

**HUBUNGAN ANTARA EFEKTIVITAS KOMUNIKASI  
INTERPERSONAL PELATIH DENGAN KETANGGUHAN MENTAL  
ATLET**

**(Studi Korelasi Atlet PBSI Kota Semarang)**

Shinta Noviagita Giandra; Imam Setyawan\*  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
shinoviagita@yahoo.com  
imamsetyawan.psiundip@gmail.com

**ABSTRAK**

Performansi yang baik salah satunya membutuhkan aspek mental, khususnya ketangguhan mental dikembangkan melalui proses latihan dan pembinaan. Proses latihan dan pembinaan tidak terlepas dari peran pelatih yang bertugas untuk meningkatkan penampilan atlet dengan memberikan teknik-teknik dan juga saran, arahan serta motivasi sehingga membutuhkan komunikasi interpersonal yang efektif pada atlet bulutangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efektivitas komunikasi interpersonal pelatih terhadap ketangguhan mental atlet PBSI Kota Semarang.

Populasi penelitian berjumlah 819 atlet yang terdiri dari 31 klub, sedangkan yang digunakan menjadi sampel penelitian sebanyak 81 atlet dengan menggunakan 5 klub. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *cluster random sampling*.

Pengumpulan data menggunakan 2 alat ukur skala psikologi yaitu skala efektivitas komunikasi interpersonal pelatih (30 aitem valid,  $\alpha = 0,873$ ) dan skala ketangguhan mental (32 aitem valid,  $\alpha = 0,880$ ). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $R_{xy} = 0,677$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dengan ketangguhan mental atlet PBSI Kota Semarang. Semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal pelatih, maka semakin tinggi ketangguhan mental, demikian pula semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonal pelatih, maka semakin rendah ketangguhan mental.

**Kata kunci:** Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih, Ketangguhan Mental, Atlet Bulutangkis

\*Penulis Penanggungjawab

**RELATIONSHIP BETWEEN THE EFFECTIVENESS OF  
INTERPERSONAL COMMUNICATION IN COACH WITH ATHLETE'S  
MENTAL TOUGHNESS  
(Correlation Study in Athletes of PBSI Semarang)**

Shinta Noviagita Giandra; Imam Setiawan\*  
Faculty of Psychology, University of Diponegoro  
shinoviagita@yahoo.com  
imamsetyawan.psiundip@gmail.com

**ABSTRAC**

Good performance needs many aspects, one of them is the aspect of mental, especially mental toughness which can be developed through coaching process. Coaching process always associated with coach's role which have to elevate athlete's performance by giving some techniques, advice, feedback and motivation so that the effectiveness of interpersonal communication for badminton's athlete is needed. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between the effectiveness of interpersonal communication in coach with athlete's mental toughness of PBSI Semarang.

Study population were 819 athletes from 31 clubs, and whereas samples used 81 athletes from 5 clubs. The sampling technique used in the study is cluster random sampling.

Collecting data using two scales of psychological measuring, the effectiveness of interpersonal communication in coach scale (30-item valid,  $\alpha = 0.873$ ) and mental toughness scale (32-item valid,  $\alpha = 0.880$ ). The results showed a coefficient  $R_{xy} = 0.677$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

These results indicate that the proposed research hypothesis is accepted, there is a positive and significant relationship between the effectiveness of interpersonal communication in coach with athlete's mental toughness of PBSI Semarang. According to that result, we can conclude that more higher effectiveness of interpersonal communication in coach then mental toughness will also higher, otherwise more lower effectiveness of interpersonal communication in coach then mental toughness will also lower.

**Keywords:** Effectiveness of Interpersonal Communication In Coach, Mental Toughness, Badminton's Athletes

\*Corresponding Author

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bulutangkis merupakan olahraga yang awalnya hanya sebagai olahraga rekreasi saja, namun sekarang telah berkembang menjadi olahraga prestasi. Tidak heran apabila dalam permainan bulutangkis para pemain dituntut prestasi setinggi-tingginya, begitupun di Indonesia. Satiadarma, Siregar dan Dwiariani (2013) menyatakan bahwa dahulu pebulutangkis Indonesia sempat mendominasi kemenangan di berbagai pertandingan internasional, namun di masa sekarang kejayaan atlet-atlet bulutangkis Indonesia sudah mulai pudar karena minimnya prestasi yang diperoleh atlet-atlet bulutangkis di kancah internasional. Kondisi tersebut tidaklah berlebihan jika masyarakat olahraga bersikap tidak peduli dengan pebulutangkisan Indonesia.

Setiap pertandingan memberikan beban yang berbeda-beda. Pada pertandingan tingkat daerah memiliki beban/tekanan yang dirasakan lebih ringan dibandingkan pertandingan tingkat nasional, Atlet sulit mengatasi tekanan yang ada saat berlangsungnya pertandingan. Apabila kondisi tersebut berlangsung menerus akan mengakibatkan lemahnya penampilan atlet. Sesuai dengan penjelasan Gunarsa (2008, h.3) bahwa penampilan (*performance*) dalam berolahraga dan prestasi yang didapatkan sangat dipengaruhi oleh faktor psikis.. Menurut Gunarsa (1996 h.50), aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya. Karena apabila aspek fisik, teknik dan taktik yang sangat baik pun akan hancur apabila aspek mental tidak dilatih.

Penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa aspek mental perlu diperhatikan lebih khususnya ketangguhan mental. Ketangguhan mental sangat penting bagi atlet bulutangkis baik partai tunggal maupun ganda karena permainan bulutangkis pada masa sekarang menggunakan sistem penilaian *rally point* yaitu sistem perolehan angka dengan tiap bola mati menghasilkan angka, sehingga atlet dituntut untuk terus mengembangkan strategi dalam pertandingan. Pentingnya ketangguhan mental, juga disebutkan sebagai komponen penting

dalam olahraga dan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian kinerja yang sukses (dalam Mellalieu & Hanton 2009, h.321).

Menurut Middleton, Marsh, Martin, Richards dan Perry (2004) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan keyakinan kebiasaan diri yang dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, salah satunya dengan persuasi verbal dari orang lain (dalam Alwisol, 2008 hal.288). Morris (2004 h.179) menyatakan bahwa persuasi verbal dari pelatih merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan keyakinan atlet terhadap kemampuannya. Namun dalam prosesnya bisa saja terjadi hambatan dalam proses komunikasi apakah tujuan pesan dapat diterima dengan baik atau tidak.

Saat pertandingan berlangsung, biasanya atlet mengalami tekanan yang di pengaruhi oleh kondisi lawan tandingnya, situasi lapangan termasuk massa penonton olahraga. Saat situasi seperti tersebut, pastinya dibutuhkan komunikasi yang efektif antara pelatih dengan atlet secara singkat, padat dan jelas sehingga atlet dapat mengerti nasihat dan pendapat yang diberikan oleh pelatih. Komunikasi yang terjalin antara pelatih dan atlet dipupuk dari proses latihan dan pembinaan guna mengupayakan dan memberikan arahan perubahan penampilan atlet agar menjadi lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dengan ketangguhan mental pada atlet bulutangkis

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efektivitas komunikasi pelatih dengan ketangguhan mental pada atlet PBSI Kota Semarang

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan Psikologi Olahraga, khususnya ketangguhan mental dan komunikasi interpersonal pelatih yang efektif pada atlet bulutangkis.

#### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil yang diperoleh dari penelitian diharapkan berguna bagi atlet bulutangkis di Semarang yang diharapkan dapat memberikan informasi kepada atlet pentingnya ketangguhan mental dalam setiap pertandingan.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Ketangguhan Mental**

Menurut Cashmore (2008 h. 271), ketangguhan mental adalah ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan, kemampuan untuk tetap fokus pada situasi menekan, kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan

Aspek ketangguhan mental menurut Clough & Strycharczyk yang menjelaskan terdapat 4 aspek ketangguhan mental yaitu kontrol, tantangan, komitmen dan kepercayaan diri.

### **B. Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pelatih**

Rakhmat (2003 h. 118) menyatakan bahwa apabila komunikator dan komunikan mencapai kesamaan pesan dan komunikasi berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, maka tercapailah efektivitas komunikasi interpersonal. Menurut Hadi (2007 h. 6) menyatakan bahwa keberhasilan pelatih tergantung pada atlet dalam mengartikan saran dan tugas yang diberikan pelatih secara positif atau negatif.

Aspek-aspek efektivitas komunikasi interpersonal menurut De Vito berdasarkan pendekatan pragmatis adalah kepercayaan diri (*confidence*),

kesegeraan (*immediacy*), manajemen interaksi (*interaction management*), ekspresif (*expresiveness*) dan berorientasi pada orang lain (*other orientation*).

### **C. Hipotesis**

Hipotesis penelitian adalah ada hubungan positif antara efektivitas komunikasi interpersonal dengan ketangguhan mental pada atlet PBSI di kota Semarang, yang berarti semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal pelatih, maka semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet, begitupun sebaliknya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan pada sampel berjumlah 81 atlet dari 5 klub yang diperoleh melalui teknik *cluster random sampling* dari populasi berjumlah 819 dengan 31 klub PBSI Kota Semarang.

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala ketangguhan mental dengan aitem valid 32 aitem, pembuatan skala menggunakan aspek menurut Clough & Strycharczyk (2012 h.51) yaitu kontrol, tantangan, komitmen dan kepercayaan diri. Skala efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dengan aitem valid 30, pembuatan skala menggunakan aspek De Vito (Andayani, 2009 h.38) pendekatan pragmatis yaitu kepercayaan diri, kesegeraan, manajemen interaksi, ekspresif dan berorientasi pada orang lain.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Asumsi yang harus dipenuhi untuk analisis data dengan teknik analisis regresi sederhana adalah uji normalitas dan uji linearitas

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

Uji normalitas terhadap variabel ketangguhan mental diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,591 dengan signifikansi  $p = 0,876$  ( $p > 0,05$ ). Sementara hasil uji normalitas terhadap variabel efektivitas

komunikasi interpersonal pelatih diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,853 dengan signifikansi  $p = 0,461$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data ketangguhan mental maupun efektivitas komunikasi interpersonal pelatih memiliki distribusi atau sebaran data yang normal.

Uji linearitas hubungan antara variabel efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dengan ketangguhan mental menghasilkan nilai koefisien  $F = 67,004$  dengan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$ . Hasil tersebut menunjukkan hubungan antara kedua variabel penelitian adalah linier.

Uji hipotesis penelitian menunjukkan hasil regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi  $R_{xy} = 0,677$  dengan Tingkat signifikansi korelasi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efektivitas komunikasi interpersonal pelatih terhadap ketangguhan mental. Hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dengan ketangguhan mental pada atlet PBSI Kota Semarang **dapat diterima**.

## **B. Pembahasan**

Hasil penelitian variabel ketangguhan mental atlet PBSI Kota Semarang menunjukkan dilihat bahwa tidak ada atlet bulutangkis pada klub yang terdaftar di PBSI Kota Semarang yang memiliki ketangguhan mental sangat rendah, 2,47% atlet bulutangkis berada pada kecenderungan ketangguhan mental yang rendah, 54,32% atlet bulutangkis berada kategori yang tinggi dan 43,21% atlet bulutangkis berada pada kategori yang sangat tinggi. Skor empirik mendapatkan rata-rata (*mean*) dengan skor 103,5 berada pada antara rentang skor 80 sampai 104. Berdasarkan *mean* pada skor empirik tersebut dapat dikatakan bahwa atlet PBSI Kota Semarang cenderung memiliki ketangguhan mental yang tinggi.

Hasil penelitian variabel efektivitas komunikasi interpersonal pelatih menunjukkan bahwa bahwa 2,47% atlet bulutangkis memiliki efektivitas komunikasi interpersonal pelatih yang rendah, 34,57% atlet bulutangkis berada pada kategori yang tinggi dan 62,96% atlet bulutangkis berada kategori sangat tinggi. Skor empirik mendapatkan rata-rata (*mean*) dengan skor 99,2 yang menunjukkan bahwa berada pada rentang antara skor 97,5 sampai 120. Berdasarkan *mean* pada skor empirik dapat dikatakan bahwa atlet PBSI Kota Semarang cenderung memiliki efektivitas komunikasi interpersonal pelatih yang sangat tinggi.

Connaughton (dalam Newland, 2009) bahwa ketangguhan mental dapat dipengaruhi salah satunya adalah pelatih. Jones dkk menyatakan bahwa ketangguhan mental merupakan hasil dari sebuah pembelajaran yang diperoleh selama proses latihan berlangsung guna untuk mengembangkan ketangguhan mental (dalam Mellalieu & Hanton, 2009 h. 323). Artinya, ketangguhan mental atlet dapat terus dikembangkan melalui serangkaian proses latihan yang diberikan pelatih

Nicholss dkk (2009, h. 73-75) menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa ketangguhan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan pengalaman olahraga, namun ketangguhan mental tidak memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan tingkat prestasi dan jenis olahraga yang diikuti. Itu berarti semakin banyak atlet mengikuti suatu kompetisi maka pengalaman yang didapat semakin banyak sehingga ketangguhan mental yang dimiliki akan semakin tinggi. Atlet PBSI kota Semarang masih sering mengikuti berbagai pertandingan baik tingkat daerah sampai nasional seperti USM CUP dan Sirnas (Sirkuit Nasional) sehingga ketangguhan mental yang dimiliki tinggi.

Penelitian yang dilakukan Allen dan Howe (1998 h.280-299) menunjukkan hasil bahwa penilaian atlet pada kemampuannya meningkat setelah merasa mendapatkan penghargaan, dorongan dan *feedback* yang positif dari pelatih. Atlet PBSI kota Semarang memiliki efektivitas



komunikasi interpersonal pelatih yang sangat tinggi yang diartikan bahwa penilaian atlet terhadap perilaku pelatih saat berkomunikasi dapat dipersepsikan atlet dengan baik dan positif sehingga saran, motivasi dan juga arahan dari pelatih dapat atlet terima.

Analisis tambahan dengan menggunakan ANOVA (*Analysis of Varians*) pada tabel 4.20 menunjukkan bahwa pada kelima klasifikasi data ketangguhan mental atlet PBSI Kota Semarang bersifat homogen atau sama. Namun apabila dilihat berdasarkan perbedaan antara klasifikasi terdapat perbedaan antara klasifikasi dewasa dengan pemula serta klasifikasi dewasa dengan remaja.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari berbagai pelatih mengenai klasifikasi dewasa yang memiliki perbedaan signifikan dikarenakan sudah tidak lagi mencapai prestasi yang lebih tinggi sehingga motivasi yang dimiliki atlet klasifikasi dewasa cenderung menurun dari sebelumnya. Jarang ada pertandingan yang mengikutkansertakan klasifikasi dewasa, walaupun ada namun pada partai ganda.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dengan ketangguhan mental pada atlet PBSI Kota Semarang. Dengan demikian hipotesis yang peneliti susun yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara efektivitas komunikasi interpersonal pelatih terhadap ketangguhan mental atlet PBSI Kota Semarang **diterima**. Sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar 0,677 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Pernyataan tersebut mempunyai arti bahwa semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal pelatih, maka semakin tinggi pula ketangguhan mental yang dimiliki atlet bulutangkis tersebut, begitu pula sebaliknya semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonal

pelatih maka semakin rendah ketangguhan mental yang dimiliki atlet PBSI Kota Semarang.

## **B. Saran**

Beberapa saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

### **1. Bagi Atlet**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal pelatih yang dimiliki atlet PBSI Kota Semarang berada dalam kategori sangat tinggi. Kondisi ini harus dipertahankan dengan cara atlet menjaga hubungan dan ketebukaannya terhadap pelatih. Dengan demikian, ketangguhan mental yang dimiliki atlet yang berada pada kategori tinggi dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan. Atlet PBSI Kota Semarang juga perlu mempertahankan ketangguhan mental dengan cara terus menambah pengalaman dengan mengikuti pertandingan baik di dalam kota maupun luar kota bahkan hingga internasional sehingga disegani oleh atlet-atlet dari negeri besar lainnya karena prestasi yang dicapai.

### **2. Bagi pelatih**

Diharapkan pelatih terus mempertahankan komunikasi interpersonal yang efektif dengan cara menjaga dan selalu menjalin interaksi formal dan informal, kegiatan bersama serta pelatih memperhatikan kepribadian dan kebutuhan atlet dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh atlet sehingga merasa nyaman dengan pelatih sehingga saran dan arahan yang diberikan pelatih mampu merubah perilaku atlet seperti yang diinginkan. Ketangguhan mental atlet yang tinggi juga harus dipertahankan bahkan harus ditingkatkan oleh pelatih dengan cara terus memotivasi atlet untuk selalu mengikuti pertandingan baik tingkat kota, nasional ataupun internasional guna meningkatkan ketangguhan mental.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya, jika menghendaki untuk meneliti dengan menggunakan kedua variabel ini kembali, maka diharapkan dapat menggali faktor-faktor lain seperti dukungan dari orangtua, pengalaman mengikuti klub bulutangkis, dan dari faktor internal. Selain itu juga menggunakan cabang olahraga berbeda baik jenis olahraga yang beregu maupun yang perorangan, mengingat pentingnya efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dan ketangguhan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Allen, J.B., & Howe B.L., (1998). Player Ability, Coach Feedback, and Female Adolescent Athletes` Perceived Competence and Satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 280-299.
- Andayani, T.R., (2009). *Efektivitas Komunikasi Interpersonal*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Cashmore, E. (2008). *Sport Psychology: The Key Concept*. London: Routledge
- Clough, P., & Strycharczyk, D., (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing, and Positive Behavior in others* . London: Kogan page
- Gunarsa, S.D. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hadi, R., (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Mellalieu, S.D., & Hanton, S. (2009). *Advance in Applied Sport Psychology*. New York: Routledge
- Middleton, S.C., Marsh, H.M., Martin, A.J., Richards, G.E., & Perry, C., (2004). Discovering mental toughness: A *qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Berlin : Self Research Centre Biannual Conference
- Morris, T., (2004). *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues*. Sydney: John Wiley & Sons.

Newland, A., (2009). The Relationship Between Mental Toughness And Performance In Collegiate Basketball Players. *Thesis*. [http://www.academia.edu/1293365/The Relationship Between Mental Toughness and Performance in Collegiate Basketball Players](http://www.academia.edu/1293365/The_Relationship_Between_Mental_Toughness_and_Performance_in_Collegiate_Basketball_Players). Diunduh tanggal 4 Maret 2014

Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., Levy, A.R., & Backhouse, S.H. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Difference. *Personality and Individual Differences* 47, p 73-75

Rakhmat, J., (2003). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Satiadarma, M.P., Siregar, A.E., & Dwiariani, D.A. (2013). *Rahasia Ketangguhan Mental Juara Christian Hadinata: Psikobiografi Maestro Olahraga*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.