan terlebih dahulu kepada orang tua atlet sebagai penengah dan memperjelas.

N mempersilahkan atlet yang bersangkutan untuk berbicara apa yang menjadi penghambat mereka. Ketika semuanya sudah dibicarakan dengan baik-baik, orang tua atlet barulah menanggapi tentang permasalahan itu dan tidak ada yang menyalahkan satu sama lain atau memojokkan satu orang pun.

N sebagai pembina bersikap menenangkan dan selalu memberika motivasi, nasihat, serta saran agar tidak adalagi sesuatu hal yang terjadi dikemudian hari dengan permasalahan yang sama. Dengan adanya rembukan ketiganya ini diharapkan semuanya bersikap saling terbuka, terutama permasalahan yang menyangkut dengan kondisi mental atlet, karena akan terbawa sampai ke lapangan. Hal ini berlaku untuk narasumber lainnya.

Tante Rini dalam wawancara dengan peneliti mengatakan bahwa ia seringkali kegor, selain untuk memantau perkembangan anaknya, ia juga melakukan kontak dengan pembina pada setiap harinya menjelaskan apa saja perkembangan yang terjadi pada anaknya. Karena beliau memiliki usaha Soto Kwali Wong Solo yang sudah memiliki dua cabang yaitu di Daerah Citra Raya dan di Daerah Tigaraksa, usahanya ini seringkali menjadi sponsor pada beberapa pertandingan. Walaupun terlihat sangat sibuk dengan usahanya itu, tetapi beliau tetap sering berkunjung kegor dan menemui pembina.

4) Tahap Pertukaran Stabil

Tahapan terakhir ini berarti para pelaku komunikasi melakukan komunikasi dengan baik, stabil dan regular. Perbincangan ini memungkinkan pada tahap yang lebih intens dan lebih dekat. Pada tahap ini antara pembina, atlet, dan orang tua atlet saling berbagi

informasi dengan berkala. Contohnya pada saat orang tuanya menjemput, langsung menemui pembina dan menyapanya.

Dengan waktu yang dekat, mereka saling berbincang dan saling bercanda dengan melakukan kontak fisik layaknya bercanda dengan teman, seperti tidak ada ketimpangan usia yang terpaut jauh. Saat peneliti melakukan wawancara dengan orang tua atlet, didapatkan bahwa mereka seringkali bertukar pesan dan berbagi informasi tentang apapun yang menurutnya tidak penting sekalipun.

Seperti membahas mengenai rumah makan Soto Kwali Wong Solo, dan beberapa kali peneliti melihat komunikasi keduanya bahwa pembina ditawarkan untuk mampir ke rumah makannya dan mencobanya. Karena komunikasi yang dilakukan sudah sangat intens dan nyaman, Tante Rini pun memberikan makanan itu dengan cuma-cuma atau gratis.

Hasil penelitian lain tentang peran komunikasi antarpribadi dalam meningkatkan kondisi ketahanan mental atlet juga memperkuat penggunaan teori penetrasi sosial dalam penelitian ini. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Novita Chandra Devi, dan Nanang Indardi tahun 2023 dengan judul Pengaruh psikologi latihan terhadap pembinaan olahraga dan sport personology atlet Klub Bolavoli TWOSRA yang menyatakan bahwa Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan psikologi latihan dalam program latihan yang direncanakan dengan baik telah menguntungkan proses pembinaan olahraga. Atlet harus dilatih dalam keterampilan psikologis agar mereka dapat menangani dan mengatasi masalah psikologis. Pertandingan atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis mereka dan elemen psikologis yang baik juga berdampak positif pada hasil (Chandra Devi & Indardi, 2023).

Kemampuan emosi dan ketahanan mental ini berkontribusi pada pembentukan karakter seseorang pemain. Ketidakstabilan emosi ini dapat berdampak pada tekanan, kesehatan fisik, dan ketahanan mental pemain. Hal ini menunjukkan bahwa, dalam situasi apa pun, kecerdasan emosi yang positif dapat menghasilkan ketahanan mental yang positif. Teori kecerdasan emosi ini mengacu pada hubungan antara emosi dan kognitif. Pengertian ini menunjukkan bahwa emosi akan memengaruhi cara seseorang bertindak, menjalin hubungan, dan membuat keputusan. Ketahanan mental atlet sangat penting untuk tetap fokus dan mencapai tujuan permainan dan kejohanan. Ini diakui oleh Sir Alex Ferguson dan Sven Goran Eriksson, yang mengatakan bahwa ketahanan mental merupakan komponen penting dalam permainan olahraga (Muhamad & Zawi, 2022).

Selama latihan, pelatih dan pembina harus selalu memahami kondisi psikologis atlet. Ternyata membangun konsep diri dapat meningkatkan motivasi, mengurangi ketakutan gagal, dan mengembangkan sikap sosial. Mengingat bahwa setiap atlet memiliki karakteristik dan kemampuan unik yang membutuhkan perawatan dan perhatian yang berbeda, pelatihan mental harus dimulai dengan penelitian diagnostik. Setelah itu, sasaran harus ditetapkan sebagai objek atau target perlakuan (Kiswantoro, 2016).

Selain daripada itu, peran orang tua disini sangat penting dalam perkembangan setiap anak, yaitu dengan memperhatikan nutrisi yang masuk kedalam tubuhnya, makanannya dalam keadaan terjaga dan dipantau dalam setiap asupan. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarifah Zahra, dan Muhlisin pada Tahun 2020 dengan judul penelitian Nutrisi bagi Atlet Remaja, yang menyatakan bahwa Hasil penelitian

menunjukkan bahwa nutrisi sangat membantu atlet dalam meningkatkan kinerja mereka karena menghasilkan energi, menunda kelelahan, meningkatkan kekuatan dan fokus, dan mempercepat pemulihan. Pada dasarnya, atlet harus memperhatikan apa yang mereka makan untuk mencapai kinerja terbaik mereka. Nutrisi yang sehat sangat penting untuk atlet remaja agar tetap sehat, mengoptimalkan kinerja olahraga mereka, dan memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan mereka (Zahra & Muhlisin, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari wawancara, observasi langsung dilapangan, dan dokumentasi, serta telah dijelaskan sebelumnya pada bab-bab yang terkait dengan Peran Komunikasi Antarpribadi dalam Meningkatkan Kondisi Ketahanan Mental Atlet dapat disimpulkan bahwa :

1. Untuk melakukan komunikasi yang terarah dan tersusun, para narasumber melakukan komunikasi 2 arah serta melakukan komunikasi verbal dan nonverbal pada saat latihan dan dalam pertandingan. Peran komunikasi antarpribadi antara atlet, pembina, dan orang tua atlet dalam penelitian ini sebagai sarana penyampaian informasi dan pesan serta untuk membangun suatu hubungan yang lebih dekat dan intens serta muncul keakraban antara ketiganya. Peran komunikasi antarpribadi juga pada penelitian ini juga melibatkan komunikasi tentang ungkapan atau perasaan yang ingin diucapkan. Hal ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang terjadi terkait dengan kurangnya keterbukaan komunikasi sehingga berimbas pada kondisi ketahanan mental atlet.
2. Pada penelitian ini, terdapat tantangan dan hambatan dalam meningkatkan kondisi ketahanan mental atlet. Tantangan tersebut adalah kurangnya percaya diri pada diri atlet untuk mampu mengalahkan lawan utamanya yang terkesan sulit. Hambatan tersebut adalah terkait dengan kondisi fisik yang tidak selalu stabil saat latihan maupun saat akan bertanding, yang memunculkan perasaan mental menurun karena ketidaksiapan atlet dalam menghadapi lawan. Hal ini dinilai menyangkut dengan kegagalan, emosi, dan tekanan pada diri atlet. Penggunaan teori penetrasi sosial dalam penelitian ini sangat relevan dengan hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti. Hal ini didasarkan pada proses komunikasi yang dilakukan oleh pelaku komunikasi terjadi menurut lapisan bawang yang diusulkan oleh Altman dan Taylor dengan mengungkap konsep keterbukaan diri (*Self-disclosure*). Dimana pada awal perkenalan hanya bertanya sepiantasnya saja, lalu mulai membuka diri pada tahap kedua dengan menjelaskan permasalahan yang terjadi secara garis besarnya, tahap ketiga mulai melakukan komunikasi secara intens dan rembukan ketiga pihak, tahap terakhir komunikasi yang terjalin sudah sangat dekat bahkan pembina ditraktir makan secara gratis di rumah makan milik orang tua atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 143–153.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Medikora*, 20(1), 53–64.

- <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050>
- Alvarisi, L. (2017). Teori Penetrasi Sosial Uinsuka. *Kompasiana.Com*, 2(2), 167–184. <https://www.kompasiana.com/luisalvarisi/58c72ad7789373a836589983/teori-penetrasi-sosial-social-penetration-theory>
- Basriyanto, D., Putra, A. A., & Thahroni. (2019). *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi) Dukungan Orang Tua terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet Muda Sepakbola Di Pekanbaru*. 2(2), 70–75. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/835/540>
- Chandra Devi, N., & Indardi, N. (2023). JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga dan Sport Personology Atlet Club Bolavoli TWOSRA. *Journal of Sport Science and Education* |, 7(2), 92–97. <http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/indexhttp://dx.doi.org/10.26740/jos-sae.v7n2.p92-97>
- Harahap, N. (n.d.). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF DR. NURSAPIA HARAHAHAP, M.HUM.pdf*.
- Herani, I. (2016). Mental Toughness. *Non-Cognitive Skills and Factors in Educational Attainment*, 331–353. https://doi.org/10.1007/978-94-6300-591-3_15
- Kiswantoro, A. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 81–89. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.560>
- Maizan, I., & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.24036/jpo134019>
- Muhamad, F., & Zawi, M. K. (2022). Kecerdasan Emosi dan Ketahanan Mental dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Profesional. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(6), e001578. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i6.1578>
- Nurahma, G. A., & Hendriani, W. (2021). Tinjauan sistematis studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Mediapsi*, 7(2), 119–129. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.02.4>
- Perdana, M. W. G. (2022). *PROSES PENETRASI SOSIAL PADA PEREMPUAN DALAM MEMBANGUN HUBUNGAN ROMANTIS MELALUI APLIKASI KENCAN ONLINE BUMBLE DI SURABAYA*. 5(2), 225–237.
- Rahmad, Y. N., Yenes, R., Witarsyah, & Arifianto, I. (2021). Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patrio>
- Rama, A. R., & Eka, P. C. (2019). Pola Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dan Siswa Dalam Membangun Motif Berolahraga Sepak Bola Usia Dini. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 2(1), 118–130.
- Rizmayanti, B. L., & Kusnarto. (2022). Peran Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet Menembak Club Brawijaya Sc Dalam Meningkatkan Prestasi Pada Kejuaraan Nasional “Antar Club 2022” Di Tengah Pandemi Covid-19 Era New Normal. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique*, 5(1), 70–82.
- Rorong, michael J. (2018). REALITAS DALAM HUBUNGAN MANUSIA MELIHAT DALAM PERSPEKTIF TEORI SERTA KEDEKATAN KOMUNIKASI ANTAR INDIVIDU.

Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 1(1), 5–24.

- Tania, A. S. R., & Nurudin, N. (2021). Self Disclosure Komunikasi Antar Pribadi Pasangan Jarak Jauh dalam Mempertahankan Hubungan Saat Physical Distancing Era Pandemic COVID-19. *Komuniti : Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v13i1.12935>
- Umanailo, M. C. B. (2019). Paradigma Konstruktivis. *Metodologi Penelitian, October*, 1–5. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9ja2t>
- Widyanti, I. T. I. D. A. G. Q. A. (2023). *ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL KABUPATEN BOGOR DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN LIGA AAFI KABUPATEN BOGOR*. 4(3), 300–310.
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>