

ANALISIS *HOPE* PADA ATLET BULUTANGKIS INDONESIA JUARA DUNIA ERA '70 & '90

Esther Widhi Andangsari
Pingkan C.B. Rumondor

Jurusan Psikologi
Universitas Bina Nusantara
Jl. Kemanggisan Ilir 3 No. 45, Palmerah, Jakarta Barat
esther@binus.edu
pingkan.cbr@gmail.com

Abstract

The present study analyzed a profiling of hope of Indonesian badminton athletes with international achievements. Previous studies have shown that hope was positively related to various outcomes such as sport, academics, physical health, psychological adjustment, and psychotherapy. The participants were consisted of athletes who used to play between 70's and 90's. This study utilized a qualitative approach with interpretative phenomenological analysis. Nine mental skills of athletes were used as a guideline of semi-structured interview. The verbatim of interview then analyzed with hope components. Hope was constructed by three components: goals, pathways, and agency thinking. The analysis of participant's experience showed nine major themes that are: attitude, motivation, goals and commitment, people skills, self talk, mental imagery, managing anxiety, managing emotion, and concentration, with twelve subordinates themes. These themes are similar with high-hope people's characteristics.

Keywords: *hope; mental skills; badminton athletes*

Abstrak

Penelitian ini merupakan analisa profil hope pada atlet bulutangkis Indonesia yang meraih prestasi juara dunia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *hope* memiliki relasi yang positif dengan beragam hal seperti olahraga, akademik, kesehatan fisik, penyesuaian psikologis, dan psikoterapi. Partisipan terdiri atas atlet yang pernah bertanding para era 1970 dan 1990. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisa interpretasi fenomenologi. Sembilan keterampilan mental atlet digunakan sebagai panduan dalam wawancara semi-terstruktur. Transkrip wawancara kemudian dianalisis dengan menggunakan komponen *hope*. *Hope* terdiri atas tiga komponen yaitu: tujuan, jalan (*pathways*) dan *agency thinking*. Hasil analisis dari pengalaman partisipan menunjukkan sembilan tema utama, yaitu: sikap, motivasi, tujuan dan komitmen, keterampilan antarpersonal, *self-talk*, pembayangan mental, pengelolaan kecemasan, pengelolaan emosi, dan konsentrasi. Tema-tema tersebut selaras dengan karakteristik orang yang memiliki *hope* tinggi.

Kata kunci: *hope, keterampilan mental, atlet bulutangkis*

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis di Indonesia dapat dikatakan sebagai salah satu cabang olahraga yang cukup banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Prestasi bulutangkis Indonesia saat ini dapat dikatakan semakin hari tidak semakin gemilang. Padahal dahulu atau beberapa tahun yang lalu Indonesia sempat menjadi negara yang cukup disegani karena prestasinya yang gemilang dalam kejuaraan dunia (Kurniawan, 2012). Entah mengapa prestasi dahulu belum bisa terulang kembali di era kini. Usaha perbaikan untuk kembali berharap mencapai prestasi dunia yang gemilang tetap dilakukan. Salah satunya adalah dengan fokus pada pembinaan dan pelatihan atlet-atlet muda. Sebagai contoh, salah satu klub bulutangkis di Jakarta mulai memikirkan program untuk membina aspek psikologis bagi para atlet mudanya. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa keberhasilan atlet bukan hanya penguasaan keterampilan teknis semata, namun keterampilan mental seperti dorongan yang kuat dan komitmen meraih sukses juga turut dibutuhkan (Lesyk, 2007). Bahkan sesungguhnya telah ada pergeseran fokus pembinaan para atlet. Dahulu lebih menekankan pada metode *assessment* untuk identifikasi atlet-atlet yang potensial dijadikan atlet superior (Epstein, 1999). Namun saat ini psikologi olahraga di era yang modern sejak tahun 1970-an lebih menekankan pada pengembangan keterampilan mental (Epstein, 1999). Wawancara antara Epstein dengan Suinn- seorang psikolog olahraga- yang dilaporkan dalam *Psychology Today* menyampaikan tentang keterampilan mental yang dapat digunakan oleh para atlet agar dapat meraih medali emas, yaitu manajemen stres, pengaturan diri, visualisasi, penetapan target, konsentrasi, fokus, dan relaksasi (Epstein, 1999).

Penelitian mengenai keterampilan mental para atlet atau keterampilan psikologis untuk keberhasilan para atlet telah dilakukan oleh beberapa ahli, baik di luar negeri maupun di Indonesia. Maksam (2006) melakukan penelitian terhadap sejumlah atlet bulutangkis Indonesia berprestasi tinggi yang menunjukkan bahwa ciri kepribadian yang menunjang prestasi atlet adalah ambisi prestatif, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali. Studi terhadap para atlet renang nasional di Cina – negara penghasil banyak atlet berprestasi – menunjukkan bahwa keterampilan psikologis yang banyak digunakan oleh para atlet yang menghasilkan prestasi gemilang adalah penetapan tujuan, analisis unjuk kerja, dan *self-talk* (Wang, Huddleston, dan Lu, 2003). Tidak hanya itu, pada studi tersebut juga disebutkan bahwa para atlet renang nasional Cina banyak yang menggunakan musik sebagai sarana relaksasi. Bagian terakhir ini tidak ditemukan dalam studi yang telah dilakukan oleh Maksam (2006) pada atlet bulutangkis Indonesia. Relaksasi yang dilakukan oleh para atlet renang nasional Cina tersebut sejalan dengan relaksasi sebagai salah satu keterampilan mental atlet yang dipaparkan dalam tulisan Epstein (1999).

Keterampilan Mental

Keterampilan mental atau keterampilan psikologis yang telah diteliti sebelumnya pada studi yang telah dipaparkan di atas juga tidak jauh berbeda dengan keterampilan mental yang diformulasikan oleh Lesyk (2007). Lesyk menyusun formulasi keterampilan mental ini dengan pertanyaan yang mendasar tentang “*what is successful athlete?*” Formulasi keterampilan mental Lesyk tersebut dikenal dengan sebutan “*Nine Mental Skills for of Successful Athletes*” dan telah diterapkan pada para atlet di Amerika Serikat bahkan di luar Amerika Serikat. Lesyk (2007) membagi formulasi keterampilan mental menjadi 3 bagian, yaitu level I adalah keterampilan dasar (*basic skills*), dimana bagian ini merupakan hal-hal mendasar yang sudah menjadi bagian keseharian dalam kehidupan seseorang tidak hanya sebagai atlet dan dilakukan hingga jangkauan panjang. Level II adalah keterampilan persiapan (*preparatory skills*), yaitu keterampilan yang harus digunakan oleh para atlet sesaat sebelum bertanding. Level III adalah

keterampilan unjuk karya (*performance skills*), merupakan keterampilan yang digunakan para atlet pada saat bertanding. Keterampilan mental pada keterampilan dasar adalah sikap, motivasi, tujuan dan komitmen, serta keterampilan antarpersonal. Pada keterampilan persiapan, keterampilan mental yang dimaksud adalah *self-talk* dan pembayangan mental (*mental imagery*). Sedangkan keterampilan mental pada keterampilan unjuk karya adalah pengelolaan kecemasan, pengelolaan emosi, dan konsentrasi. Rangkuman mengenai sembilan keterampilan mental dari Lesyk dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. *Nine Mental Skills of Successful Athletes*

Level	Keterampilan Mental
Level III – Keterampilan Unjuk Karya	Konsentrasi
	Pengelolaan Emosi
	Pengelolaan Kecemasan
Level II – Keterampilan Persiapan	Pembayangan Mental
	<i>Self-Talk</i>
Level I – Keterampilan Dasar	Keterampilan Antarpersonal
	Tujuan dan Komitmen
	Motivasi
	Sikap

Sumber: Lesyk (2007)

Berdasarkan tinjauan dari beberapa studi mengenai keterampilan mental para atlet berprestasi dan juga paparan keterampilan mental menurut Lesyk yang telah diuraikan di atas dapat diasumsikan bahwa para atlet tidak cukup hanya menggunakan satu keterampilan mental atau keterampilan psikologis untuk membuatnya bisa meraih prestasi gemilang. Namun dibutuhkan seperangkat keterampilan psikologis untuk meraih prestasi yang gemilang tersebut. Salah satu konstruk psikologi positif yang terdiri dari seperangkat keterampilan psikologis ialah *hope*.

Tulisan ini merupakan paparan studi kualitatif terhadap atlet bulutangkis Indonesia yang pernah meraih prestasi juara dunia di era '70 & '90. Tujuan dari studi ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai keterampilan mental para atlet bulutangkis Indonesia yang pernah meraih juara dunia. Keterampilan mental yang digunakan sebagai panduan wawancara merupakan keterampilan mental dari Lesyk (2007) yang kemudian dianalisis lewat teori *hope* menurut Snyder (2002). Sehingga diharapkan studi ini secara praktis dapat bermanfaat bagi para praktisi olahraga bulutangkis, atlet bulutangkis, dan pelatih bulutangkis untuk pengembangan keterampilan psikologis atlet sehingga prestasi gemilang bulutangkis dapat diraih kembali.

Teori *Hope*

Snyder (2002) menjabarkan *hope* sebagai kapasitas yang diyakini untuk memperoleh jalan (*pathways*) mencapai tujuan yang diinginkan, serta memotivasi diri melalui *agency thinking* dalam menggunakan jalan (*pathways*) tersebut. Berdasarkan teori tersebut, Lopez, Snyder, Magyar-Moe, Edwards, Pedrotti, Janowski, Turner, dan Pressgrove (2004) menjabarkan lebih lanjut mengenai *hope*. *Hope* merefleksikan persepsi individual terhadap kapasitas individu tersebut untuk (1) konseptualisasi tujuan; (2) mengembangkan strategi yang spesifik untuk mencapai tujuan; dan (3) mengawali serta secara terus menerus memotivasi diri untuk menggunakan strategi tersebut (*agency thinking*). Dalam

meraih tujuan, membutuhkan dua hal penting yaitu *agency thinking* dan *pathways thinking*, yang pada akhirnya untuk menstimulasi atau merangsang *pathways thinking* dan selanjutnya. Tujuan tersebut menyajikan target dari rangkaian tindakan mental. Ada beberapa hal yang perlu dipahami mengenai tujuan yang dimaksud oleh Snyder (2002). Tujuan dapat berupa pembayangan visual dan bisa juga berupa deskripsi verbal. Selain itu tujuan juga dapat berupa tujuan jangka pendek serta tujuan jangka panjang, dan disertai dengan derajat yang beragam dan spesifik. Tujuan yang samar-samar biasanya jarang muncul pada orang-orang dengan pemikiran *hope* yang tinggi, sementara penetapan tujuan yang spesifik memudahkan seseorang untuk memabayangkan *pathways* yang dimilikinya (Snyder, 2002). Tujuan-tujuan ini haruslah tujuan yang bernilai agar dapat terus-menerus tertanam dalam pikiran. Di sisi lain tujuan harus dapat dicapai, namun tujuan biasanya memuat derajat ketidakpastian (Snyder, Rand, dan Sigmon, 2002)

Dalam rangka untuk mencapai tujuan, orang harus memandang dirinya sendiri sebagai orang yang mampu menghasilkan jalur-jalur kerja pencapaian tujuan tersebut. Proses mempersepsikan kapasitas inilah yang disebut dengan *pathway thinking*. *Pathway thinking* yang merupakan proses internal ini serupa dengan istilah “Saya akan menemukan jalan untuk menyelesaikan hal ini”. Orang-orang dengan *hope* yang tinggi merupakan individu yang secara efektif menghasilkan beberapa jalan (*pathways*) dan mendapati bahwa mereka lancar dalam menemukan jalur alternatif (Snyder, Rand, dan Sigmon, 2002).

Komponen motivasi pada teori *hope* adalah *agency*. *Agency thinking* merefleksikan pikiran-pikiran sendiri mengenai dimulainya pergerakan menuju *pathway* dan melanjutkan kemajuan pikiran tersebut sepanjang *pathway*. Hasil penelitian (Synder, Lapointe, Crowson, Early, 1998, dalam Snyder, 2002) diketahui bahwa orang-orang dengan *hope* yang tinggi cenderung melakukan *self-talk* semisal “Saya bisa melakukan ini” dan “Saya tidak akan berhenti”. Apabila terjadi hambatan, *agency thinking* ini membantu individu untuk memunculkan motivasi agar menemukan jalan lain (*pathway*) sebagai alternatif yang terbaik (Snyder, 2002).

Hal yang membedakan antara *hope* dengan konsep lain seperti *self-efficacy*, optimism, dan *self-esteem* adalah bahwa *hope* harus terdiri atas jalan (*pathways*) dan *agency thinking*. Semakin banyak jalan yang dimiliki, semakin banyak *agency thinking* yang dimiliki untuk mencapai tujuan (Snyder, 2002).

Hope merupakan komponen kognitif. Emosi positif seharusnya mengalir dari persepsi terhadap keberhasilan pencapaian tujuan. Bila situasi tertentu mendatangkan stress, maka orang-orang dengan *hope* yang tinggi akan menata pikiran dan tindakannya untuk mengubah hambatan menjadi sesuatu yang kurang memunculkan tekanan/stres (Snyder, 2002). Sehingga bila diperhadapkan pada emosi positif, maka individu yang bersangkutan akan memunculkan kembali tindakan-tindakan yang menyebabkan keberhasilan pencapaian tujuan; sementara bila diperhadapkan pada emosi negatif, maka individu tersebut akan memunculkan kembali tindakan-tindakan yang menyebabkan kegagalan dalam pencapaian tujuan (Snyder, 2002). Orang-orang dengan *hope* yang tinggi melihat stressor sebagai tantangan, yang akan dapat memunculkan jalan alternatif serta penyaluran kembali *agency* pada jalan-jalan yang baru (Snyder, 2002). Hal ini menguatkan bahwa teori *hope* meliputi sistem yang terhubung dari penataan pikiran terhadap tujuan yang memunculkan umpan balik dari beragam point yang muncul (Snyder, Rand, dan Sigmon, 2002).

Setelah mencapai satu tujuan, orang dengan *hope* yang tinggi cenderung akan memunculkan tujuan yang lain. Mereka mendasari tujuan tersebut pada acuan pribadi. Biasanya tujuan yang lain itu lebih atraktif daripada tujuan yang dibangun berdasarkan acuan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan *hope* yang tinggi lebih senang untuk memilih tujuan yang mewakili hasil sebelumnya pada tugas-tugas yang serupa (Harris, 1988; Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving,

Sigmon, 1991, dalam Snyder 2002). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa orang dengan *hope* yang tinggi secara konsisten memperoleh hasil yang lebih baik daripada mereka dengan *hope* yang rendah, seperti pada area akademik, atletik, kesehatan fisik, penyesuaian psikologis dan psikoterapi (Snyder, 2002). Snyder, Cook, Ruby, Rehn, dan Curry (1997) melakukan tiga studi untuk mendalami *hope* pada atlet yang juga berprofesi sebagai mahasiswi. Pengukuran kuantitatif digunakan untuk melihat disposisi *hope*, *self-perception*, *affectivity*, kapasitas fisik, dan masa prestasi. Hasil menunjukkan bahwa *trait-hope* memprediksikan pencapaian atletik; lebih lanjut diketahui bahwa *state-hope* cenderung memprediksikan pencapaian atletik melampaui disposisi *hope*, *training*, dan *self-esteem*, keyakinan diri, dan *mood*. Para peneliti tersebut juga menemukan bahwa pada atlet wanita atletik, disposisi *hope* secara signifikan memprediksi pencapaian atletik melampaui perbedaan kapasitas atletik dan *affectivity* (Snyder, Cook, Ruby, Rehn, dan Curry, 1997). Mereka menunjukkan pentingnya *hope* pada area olahraga. Sehingga studi ini seperti yang telah diuraikan pada bab sebelumnya bermaksud untuk menelusuri proses *hope* pada atlet bulutangkis Indonesia juara dunia. Bulutangkis dipilih mengingat prestasi atlet bulutangkis Indonesia yang telah mendunia.

METODE

Partisipan. Pada penelitian ini, partisipan terdiri atas 2 orang mantan atlet bulutangkis yang dinilai fenomenal dalam sejarah bulutangkis Indonesia. Mereka merupakan atlet bulutangkis yang pernah meraih juara dunia pada eranya yaitu era tahun 1970-an dan tahun 1990-an. Partisipan 1 (laki-laki, 62 tahun). Prestasi yang pernah diraih antara lain: juara All England (8 kali selama kurun waktu 1968-1976), juara kedua All England (2 kali, 1975 dan 1978), Juara Dunia (1980), Thomas Cup (4 kali, 1970, 1973, 1976, dan 1979), Denmark Open (3 kali, 1971, 1972, dan 1974), Canadian Open (2 kali, 1969 dan 1971), US Open (1969), dan Japan Open (1981). Partisipan 2 (perempuan, 41 tahun). Prestasi yang pernah dicapai antara lain: Hall of Fame dari IBF (2004), Piala Herbert Scheele (2002), Juara Dunia (1993), All England (4 kali, 1990-1994), Uber Cup (2 kali, 1994 & 1996), World Badminton Grand Prix (6 kali, 1990-1996), Olympiade (1992), Indonesia Open (6 kali, 1989-1997), Malaysia Open (4 kali, 1993-1997), Japan Open (3 kali, 1992, 1994, dan 1995), Thailand Open (4 kali, 1991-1994) dan beberapa prestasi lainnya.

Desain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan interpretasi fenomenologi yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh para partisipan (Willig, 2008). Pengambilan data melalui wawancara semi-terstruktur.

Prosedur. Panduan wawancara semi-terstruktur disusun berdasarkan *konsep nine mental skills of successful athletes* dari Lesyk (2007). Para partisipan diwawancara pada waktu dan tempat yang terpisah antara bulan Agustus-Oktober 2011. Wawancara dilakukan dengan dibantu alat perekam suara dan kemudian dibuat transkrip wawancara untuk selanjutnya dilakukan coding dan analisis.

Teknik Analisis

Hasil wawancara dianalisis dengan menggunakan teori *hope* dari Snyder (2002). Interpretasi dari hasil wawancara dilakukan dalam beberapa tahap (Willig, 2008). Tahap pertama membaca secara berulang kali transkrip wawancara atau verbatim. Kedua, melakukan identifikasi terhadap tema-tema yang muncul dalam wawancara tersebut. Ketiga, tema-tema tersebut dikelompokkan dalam struktur yang mengukur konsep psikologis tertentu. Keempat, penyimpulan dari pengelompokkan keseluruhan tema.

ANALISIS & HASIL

Analisis dari pengalaman partisipan yang digali lewat wawancara menunjukkan sembilan tema utama, yaitu: sikap, motivasi, tujuan dan komitmen, keterampilan antarpersonal, *self-talk*, pembayangan mental, pengelolaan kecemasan, pengelolaan emosi, dan konsentrasi. Subordinat dari tema-tema yang muncul pada diri partisipan antara lain: memilih olahraga bulutangkis sebagai olahraga yang dapat menghantar mereka pergi ke luar negeri, bertanding untuk menang sebagai cara untuk memberikan penghargaan pada diri sendiri, tangguh menghadapi kesulitan atau tantangan meskipun fasilitas yang tersedia minim, memiliki tujuan jangka pendek dan jangka panjang bahkan target spesifik setiap kali latihan, menyadari diri merupakan bagian dari suatu kelompok besar, membangkitkan rasa percaya diri melalui *self-talk* dan berpikir realistis, menggunakan *self-talk* untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan selama bertanding, membayangkan gerakan lawan yang akan dihadapi dalam bertanding, menerima kecemasan sebagai bagian dari pertandingan, kecemasan membantu meningkatkan performa, menggunakan *self-talk* untuk mengatasi emosi, serta mampu mempertahankan fokus dan memusatkan perhatian.

Ada beberapa tema subordinat yang hanya ditemukan pada partisipan 2 (perempuan) dan tidak ditemukan pada partisipan 1 (laki-laki), yaitu mengungkapkan perasaan dan pikirannya pada orang lain, dan menerima emosi melalui katarsis.

“Saya lepasin semua kekesalan saya, aduh bego dan meso-mesonya uda, ngomelnya saya keluarin, kenapa sih mainnya bego gini-gini-gini, ya udah ..”

“Tapi abis itu... oke saya analisa, saya tahu, kesalahan saya tadi dimana. Jadi saya lepasin, kalo saya nahan itu juga ngak bagus karna apa, kita itu tahu dimana sih kesalahan saya tadi dimana?”

Partisipan 1 menyimpan sendiri persoalan yang dirasakannya, serta emosi yang ada tidak diungkapkannya pada orang lain namun disimpan sendiri dan digunakan sebagai motivator dalam bertanding.

“Cuma karna sifat saya ga mau kalah, karna sifat saya ga mau kalah. Saya pernah sekali, 1 kali kalah umur 13 tahun, eh 13 ato 12. Waktu itu pertandingan persahabatan di ya di luar kota. Klub saya dimana orang tua saya ada itu bertanding dengan pemain. Pemain yang saya tanding itu juga masih muda tapi 15 tahun”

“Ya..dan saya kalah. Dan saya saat itu sampe ya..menangis, kecewa”

“Sejak itu, itu menjadi motivasi saya. Saya tidak mau kalah, saya mau ketemu lagi orang itu, setelah saya itu. Ternyata ga ketemu, karna itu persahabatan. Dia klub di luar Surabaya gitu loh”

Meskipun pada tema subordinat ditemui kesamaan pada kedua partisipan, namun ada diantaranya dihayati secara berbeda diantara kedua partisipan tersebut. *Self-talk* yang digunakan untuk membangkitkan rasa percaya diri dilakukan secara berbeda. Partisipan 1 melakukan *self-talk* dengan keras seperti seorang ayah yang sedang mendisiplinkan anaknya.

“Saya pokoknya pergi, saya datang, saya pergi, saya datang dan saya mau menang”

“Pokoknya saya, apa yang ditugas, saya mesti menang”

“Masak saya kalah sama dia”

Sementara partisipan 2 menggunakan *self-talk* secara menyenangkan.

“Saya udah dirugiin orang lain, orang lain boleh ngerugiin, tapi diri saya sendiri nggak boleh dong ngerugiin diri sendiri..... jadi setelah itu, setelah itu saya bilang, siapapun boleh rugiin saya

tapi saya nggak boleh. Justru saya akan buktikan, bahwa orang lain, saya memang pantas untuk itu.”

“Pada saat di lapangan saya selalu “tahan, tahan, tahan, bisa”

Selain itu pada subordinat kecemasan meningkatkan performa, partisipan 1 meskipun menerima kecemasan tersebut namun ia tetap menganggap bahwa kecemasan yang ada dinilai mengganggu dirinya.

“Saya, mengatasi ketegangan, saya sering toilet tempat saya. Mau ke belakang, nggak keluar, karna seringnya tegang.. Ehh, tapi gini, tegang itu harus, ketegangan, kecemasan, ketidakyakinan diri bercampur, baur dengan keinginan untuk menang, juga ketakutan, kalah, itu akhirnya jadi satu”

Sementara partisipan 2 menilai kecemasan itu justru akan membuat dirinya tidak akan dapat menang dengan mudah pada saat bertanding.

“Saat pertama masuk saya berusaha untuk.. saya tegang banget, sampai kalau belum pertandingan saya kebelakang, kalau kebetulan kalau tegang saya selalu buang air kecil itu berkali-kali bahkan puluhan kali.”

“Kalau saya tegang saya berkonsentrasi....kalau saya nggak tegang sama sekali, itu saya anggap enteng lawan, dengan tegang itu kan kita nggak mau kalah, kita pasti konsentrasi dan nyiapin seperti apa di lapangan”

Kedua partisipan memiliki sikap positif terhadap bulutangkis. Mereka mendapatkan dukungan yang positif dari keluarga dan menyadari pentingnya peranan sahabat dan pelatih. Dukungan terbesar yang mereka terima adalah dari ayah sebagai orang yang setia mendampingi mereka latihan dan memotivasi.

“Ya takut, yang jelas pasti takut dimarahi. Nah memang ayah saya tidak mentargetkan, tapi dengan caranya dia saja sudah, disiplinnya tinggi tujuannya kamu mesti tetep juara gitu loh. Nah, papa saya orangnya gitu. Lakukan, ya ga lakukan juga ada ganjarannya, bisa saya di hukum” (partisipan 1)

“Waktu itu sih, mungkin, papi nggak pernah muji di depan saya, justru selalu kayak nantang, misalnya, “Kamu bisa nggak seperti dia?” gitu, justru mungkin ngerti juga yah sikap saya yang nggak mau kalah itu di... tantang, dan biasa sifat saya yah kalo saya sifat ininya yah memang ingin buktiin kalo apa-apa. Jadi bukan tambah ini tapi malah nambah.... Ambilnya positifnya ajah (tertawa)” (partisipan 2)

Mereka memiliki motivasi dan menginginkan reward meskipun reward tersebut tidak harus berupa materi seperti yang terjadi pada era sekarang.

“O gini, gini gini gini. Karena ayah saya bertanya begini, kamu mau jadi juara dunia? Ya, tapi saya juga bertanya kalo jadi juara dunia apa rewardnya?” (partisipan 1)

“Yah..itu menunjukkan bahwa mampu nggak saya untuk setelah kalah bangkit lagi, ternyata ya mampu. Sayangnya yang berikutnya ya enggak, karena memang, motivasinya sudah berkurang, kenapa, daya tarik untuk menang dapet sesuatu itu nggak ada. Namanya reward yang direct reward itu ndak ada. Ada indirect, indirect buat kita kan, apa, bisa iya bisa enggak. Jadi, ehh akhirnya ya saya berlatihnya ga, ga serius, ya artinya sudah menang delapan kali. Tujuh kali udah menang lebihnya, ndak ada orang yang berturut-turut tujuh kali” (partisipan 1)

“Pengen rewardnya nggak latihan. Lebih baik jadi juara, reward datang sendiri. Banyak sekarang yang, yah..saya pengen, pengen dapet duit, ya yang nomer dua juga dapet duit” (partisipan 1)

“Jadi saat itu saya punya pikiran bahwa, saya ingin, pengen keluar luar biasa, jadikan lewat bulu tangkis, jadi otomatis dibutuhkan usaha untuk mencapai kesitu, disamping itu kalau saya prestasi... saya juga istilahnya mendapat terangkat, keluarga juga terangkat. Ada pemikiran kesana juga bahwa lewat bulu tangkis kita bisa berbuat sesuatu bukan untuk diri kita, untuk keluarga, untuk bangsa. Banyak hal gitu, disana juga ditanamin. Kita kan ini Indonesia, kan bangga juga yah, pada saat itu cukup berat juga yah, orang kan berharap. Jadi sebuah tanggung jawab. Balik lagi tanggung jawab juga yang buat saya sering kali lebih gigih, karena bukan untuk diri sendiri tapi untuk bangsa” (partisipan 2)

“Iya ada tapi apa ya.. kamu lihat kalau kamu naik podium, kan kamu bangga, bisa beli apa saja. saya di tanemin kalau kamu mau mencapai sesuatu yah kamu harus mencapai sendiri. Bukan dari orang lain. Jadi tujuan saya yah dari bulu tangkis, saya memang ininya lewat bulu tangkis” (partisipan 2)

Mereka merencanakan sendiri target-target kecil dalam setiap latihan, bahwa prestasi hari ini harus lebih baik dari hari kemarin. Komitmen yang tinggi juga menyertai pencapaian target dan program yang dibuat oleh diri sendiri serta pelatih. Mengarahkan diri pada tujuan dan memiliki komitmen untuk meraih tujuan sangat terlihat pada kedua partisipan. Target mereka adalah menang, tidak mau kalah.

“Disiplin yang sungguh-sungguh disiplin tinggi. Tidak bisa disebut disiplin itu hanya katakan bangun pagi, latihan. Yang kedua, fokus, kenapa, karna punya target dalam latihan. Nggak bisa, hanya cuma keliling lari pagi. Eh berapa ya misalnya, pertama 1 kilo, tapi ada waktunya nanti setelah 1 kilo diminta naik. Jadi ada target” (partisipan 1)

“Karna tidak mau kalah, jadi saya betul-betul nggak mau kalah. Saya mempersiapkan diri baik-baik. Saya berusaha menang, menang, menang, menang. Dan rekor saya, di kejuaraan junior menang, umur, itu tahun berapa 1964, 1964 ya kejuaraan junior itu” (partisipan 1)

“Apa yang kita lakukan, kita lakukan itu harus dengan sepenuh hati. Sesuai dengan program target yang kita pake. Latihan hari ini harus lebih baik dari pada kemaren” (partisipan 1)

“Saya pengen jadi nomor 1. Orang lain 10 keliling saya harus lebih jadi 11. Orang lain mungkin pada saat drilling yah, 100 bola saya harus saya harus 110. Pokoknya harus selalu lebih, jadi nggak hanya dalam hal ini, dalam latihan pun saya harus lebih.” (partisipan 2)

“Betul, iya jadi pada saat latihan, atau orang lain ini, saya ngomong, sekarang atau nggak, sekarang atau nggak, jadi itu yang saya tanamkan dalam diri saya saat latihan. Itu udah kayak minum obat udah. Kalau minum obat sehari 2 kali, ini nggak, sehari 3 kali sehari 4 kali. Sempet waktu itu itu mungkin pengalaman lucu juga, saking capek, lari udah kayak nomor telepon, 135, 462, keliling maksudnya kali 3, (tertawa) jadi kalau dibilang lari nomor telepon, 135, 642, kali 3 seri, itu baru lari fisik belum latihan fisik, belum latihan akurasinya.” (partisipan 2)

Sesaat sebelum bertanding, kedua partisipan juara dunia memiliki pembayangan mental mengenai gerakan lawan secara detil. Bahkan memiliki catatan yang rinci mengenai gerakan lawan mengingat belum tersedianya sarana teknologi yang mendukung.

“Saya mempersiapkan diri, memang waktu saya itu juga ada, tidak punya video untuk merekam. Gini, pertama permainan saya gimana, lawan saya gimana. Saya hanya, hanya ya dengan catatan. Saya sering juga nyatat-nyatat o orang ini ada. Catatan-catatan yang, sederhana, kemaren ini gini, ini kalah disini, ok, ok, ini gini, gini” (partisipan 1)

“Saya lebih banyak membayangkan bagaimana saya harus melakukan strategi. Misalnya gini, ok, nanti waktu kosong-kosong saya pegang bola, saya coba bola pendek, kalo lawan ngenet, saya berusaha lebih cepat dari dia ngenet, atau saya dorong. Kalo dia nggak angkat, ya, paling taro lagi, atau dorong arah ini, jadi sederhana” (partisipan 1)

“Dia lagi main, bukan saya, saya nggak mungkin bisa melihat diri saya sendiri, kalau visualisasi kita tuhkan nggak mungkin diri kita seperti apa, kalau untuk diri kita kita harus persiapannya

teknik diri kita latihan seperti apa, fisik seperti apa. Tapi kalau lawan kita bisa bayangin karena kan biar kita melihat” (partisipan 2)

“Lalu sebelum pertandingan itu, maksudnya besok mau pertandingan, malam saya harus tahu diluar kepala, sampe 100% ini saya hafal kelemahan dan kelebihan dia, saya coret-corek lagi, ini saya tutup buku. saya ulang lagi, lalu saya ngebayangin ini kelemahannyakalau saya masih ada salah saya ulang sampai betul-betul saya ulang sampai betul-betul sama” (partisipan 2)

Pada saat bertanding, mereka dapat menenangkan diri sendiri melalui *self-talk* termasuk membangkitkan rasa percaya diri saat kehilangan poin dalam bertanding. Mereka juga tetap dapat kembali berkonsentrasi pada pertandingan saat sempat kehilangan fokus. Kedua partisipan menerima emosi kuat yang dirasakan seperti marah, bahagia, dan kecewa sebagai bagian dari pertandingan. Itu sebabnya mereka tetap dapat mempertahankan konsentrasi mereka selama pertandingan berlangsung.

“Never surrender until the game is finish. Jangan pernah menyerah sebelum pertandingan itu selesai. Walau pernah tertinggal, apa segala macam, kejar terus, memang bisa kalah” (partisipan 1)

“Karena itu, jarang berbuat kesalahan diri sendiri. Jarang berbuat kesalahan diri saya, saya banyak mengambil kesalahan dari lain. Karena, karena games ini, permainan, kita tidak boleh berbuat kesalahan sendiri, artinya unfalse error. Unfalse error itu bahaya, itu bisa membuat, apalagi sekarang. Game sekarang, yang disebut reli point, begitu reli, poinnya pasti yang kena yang menang” (partisipan 1)

“Saya tutup telinga aja, yang paling pengaruh itu satu, diri sendiri, kalau kita takut aja... istilahnya gini, ...pada saat kita masuk lapangan yang paling utama, itu tuh sebelumnya kayak tinjulah mbak, siapa yang berani menantang dia yang jatuh-jatuhan mental di situ, itu pertama kali pada saat masuk orang mungkin tau yah, orang kalau masuk dalam keadaan gini, orang pasti down, tapi coba kalo kita petantang-petenteng lah istilahnya gitu yah, mau ngapain gitu, mau ngapain. Orang tuh kalau istilahnya bisa masuk dengan tegak itu nilai plus sendiri” (partisipan 2)

“Saya mikir gini, orang lain ‘kan sudah merugikan saya, kenapa sih harus merugikan saya sendiri, kalau saya marahkan saya rugi, saya nafsu kan sudah pasti kacau, konsentrasi kacau, feeling saya kacau, pukulan saya pasti kacau, dia sudah merugikan, kenapa saya harus merugikan diri sendiri. Jadi saya pikir ok kamu merugikan saya, berarti saya nggak boleh pinggir-pinggir, kalau ke tengah, ke dalam-dalam gitu, disitu kan ada referee kan, referee kan bukan dari negara bersangkutan” (partisipan 2)

DISKUSI

Tema-tema yang telah diuraikan di atas dapat dikatakan merupakan komponen dan proses dari teori *hope*. Sikap para partisipan yang positif terhadap bulutangkis menjadikan bulutangkis sebagai bagian yang penting dalam hidup mereka. Sehingga tujuan yang mereka tetapkan merupakan hal yang penting dalam pikiran mereka. Para partisipan memiliki tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Tujuan yang spesifik yang mereka miliki membuat memudahkan mereka untuk membayangkan jalan (*pathways*) yang harus ditempuh (Snyder, 2002). Target menjadi pemenang atau juara dunia merupakan hal yang realistis karena sebelumnya Indonesia juga sudah dikenal dengan prestasi mendunia dalam bulutangkis. Meskipun tujuan tersebut memiliki derajat ketidakpastian (Snyder, Rand, dan Sigmon, 2002). Keberhasilan partisipan mencapai juara tertentu menghantar mereka untuk terus merancang tujuan berikutnya dan terpacu untuk meraih tujuan tersebut (Snyder, 2002). Untuk mencapai tujuan tersebut para partisipan memikirkan atau membayangkan cara untuk mencapainya. Mereka mendapati dirinya memiliki rute yang dapat dilalui untuk mencapai tujuan yang diimpikannya (Snyder, 2002). Rute tersebut terlihat dari kesadaran mereka terhadap pencapaian prestasi mereka saat itu. Kesadaran

tersebut menjadi awalan mereka, sementara rute yang mereka tunjukkan menjadi keyakinan bahwa mereka memiliki keterampilan berikut ini: sikap, motivasi, tujuan dan komitmen, keterampilan antarpersonal, *self-talk*, pembayangan mental, pengelolaan kecemasan, pengelolaan emosi, dan konsentrasi. Keterampilan mental tersebut menjadi cara untuk mencapai tujuan mereka.

Self-talk yang dilakukan oleh kedua partisipan juga sesuai dengan penelitian Synder, Lapointe, Crowson, Early (1998 dalam Snyder, 2002) yang menemukan bahwa orang-orang dengan *hope* yang tinggi cenderung melakukan *self-talk* seperti “*Saya bisa melakukan ini*” dan “*Saya tidak akan berhenti*”. *Self-talk* yang dominan dari partisipan 2 yaitu “tahan, tahan, bisa” setara dengan “*Saya bisa melakukan ini*”. Sementara *self-talk* dari partisipan 1 yaitu “*Pokoknya apa yang ditugas, saya mesti menang*”, menggambarkan bahwa ia tidak akan berhenti sampai meraih posisi juara. Walaupun diteliti dalam budaya yang berbeda serta waktu yang terpaut lebih dari satu dekade, tetapi preferensi kata yang dipakai untuk memberi semangat pada diri sendiri cenderung sejenis.

Pencapaian tujuan dengan mengandalkan pengetahuan akan keterampilan mental yang ada ditunjukkan oleh mereka dalam proses yang berkelanjutan hingga akhirnya para partisipan meraih juara dunia. Mereka meyakini bahwa mereka dapat mengandalkan diri sendiri untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan. Karakteristik tersebut sejalan dengan karakteristik orang dengan *hope* yang tinggi seperti yang dipaparkan oleh Snyder (2002). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Snyder, Cook, Ruby, Rehn, dan Curry (1997) yang menemukan *trait-hope* memprediksikan pencapaian atletik. Sehingga dapat dikatakan bahwa atlet yang prima membutuhkan *hope* yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi dunia dalam bulutangkis.

SIMPULAN & SARAN

Hasil dari studi ini dapat disimpulkan bahwa atlet bulutangkis yang memiliki *hope* yang tinggi dinilai berhasil dalam meraih prestasi juara dunia. Tujuan yang menantang untuk mencapai juara dunia disertai dengan jalur (*pathways*) yang direpresentasikan dalam keterampilan mental seperti: sikap, motivasi, tujuan dan komitmen, keterampilan antarpersonal, *self-talk*, pembayangan mental, pengelolaan kecemasan, pengelolaan emosi, dan konsentrasi.

Keterbatasan dalam studi ini yaitu terletak pada waktu wawancara yang minim pada kedua partisipan. Masing-masing partisipan ditemui satu kali dan diwawancara selama 1,5 – 2 jam. Hal ini karena kesibukan para partisipan yang masih aktif di bidang olah raga baik sebagai anggota pengurus klub bulutangkis maupun wirausahawan. Sehingga perlu dilakukan studi lanjutan mengenai yang lebih mendalam untuk melihat apakah ada *pathway* lain dalam yang dilalui mereka, selain dari apa yang digali dengan bantuan panduan wawancara. Penelitian ini juga belum mengulas lebih dalam mengenai aspek-aspek ulayat yang khas dalam teori *hope* pada atlet bulutangkis Indonesia. Oleh karena itu, dalam penelitian selanjutnya bisa memperhatikan aspek ulayat ini. Dengan demikian dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan *hope* dalam peraih prestasi di bidang olahraga bulutangkis, khususnya di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Asian Psychological Association yang telah memberikan kesempatan untuk mempresentasikan hasil penelitian ini pada Kongres Keempatnya di Universitas Tarumanagara, Jakarta, pada 7 Juli 2012. Artikel ini awalnya berjudul “Hope in Gold

Medal Winning Badminton Athletes”, dan ditulis dalam bahasa Inggris. Dalam jurnal ini, artikel tersebut ditulis ulang dalam bahasa Indonesia dan mengalami penambahan isi.

DAFTAR PUSTAKA

- Lopez, S. J., Snyder, C. R., Mgyar-Moe, J. L., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., Turner, J. L., Pressgrove, C. (2004). Strategies for accentuating hope. In Linley, P. A., Joseph, S. (Ed.) *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & sons, Inc.
- Maksum, A. (2006). *Ciri Kepribadian Atlet Berprestasi Tinggi*. Unpublished Doctoral Dissertation, Universitas Indonesia, Depok.
- Snyder, C. R., Curry, L. A., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). The role of hope in student-athlete academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 57-1267.
- Snyder, C. R. (2002). Rainbows in The Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4),249-257.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: a member of the positive psychology family. Dalam Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Ed), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 257-270). New York: Oxford University Press.
- Wang, L., Huddleston, S., Lu, P. (2003). Psychological Skills Use by Chinese Swimmers. *International Sports Journal*, 7(1),48-55. ProQuest Research Library.
- Willig, C. (2008). *Introducing to Qualitative Research in Psychology*. (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.

Internet

- Epstein, R. (1999). Helping Athletes Go For The Gold. *Psychology Today*. 32(3),20. ProQuest.
- Kurniawan, P.T. (2012). Kapan Prestasi Bulutangkis Indonesia Bangkit? *Kompasiana*. Ditemukan kembali pada 14 September 2012. Diunduh dari <http://olahraga.kompasiana.com/raket/2012/05/26/kapan-prestasi-bulutangkis-indonesia-bangkit/>
- Lesyk, J. (2007). *The Nine Mental Skill of a Successful Athletes*. Ditemukan kembali pada 13 Juni 2012. Diunduh dari <http://www.podiumsportsjournal.com/2007/02/17/the-nine-mental-skills-of-a-successful-athlete/>

