

TINGKAT KESADARAN DIRI TERHADAP KESEHATAN MENTAL UNTUK ATLET MUAY THAI (UKM) UNIVERSITAS SURYAKANCANA

Eneng Fitri Amalia¹

Program Studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Suryakancana
fitriamalia@unsur.ac.id

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Sejarah Artikel:</i> Diterima Agustus 2020 Disetujui Oktober 2020 Dipublikasi Desember 2020</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesadaran diri terhadap kesehatan mental pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Muay Thai UNSUR. Kesadaran diri (self awareness) merupakan "modal dasar" konselor dalam menjalankan tugas (Flurentin, 2001). Pemahaman diri sendiri merupakan suatu kondisi yang diperlukan sebelum memulai proses pemahaman terhadap orang lain. Dinamika intrapersonal dan interpersonal harus dianggap sebagai komponen yang penting dalam proyeksi keyakinan-keyakinan, sikap, pendapat, dan nilai-nilai. Pengujian tentang pemikiran-pemikiran dan perasaan-perasaan seseorang memungkinkan konselor untuk memahami lebih baik tentang "muatan" budaya yang dibawa (Brown et al, 1988). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Subjek penelitian ini merupakan atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Muay Thai Universitas Surya kancana, yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini di laksanakan di Kampus Universitas Suryakancana. Untuk mengukur kesadaran diri terhadap kesehatan mental, para atlet di beri angket yang sudah di sediakan dan mengisi sesuai dengan yang terjadi dan yang mereka rasakan. Dari setiap poin dalam angket tersebut memiliki nilai untuk nantinya akan di akumulasi dan di analisis hasil data penelitiannya.</p>
<p><i>Keyword:</i> Kesadaran Diri, Kesehatan Mental.</p>	<p>Abstrack</p>

This study aims to determine the level of self-awareness of mental health in athletes Student Activity Unit (UKM) Muay Thai UNSUR. Self-awareness (self awareness) is a "basic capital" counselor in carrying out the task (Flurentin, 2001). Self-understanding is a necessary condition before starting the process of understanding others. Intrapersonal and interpersonal dynamics must be considered as important components in the projections of beliefs, attitudes, opinions, and values. Testing of one's thoughts and feelings enables the counselor to better understand the "content" of the culture carried (Brown et al, 1988). The instrument used in this study was a questionnaire or questionnaire. The subjects of this study were the athletes of the Muay Thai Student Activity Unit (UKM) of Surya Kancana University, totaling 10 people. This research was carried out at the Suryakancana University Campus. To measure self awareness of mental health, the athletes were given a questionnaire that was

provided and filled in according to what happened and what they felt. From each point in the questionnaire has a value for later will be accumulated and analyzed the results of research data

© 2020 Universitas Suryakencana

Alamat korespondensi:

E-mail:

fitriamalia@unsur.ac.id

e-ISSN : 2721-7175 (online)

p-ISSN : 2089-2341 (cetak)

PENDAHULUAN

Kesadaran diri sangat penting di miliki oleh atlet, menurut Komarudin (2015,) “Atlet harus menampilkan keterampilannya dengan penuh kesadaran. Atlet harus mampu mengendalikan otot-ototnya, emosinya dan pemikirannya yang terintegrasi dalam penampilannya. Ketika atlet sadar dan fokus terhadap tugas yang harus dilakukannya, atlet harus memiliki kendali untuk mengatasi berbagai situasi”. Terkadang banyak atlet yang tak mampu mengendalikan keinginannya untuk melakukan hal-hal yang tidak baik untuk tubuhnya, maka dengan kata lain atlet tak mampu mengendalikan dirinya untuk kemajuan penampilannya.

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakan seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri, aktualisasi (Stein & Howard dalam Kharis, 2014, hlm. 8).

Sunny (2009) menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan proses mengenali motivasi, pilihan dan

kepribadian kita lalu menyadari pengaruh faktor-faktor tersebut atas penilaian, keputusan dan interaksi kita dengan orang lain. Kesadaran diri merupakan dasar dari kecerdasan emosional yaitu merupakan kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu.

Kesadaran yang harus di miliki atlet tidak hanya kesadaran fisik dan kemampuan, namun harus pula memikirkan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun mental. Sehat menurut World Health Organization (WHO) adalah: A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity (WHO, 2001)

Menurut (Guntur Gaos et al., 2019)Penyampaian materi yang dilakukan selama ini dalam proses hanya mempraktikkan sendiri contoh gerakan yang akan dilakukan WHO memberikan pengertian tentang sehat sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap sejahtera dan tidak semata-mata karena tidak adanya penyakit atau kelemahan. Definisi ini semakin menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian dari kesehatan.



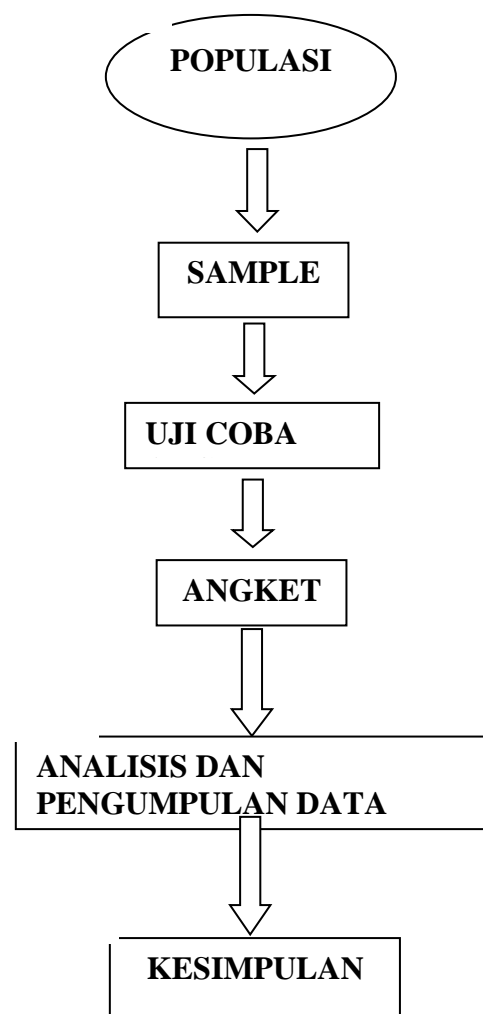
Kesehatan mental juga sangat berhubungan dengan kesehatan fisik dan perilaku. WHO lalu memberikan pengertian tentang kesehatan mental sebagai: A state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community (WHO, 2001).

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, menurut (Adi & Muhamad, 2020) memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Mengutip dari jargon yang digunakan oleh WHO, “there is no health without mental health” menandakan bahwa kesehatan mental perlu dipandang sebagai sesuatu yang penting sama seperti kesehatan fisik. Mengenal bahwa kesehatan merupakan kondisi yang seimbang antara diri sendiri, orang lain dan lingkungan membantu masyarakat dan individu memahami bagaimana menjaga dan meningkatkannya (WHO, 2004).

METODE

Dalam suatu penelitian perlu adanya suatu desain penelitian yang sesuai dengan yang terkandung dalam tujuan penelitian. Desain penelitian

diperlukan untuk dijadikan pegangan dalam pelaksanaan penelitian, agar penulis mampu melakukan penelitian secara terarah, jelas dan terencana. Jadi desain penelitian merupakan suatu perencanaan lengkap mengenai penelitian yang akan dilakukan. Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini dikemukakan oleh Arikunto (2006,) berikut adalah gambar desain penelitian:



Gambar 1 Desain penelitian (Arikunto, 2006, hlm. 168)

Penelitian dilakukan di Kampus UNIVERSITAS SURYAKANCANA Cianjur dengan melibatkan atlet UKM Muay Thai UNSUR. Jumlah partisipan

yang terlibat dalam penelitian ini adalah 10 orang. Karakteristik dari partisipan adalah yang diunggulkan dalam kelompoknya. Dasar pertimbangan peneliti mengambil atlet UKM Muay Thai karena pada UKM ini telah banyak menyumbangkan prestasi baik pada tingkat Nasional maupun Internasional, serta fokus utama atlet Muay Thai ini untuk mencapai prestasi.

Menurut Sugiono, (2012,80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Lebih lanjut Sundayana (2015,15) berpendapat bahwa “Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan subyek atau objek yang menjadi sasaran penelitian yang mempunyai karakteristik tertentu”. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau objek itu. Dalam penelitian ini akan menggunakan populasi Unit Kegiatan Mahasiswa di UPI yaitu Bulutangkis.

2. Sampel

Lutan, Berliana dkk, (2014,80) mendefinisikan sampel adalah “Kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data/informasi itu diperoleh”. Sampel dalam penelitian yang representatif untuk

penelitian ini adalah 10 orang yang dipilih berdasarkan kriteria khusus. Pendekatan yang digunakan yaitu Purposive sampling. Menurut Lutan, Berliana dkk, (2014, hlm. 89) Purposive sampling yaitu “Pada waktu tertentu, berdasarkan pengetahuan tentang populasi terdahulu dan tujuan-tujuan khusus dari penelitian, maka penulis menggunakan pertimbangannya dalam memilih sampel. Penulis berasumsi dapat menggunakan pengetahuannya tentang populasi untuk menilai apakah sampel itu representatif atau tidak”. Dalam menggunakan teknik ini harus memiliki pertimbangan tertentu senada dengan pendapat. Ridwan (2012, 63) mengatakan bahwa “Teknik yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu”. Dalam penelitian ini penulis memilih sampel dengan kriteria aktif mengikuti UKM Muay Thai, pernah mengikuti atau menjuarai pertandingan baik tingkat Kabupaten/Kota, Provinsi, Nasional maupun Internasional. Sampel yang akan digunakan terdapat 10 orang atlet UKM Muay Thai UNSUR

Untuk mengumpulkan data dari setiap sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. (MS. Taufik, E.Fitri, 2019) berpendapat bahwa “Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian



biasanya dinamakan instrumen penelitian”. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ada yang disebut valid dan reliabel. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid, valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Terdapat banyak instrumen yang tersedia seperti wawancara, observasi, angket dsb.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Menurut Sugiono (2012,. 162) “Angket adalah tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan mengetahui apa yang bisa diharapkan dari responden”.

Selain itu kuesioner tidak cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka. Dalam penelitian ini kuesioner

yang digunakan adalah kuesioner tertutup dengan menggunakan angket untuk skala sikap.

Dalam kuesioner pada penelitian ini terdiri dari variabel yang dijabarkan melalui indikator, sub indikator dan pernyataan. Setiap pernyataan dalam butir-butir soal adalah sebuah gambaran kesadaran diri pada atlet Muay Thai.

Berikut ini adalah prosedur dalam melaksanakan penelitian: Rivandhi Gumelar, 2020 “*Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Universitas Suryakencana*”.

1. Langkah pertama adalah menentukan populasi penelitian, yaitu dalam penelitian ini penulis memilih populasi pada Unit Kegiatan Mahasiswa Muay Thai UNSUR.
2. Setelah menentukan populasi yaitu menentukan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel berjumlah 10 orang.
3. Langkah ketiga melakukan uji coba angket, yang dilakukan pada 10 nara coba.
4. Setelah melakukan uji coba angket, melakukan verifikasi data uji coba yang telah dimiliki, dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas akan didapatkan instrumen yang telah valid.
5. Kemudian langkah selanjutnya adalah melakukan pengambilan data penelitian menggunakan instrumen



angket, dengan pengambilan data terhadap 10 atlet UKM Muay Thai UNSUR.

- Langkah terakhir yang dilakukan adalah pengolahan data, menganalisa dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisa data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

NAMA ATLET	NILAI ANGKET	KRITERI A
1.Mira S.H.	80	B
2. M.Resa.I	110	SB
3.Herlang.H	60	B
4.Syifa SS	50	KB
5.Ayu SM	30	KB
6. Halimatusyadia h	40	KB
7. Siti Salma	60	B
8. Lusiana	70	B
9. Satria Pratama	100	SB
10.Asep Rahman	90	B

Dari hasil analisis data di ketahui bahwa para atlet memiliki kesadaran diri yang baik, juga kesehatan mental yang baik. Di lihat dari hasil yang dominan memiliki kriteria BAIK maka para atlet ini siap dari segi mental dan fisik untuk menghadapi pertandingan selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai kesadaran diri atlet terhadap kesehatan mental. Hasil kesimpulan tersebut dapat dilihat sebagai berikut.

- Gambaran tentang kesadaran diri atlet Muay Thao terhadap kesehatan mental dominan BAIK.
- Gambaran tentang mental atlet Muay Thai siap untuk mengikuti pertandingan selanjutnya.

Setelah melakukan penelitian yang berjudul “Kesadaran diri Atlet Muay Thai Terhadap Kesehatan Mental”, berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesadaran diri pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Muay Thai memiliki tingkat kesadaran diri terhadap kesehatan mental yaitu BAIK. Jika dilihat dari hasil tersebut, terdapat kriteria yang dikemukakan oleh arikunto (dalam Sarwanto, 2010,54) termasuk dalam kriteria Baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teori maupun praktis, berikut adalah manfaat dari penelitian ini;

- Manfaat teoritis
 - Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur melihat seberapa sadar atlet terhadap kesehatan mental



- b) Dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk mencapai prestasi puncak pada atlet.
- c) Penelitian ini berguna untuk melihat seberapa jauh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UNSUR memperhatikan atlet untuk memiliki kesadaran terhadap kesehatan mentalnya.
- d) Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pentingnya memiliki atlet yang sadar terhadap kesehatan mental.

2. Manfaat praktis

- a) Secara praktis penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang kesehatan mental kepada pelatih untuk atletnya.
- b) Pelatih dapat menerapkan untuk atletnya pentingnya memiliki kesadaran terhadap kesehatan mental.
- c) Penelitian ini dapat memberikan gambaran untuk lembaga pengelolaan olahraga prestasi untuk lebih memperhatikan kesehatan mental atletnya.

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari hasil pengolahan data penelitian, penulis ingin menyampaikan beberapa rekomendasi mengenai penelitian tentang kesadaran atlet Muay Thai terhadap kesehatan mental sebagai berikut;

1. Bagi mahasiswa yang akan meneliti untuk melihat gambaran kesadaran diri agar mempersiapkan referensi tentang teori keilmuan kesadaran, karena kurangnya referensi dari Indonesia untuk diakses mengenai teori kesadaran diri.
2. Dalam pemilihan populasi dan sampel alangkah lebih baiknya untuk memiliki data anggota UKM atau populasi yang valid.
3. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan populasi dan sampel atlet Nasional maupun Internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian ilmiah suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka cipta
- Biro Humas dan Hukum Kementerian negara pemuda dan olahraga RI. (2008). *Undang-undang republik indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan*. Indonesia.
- Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, Bantam Books, New York, 1996, hlm. 58
- Fluerentin, Elia. "Latihan Kesadaran Diri (self awareness) dan kaitannya dengan penumbuhan karakter." *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 1.1 (2012).



- Goleman, D. Terj Hermaya. (2016). Kecerdasan emosional. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Harsono. (2001). Latihan kondisi fisik. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Adi, R., & Muhamad, S. T. (2020). Technology Innovation and Learning Media in Industrial Revolution Era 4.0 (Blended Learning) in Physical Education. *UHAMKA*, 120–122.
- Taufik, M. S. (2019). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola <http://counselingtreatment.weebly.com/kesehatan-mental.html>
- Husdarta, J.S. (2011). Sejarah dan Filsafat Olahraga. Bandung: Alfabeta\
- Melalui Modifikasi Permainan. *Maenpo*, 8(1), 14.
<https://doi.org/10.35194/jm.v8i2.925>
- MS. Taufik, E. Fitri, A. R. (2019). Perkembangan Peserta Didik. In R. Pers (Ed.), *Rajawali pers: Vol. №3*. rajawali pers.

