

Peran Bahasa Indonesia Terhadap Psikologis Atlet

Tamara Opitadani¹, Yolanda Ayu Lestari², Zahira Dwi Rahmawati³, Tegar Maulana⁴ Wawang Azraqi⁵, Mochamad Whilky Rizkyanfi⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No. 229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email : tamaraopitadani29@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan Bahasa Indonesia yang baik terhadap psikologi atlet dalam latihan maupun bekompetisi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menerapkan teknik pengumpulan data dengan kuesioner yang dirancang untuk menilai pengaruh komunikasi dalam Bahasa Indonesia antara pelatih dan tim terhadap aspek psikologis atlet, seperti motivasi, kepercayaan diri, dan tingkat kecemasan. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa penggunaan Bahasa Indonesia memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis atlet, termasuk peningkatan motivasi, pemahaman instruksi yang lebih baik, serta kenyamanan dalam berkomunikasi. Selain itu, bahasa Indonesia juga berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan sebelum pertandingan, serta memperkuat identitas dan rasa percaya diri atlet dalam tim.

Kata kunci: Komunikasi, Psikologi

ABSTRACT

This study aims to explore the influence of proper use of the Indonesian language on the psychology of athletes during training and competition. This research uses a quantitative approach, employing data collection techniques with questionnaires designed to assess the influence of communication in Indonesian between coaches and teams on athletes' psychological aspects, such as motivation, self-confidence, and anxiety levels. The questionnaire results indicate that the use of Indonesian has a positive impact on athletes' psychological conditions, including increased motivation, better understanding of instructions, and comfort in communication. Additionally, the use of Indonesian also plays a role in reducing stress and anxiety before matches, as well as strengthening the identity and self-confidence of athletes within the team.

Keywords: Communication, Psychologi

PENDAHULUAN

Bahasa adalah alat komunikasi yang sangat penting dalam membangun hubungan interpersonal, termasuk dalam dunia olahraga. Menurut Noermanzah (2017) Bahasa adalah media untuk menyampaikan pesan dalam bentuk ekspresi yang berfungsi sebagai alat komunikasi dalam berbagai situasi dan aktivitas tertentu. Di Indonesia, penggunaan Bahasa Indonesia sebagai bahasa utama dalam komunikasi antara atlet, pelatih, dan tim pendukung dianggap sebagai faktor penting dalam membangun pemahaman, motivasi, serta mentalitas para atlet. Sudibyo (1993) mengemukakan bahwa keyakinan akan

kemampuan diri sendiri menjadi fondasi utama yang mendorong atlet untuk mengerahkan seluruh potensi, mengatasi tantangan, dan meraih prestasi tertinggi dalam kompetisi. Namun, belum banyak penelitian yang secara mendalam mengeksplorasi bagaimana penggunaan Bahasa Indonesia secara khusus memengaruhi kondisi psikologis atlet, baik dalam hal motivasi, rasa percaya diri, hingga pengelolaan emosi selama kompetisi.

Salah satu masalah umum yang sering timbul antara atlet dan pelatih/atlet dengan atlet adalah kesulitan dalam berkomunikasi. (Sari & Septiasari, 2016) menyatakan bahwa komunikasi adalah alat untuk menjalin hubungan antara individu, yang memungkinkan terjadinya hubungan sosial. Bahasa sering menjadi hambatan utama ketika berkomunikasi, terutama ketika tim terdiri dari atlet-atlet yang berasal dari berbagai daerah. Jika atlet menggunakan bahasa daerah masing-masing, hal tersebut dapat menghambat komunikasi dan memengaruhi psikologi atlet. Komunikasi dianggap berhasil jika pesan yang disampaikan dapat diterima dan dimengerti dengan baik oleh pihak lain. Hal ini sejalan dengan (Annas Darma Ahyan Tasita et al., 2024) penggunaan Bahasa Indonesia yang tenang, sopan, terstruktur, rapi, jelas, dan langsung mencerminkan pendidikan serta nilai-nilai baik dari penuturnya yang terhormat. Oleh karena itu, menggunakan Bahasa Indonesia dapat menjadi solusi untuk memperkuat kepercayaan diri atlet dalam berkomunikasi, sehingga mereka dapat memahami dan menerima informasi yang disampaikan oleh pelatih atau rekan setim. Konsep ini sejalan dengan teori Jurgen Habermas tentang pentingnya komunikasi efektif dan pemahaman bersama untuk menjaga hubungan positif antara atlet dan pelatih/atlet dengan atlet. Penggunaan kata-kata dan ungkapan positif dalam Bahasa Indonesia dapat membantu meningkatkan motivasi atlet, membantu mereka mengatasi ketakutan, memperkuat keyakinan diri, serta meningkatkan kepercayaan diri melalui komunikasi yang lancar.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada eksplorasi pengaruh Bahasa Indonesia sebagai faktor psikologis dalam konteks olahraga. Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995) mengemukakan bahwa "Sport and exercise psychology is the scientific study of individuals and their behavior within the context of sport and exercise". Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak fokus pada teknik dan performa fisik atlet, sementara pengaruh komunikasi bahasa Indonesia terhadap aspek psikologi atlet, khususnya dalam situasi kompetitif, masih sedikit dibahas. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan baru mengenai bagaimana bahasa dapat menjadi alat penting dalam

membangun mentalitas dan kesehatan psikologis atlet di Indonesia, serta menawarkan perspektif baru bagi pelatih dan psikolog olahraga dalam mendukung performa atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, yang ditujukan untuk memahami nilai dari variabel independen tanpa melakukan perbandingan dengan variabel lainnya. Menurut Sugiyono (2017). Penelitian deskriptif memberikan gambaran yang jelas dan rinci mengenai karakteristik suatu fenomena atau situasi tertentu. Pendekatan yang diambil dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yang sangat menekankan pada hasil penelitian yang bersifat objektif.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet aktif di Kota Bandung dari berbagai cabang olahraga, penentuan sample menggunakan *Purposive Sampling*. Machali (2021) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana sampel dipilih dari populasi berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Teknik pengumpulan data menggunakan upaya penyebaran kuensioner dari google form. Penyebaran instrumen kuesioner yang dirancang secara sistematis dan pengolahan data menggunakan teknik statistik untuk memperoleh analisis yang valid (Sahir, 2021). Ghozali (2016) menambahkan bahwa Statistika deskriptif berfungsi untuk menggambarkan atau menjelaskan ciri-ciri dari sekumpulan data tanpa membuat generalisasi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan informasi yang dapat digunakan untuk memahami lebih dalam mengenai pengaruh faktor-faktor tertentu terhadap karakteristik yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

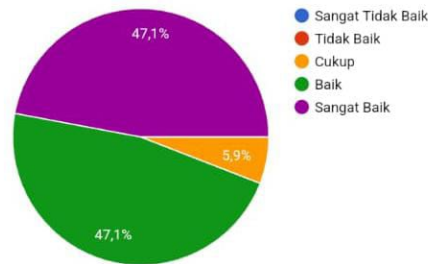
Hasil

Pada bagian ini akan disajikan data hasil tanggapan responden yang bertujuan untuk memperjelas hasil pembahasan. Kami telah mendapatkan 30 responden dari upaya penyebaran kuesioner dengan menyajikan beberapa pertanyaan untuk memenuhi kebutuhan penelitian. Para responden berikan pilihan jawaban dengan kategori sebagai berikut:

- 1: Sangat Tidak setuju
- 2: Tidak Setuju
- 3: Netral

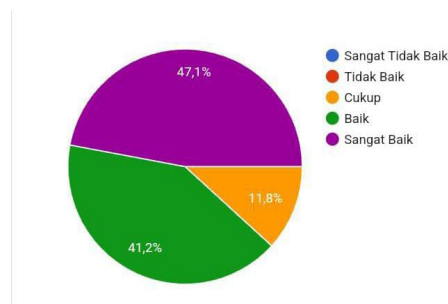
- 4: Setuju
- 5: Sangat Setuju
-

Berikut hasil dari upaya penyebaran kuesioner:



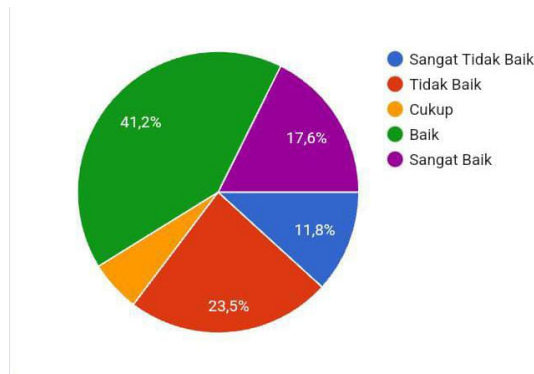
Gambar 1. Diagram Pengaruh Bahasa Indonesia dalam komunikasi terhadap psikologis atlet.

Berdasarkan diagram 1, didapati bahwa mayoritas responden merasa Bahasa Indonesia mempunyai pengaruh terhadap psikologis atlet.



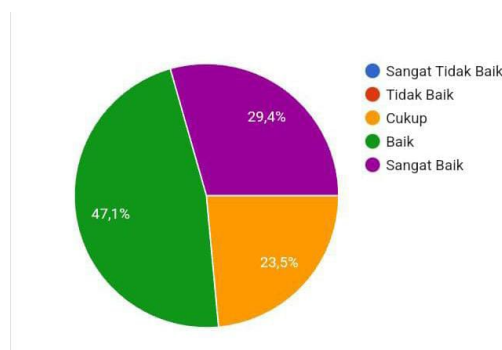
Gambar 2. Diagram Tingkat kepercayaan diri atlet ketika berkomunikasi menggunakan Bahasa Indonesia.

Berdasarkan diagram 2, mayoritas responden beranggapan bahwa ketika mereka berkomunikasi menggunakan Bahasa Indonesia dengan sesama atlet maupun pelatih mereka merasa lebih percaya diri.



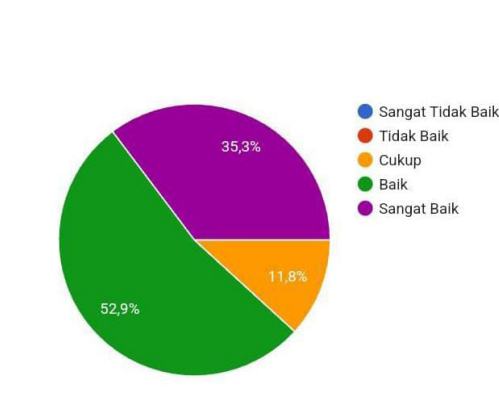
Gambar 3. Diagram Pengaruh Bahasa Indonesia terhadap kecemasan atlet dalam kompetisi.

Berdasarkan diagram 3, beberapa responden menjawab bahwa Bahasa Indonesia dapat memengaruhi kecemasan atlet, sementara itu ada beberapa responden pula yang merasa Bahasa Indonesia tidak memengaruhi kecemasan mereka ketika kompetisi.



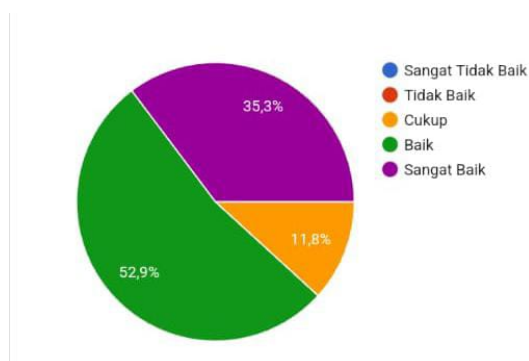
Gambar 4. Diagram Peran Bahasa Indonesia dalam membentuk kepercayaan diri atlet.

Berdasarkan diagram 4, mayoritas responden merasa Bahasa Indonesia dapat meningkatkan kepercayaan diri terutama ketika berkomunikasi.



Gambar 5. Diagram Pengaruh Bahasa Indonesia dalam pembinaan atlet terhadap psikologis atlet.

Berdasarkan diagram 5, mayoritas responden menjawab bahwa Bahasa Indonesia berpengaruh dalam proses pembinaan atlet dan psikologis atlet.



Gambar 6. Diagram Pengaruh Bahasa Indonesia terhadap semangat juang Ketika bertanding.

Berdasarkan diagram 6, beberapa responden menjawab bahwa Bahasa Indonesia dapat memengaruhi semangat juang atlet Ketika bertanding.

Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa Bahasa Indonesia memiliki peranan signifikan dalam menunjang berbagai aspek kehidupan atlet, termasuk psikologi atlet. Psikologi mendeskripsikan kapasitas individu untuk mencapai kesehatan mental yang optimal, yang tercermin melalui beberapa dimensi penting. Hal ini meliputi kemampuan untuk menerima diri secara utuh, tanpa prasangka atau penolakan, serta membangun relasi interpersonal yang bermakna dan penuh kehangatan. Selain itu, individu dengan keseimbangan psikologis yang baik mampu bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai tekanan sosial, memiliki kontrol yang efektif terhadap lingkungan eksternal, mengarahkan hidupnya pada tujuan-tujuan yang spesifik, dan secara berkelanjutan mengembangkan serta mengaktualisasikan potensi pribadinya. Dengan demikian, psikologi tidak sekadar memahami perilaku, melainkan juga menggambarkan kapasitas manusia untuk tumbuh, beradaptasi, dan mencapai keseimbangan diri dalam berbagai konteks kehidupan. (Ryff, 1989). Mayoritas atlet menyatakan bahwa Bahasa Indonesia dapat meningkatkan motivasi mereka selama berlatih karena menciptakan suasana yang nyaman dan mendorong semangat. Selain itu, Bahasa Indonesia dianggap efektif dalam membantu pemahaman instruksi pelatih, sehingga mendukung kualitas komunikasi dan penerapan strategi. Penggunaannya terbukti berkontribusi dalam mengurangi stres dan

kecemasan, meskipun pengalaman setiap atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi dapat bervariasi. Bahasa Indonesia turut memainkan peran dalam memperkuat identitas serta meningkatkan rasa percaya diri atlet dalam tim. Hal ini sejalan dengan Keraf dan Kunarto (2007) yang menyatakan bahwa bahasa berfungsi sebagai sarana untuk mengungkapkan diri sekaligus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Bahasa Indonesia telah menjadi wadah tunggal transformasi yang dibutuhkan untuk kemajuan dan pembangunan termasuk dalam konteks komunikasi sesama atlet (Komariah, 2018). Dengan demikian, Bahasa Indonesia menjadi elemen krusial dalam menunjang kesuksesan atlet baik secara individu maupun dalam tim.

Hubungan antara bahasa Indonesia dan teori Jürgen Habermas dapat dilihat melalui pendekatan Habermas terhadap komunikasi dan bagaimana bahasa digunakan untuk mencapai pemahaman bersama dalam masyarakat. Habermas terkenal dengan Teori Tindakan Komunikatif (Theory of Communicative Action), yang berfokus pada bagaimana manusia berinteraksi melalui bahasa untuk mencapai konsensus, memahami dunia bersama, dan meminimalkan dominasi atau distorsi komunikasi.

Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan komunikasi yang efektif memiliki hubungan yang erat, terutama dalam konteks membangun interaksi yang produktif, jelas, dan bermakna. Menurut Larson dan Knapp (2016), komunikasi yang efektif dapat terwujud apabila terdapat tingkat akurasi yang maksimal antara pihak yang menyampaikan pesan dan pihak yang menerimanya selama berlangsungnya proses komunikasi. Dalam dunia psikologi olahraga, hal ini juga berdampak signifikan pada psikologi atlet, terutama dalam menciptakan hubungan yang sehat antara pelatih. Connaughton (dalam Newland, 2009) bahwa ketangguhan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah peran pelatih. Dalam konteks psikologi atlet, hal ini mendukung perkembangan emosional, mental, dan sosial mereka. Dengan demikian, pelatih, manajer, atau rekan tim yang berkomunikasi secara efektif dapat berkontribusi langsung terhadap peningkatan kinerja dan kesejahteraan psikologis atlet. Aspek mental atau psikologis atlet diakui sebagai salah satu elemen krusial dalam olahraga dan dianggap sebagai faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan pencapaian performa. (dalam Mellalieu & Hanton 2009, h.321)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Bahasa Indonesia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis atau mental atlet, yang dapat berkontribusi sebagai sumber motivasi atau pencapaian prestasi. Namun, para atlet perlu memperhatikan cara berkomunikasi yang tepat agar pesan dapat dipahami dengan mudah oleh sesama atlet. Oleh karena itu, kami sebagai peneliti sangat berharap penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar dapat diterapkan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Annas Darma Ahyan Tasita, Shofiyah, H., Lutfi Hakim Sofyan, Muhammad Herdi Maulana, Salsa Eka Saputri, Syahril Septian Gunawan Akbar, & Mochamad Whilky Rizkyanfi. (2024). Peran Bahasa Indonesia dalam Peningkatan Komunikasi dan Interaksi dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 339–347. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1770>
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 22. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Komariah, K. (2018). Pemikiran Soedjatmoko tentang sejarah Indonesia. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Kunarto, Ninik M. 2007. Cermat dalam Berbahasa, Teliti dalam Berpikir. Jakarta : Mitra Wacana Media.
- Larson, Mc. C .& K. (2016). Unsur-unsur Komunikasi Efektif. Melalui: <http://ciputrauceo.net/blog/2016/2/18/unsur-unsur-komunikasi-efektif>
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kaljaga Yogyakarta.
- Mellalieu, S.D., & Hanton, S. (2009). *Advance in Applied Sport Psychology*. New York: Routledge
- 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. Diunduh tanggal 4 Maret 2014
- Noermanzah. (2017). AKSIS Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Volume 1 Nomor 1, Juni 2017e-ISSN: 2580-9040e-Journal: <http://doi.org/10.21009/Aksis1struktur> Kalimat Tunggal Bahasa Sindang Di

- Kota Lubuklinggau Dan Pengaruhnyadalam Pembelajaran Bahasa Indonesia.
Jurnal Akuntansi, 11, 1-26.
- Ryff, C.D.(1989).Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being.*Journal American Psychological Association, 57(6), 1069-1081.*
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi Penelitian. KBM Indonesia.
- Sari, Z. O., & Septiasari, E. A. (2016). Pendidikan Olahraga, Kreativitas, Komunikasi .
Jurnal Olahraga Prestasi, 97-110.
- Sudiby, S. (1993). Psikologi Kepeatihan. Jakarta:CV Jaya Sakti Sukadiyanto.(2011).
Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Weinberg, R. S. & Gould, D
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995).Foundations of Sport and Exercise Psychology.
Champaign IL: Human Kinetics.