

KEPERCAYAAN DIRI ATLET DIFABEL CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Amelia Kharisma Putri, Lucky Abrorry

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: 11040122137@student.uinsby.ac.id

Abstrak

Kepercayaan diri atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis, yang merupakan faktor penting dalam menghadapi tantangan fisik, tekanan mental, dan stigma sosial. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap seorang atlet difabel yang berlatih di Pelatnas National Paralympic Committee Indonesia. Analisis tematik mengungkap tiga dimensi kepercayaan diri: level (tingkat), strength (kekuatan), dan generality (generalisasi). Kepercayaan diri tinggi memungkinkan atlet difabel untuk fokus, mengelola tekanan, dan memanfaatkan keterampilan teknis serta strategi secara optimal. Selain itu, penerimaan diri, pola pikir positif, dan regulasi emosi menjadi faktor utama dalam mendukung kepercayaan diri mereka. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan dari pelatih, lingkungan sosial, dan program pelatihan yang terarah untuk meningkatkan performa dan efikasi diri atlet difabel.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Atlet difabel, Bulutangkis

PENDAHULUAN

Fenomena meningkatnya partisipasi atlet difabel di berbagai ajang olahraga internasional, seperti Asian Para Games dan Paralympic Games, menunjukkan bahwa keterbatasan fisik tidak menghalangi mereka untuk berprestasi (Syifa & Umar, 2022). Indonesia sendiri telah melahirkan atlet bulutangkis difabel yang mampu menorehkan prestasi dunia, misalnya Leani Ratri Oktilla yang berhasil meraih medali emas di Paralympic Tokyo 2020. Prestasi ini menegaskan bahwa atlet difabel memiliki potensi besar jika mendapatkan dukungan psikologis dan lingkungan yang tepat (Ailsa & Afif, 2024). Namun, di balik keberhasilan tersebut, banyak atlet difabel yang masih menghadapi stigma sosial, rasa minder, dan hambatan psikologis berupa rendahnya kepercayaan diri. Fenomena ini menarik untuk diteliti karena kepercayaan diri merupakan faktor penting yang menentukan apakah seorang atlet mampu mengatasi keterbatasan fisik dan tekanan kompetisi (Mira et al., 2023).

Penelitian ini menjadikan pengalaman seorang atlet bulutangkis difabel yang berlatih di Pelatnas NPC Indonesia sebagai studi kasus. Keunikan studi ini terletak pada bagaimana partisipan berhasil mengembangkan strategi mental untuk mempertahankan kepercayaan diri, meskipun dihadapkan pada keterbatasan fisik dan pengalaman negatif seperti stigma maupun bullying. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan memberi gambaran lebih mendalam tentang dimensi psikologis yang membentuk kepercayaan diri atlet difabel (Zike et al., 2025).

Bulutangkis dapat dimainkan dalam dua format, yaitu tunggal (individu) atau ganda (tim). Permainan ini menuntut pemain untuk memiliki keterampilan teknis yang baik serta kemampuan untuk bergerak cepat dan memprediksi gerakan lawan. Selain itu, permainan ini juga dikenal karena ketepatan dalam memilih strategi dan teknik yang tepat untuk memenangkan pertandingan. Dalam hal ini, bulutangkis sangat relevan bagi atlet difabel,

karena olahraga ini tetap dapat diakses meskipun terdapat keterbatasan fisik (Zabala-Dominguez et al., 2024). Olahraga bulutangkis bagi difabel biasanya menggunakan aturan yang dimodifikasi, seperti pengaturan lapangan atau jenis raket yang digunakan, namun tetap mempertahankan esensi permainan yang mengutamakan keterampilan teknis, kelincahan, dan strategi (Ayyildiz et al., 2024).

Kepercayaan diri adalah faktor yang sangat penting bagi atlet difabel yang terlibat dalam cabang olahraga bulutangkis. Mereka tidak hanya harus menghadapi tantangan fisik yang lebih besar, tetapi juga tekanan mental dan stigma sosial terkait dengan difabilitas yang sering kali dapat mengganggu fokus mereka selama pertandingan (Yuda, 2024). Dalam hal ini, keyakinan diri terhadap kemampuan sendiri memiliki peran yang sangat penting. Kepercayaan diri seorang atlet tidak hanya mempengaruhi cara mereka menghadapi kompetisi dan tantangan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi keputusan yang diambil selama pertandingan. Kepercayaan diri ini sangat berpengaruh dalam olahraga bulutangkis, di mana setiap keputusan, baik dalam memilih teknik yang tepat atau merencanakan strategi permainan, bergantung pada seberapa besar keyakinan diri yang dimiliki oleh atlet (Liloi et al., 2023).

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat krusial dalam dunia olahraga. Ini mempengaruhi bagaimana seorang atlet merespons tekanan, mengatasi rintangan, dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Bagi atlet difabel, kepercayaan diri menjadi lebih kompleks karena mereka tidak hanya harus menghadapi tantangan fisik dari lawan, tetapi juga harus mengelola dampak dari stigma sosial dan hambatan fisik yang lebih besar (Jacinto et al., 2025). Oleh karena itu, kepercayaan diri bukan hanya terkait dengan kemampuan fisik semata, tetapi juga dengan bagaimana seorang atlet menerima dirinya dan kondisi fisiknya (Shang & Yang, 2021).

Pada atlet difabel, terutama dalam cabang olahraga seperti bulutangkis, kepercayaan diri menjadi kunci utama untuk mengatasi tantangan yang ada dan mencapai performa terbaik. Kepercayaan diri yang tinggi dapat memberikan atlet dorongan untuk terus berusaha dan berkembang meskipun menghadapi keterbatasan fisik (Aji et al., 2025). Atlet yang percaya pada kemampuan diri mereka, baik dalam hal teknik, mental, maupun strategi, cenderung lebih mampu bersaing dengan efektif. Mereka membuktikan bahwa keterbatasan fisik bukanlah halangan untuk meraih prestasi. Kepercayaan diri ini memberikan mereka semangat yang lebih besar untuk menghadapi rintangan dan berkompetisi di tingkat yang lebih tinggi (Putri, 2020).

Kepercayaan diri yang tinggi pada atlet difabel memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan tidak terpengaruh oleh kelemahan fisik yang mereka alami. Sebagai contoh, dalam bulutangkis, di mana pergerakan cepat dan presisi sangat penting, atlet difabel yang memiliki kepercayaan diri yang kuat akan lebih mampu memanfaatkan kemampuan teknis dan mental mereka untuk bersaing. Mereka cenderung tetap tenang dalam tekanan pertandingan dan mampu mengatasi berbagai rintangan yang datang, baik itu hambatan fisik, mental, maupun social (Aktaş & İlhan, 2023). Dengan demikian, kepercayaan diri menjadi faktor penentu dalam kesuksesan mereka di lapangan. Selain itu, kepercayaan diri pada atlet difabel juga berhubungan erat dengan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan kondisi fisik yang dimiliki. Mereka yang memiliki keyakinan tinggi terhadap diri sendiri tidak hanya menerima keterbatasan fisik yang dimiliki, tetapi juga mampu menghadapinya dengan cara yang positif. Hal ini memungkinkan mereka untuk melakukan penyesuaian dalam permainan, misalnya dengan memilih teknik yang sesuai dengan kemampuan fisik mereka, serta merencanakan strategi yang mengoptimalkan kekuatan dan mengurangi potensi kelemahan mereka. Kepercayaan diri ini membantu

mereka untuk lebih yakin dalam setiap langkah yang diambil, baik saat berlatih maupun dalam kompetisi (Eather et al., 2023)

Secara keseluruhan, kepercayaan diri pada atlet difabel dalam olahraga bulutangkis adalah fondasi yang sangat penting untuk meraih prestasi. Atlet difabel yang memiliki keyakinan pada kemampuannya, baik secara teknis, mental, maupun strategi, cenderung lebih mampu menghadapi segala tantangan yang ada. Mereka tidak hanya berkompetisi melawan lawan, tetapi juga melawan keterbatasan fisik dan stigma sosial yang sering kali mengiringi mereka. Oleh karena itu, membangun dan menjaga kepercayaan diri adalah hal yang sangat penting bagi keberhasilan atlet difabel di cabang olahraga bulutangkis, karena keyakinan diri ini adalah kunci untuk mengatasi segala hambatan dan meraih prestasi maksimal.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Metode pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan wawancara personal untuk menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman dan persepsi seorang atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis. Partisipan yang dipilih adalah seorang laki-laki atlet difabel yang berlatih di Pelatnas National Paralympic Committee Indonesia. Pemilihan partisipan ini didasarkan pada kriteria bahwa atlet tersebut memiliki pengalaman langsung dalam menghadapi tantangan fisik dan psikologis sebagai seorang atlet difabel, serta berpartisipasi dalam pelatihan dan kompetisi tingkat nasional maupun internasional. Melalui wawancara personal, peneliti dapat memperoleh wawasan lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet difabel, baik dalam hal teknis permainan, pengelolaan emosi, maupun interaksi sosial yang mereka hadapi di lingkungan pelatihan dan kompetisi. Hal ini juga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi bagaimana dukungan dari pelatih dan rekan sejawat serta teknik regulasi emosi dapat berkontribusi dalam meningkatkan efikasi diri dan performa atlet difabel di cabang olahraga bulutangkis.

Desain

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan riset langsung pada personal, yaitu melalui wawancara mendalam dengan seorang atlet difabel cabang olahraga bulutangkis yang berlatih di Pelatnas National Paralympic Committee Indonesia. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memahami pengalaman subjektif atlet difabel terkait kepercayaan diri, regulasi emosi, dan tantangan yang mereka hadapi dalam berlatih dan berkompetisi. Penelitian ini juga melibatkan pencarian dan analisis artikel serta jurnal yang relevan untuk mendalami hubungan antara temuan penelitian ini dengan studi-studi terdahulu. Dengan memanfaatkan sumber-sumber tersebut, peneliti dapat mengkaji teori-teori yang berhubungan dengan kepercayaan diri atlet difabel, teknik regulasi emosi, serta penerimaan diri, yang pada gilirannya dapat memberikan wawasan lebih luas mengenai psikologi kepercayaan diri atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis. Hal ini memungkinkan peneliti untuk menggali psikologis atlet dan bagaimana strategi regulasi emosi serta penerimaan diri dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membantu mereka mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Prosedur

Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini menggabungkan wawancara mendalam dengan atlet difabel dan analisis artikel-artikel yang relevan. Pertama, data wawancara yang diperoleh dari peserta akan ditranskrip dan dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik, di mana peneliti membaca dan mengidentifikasi pola-pola penting yang berkaitan dengan kepercayaan diri, regulasi emosi, serta tantangan yang dihadapi oleh atlet difabel dalam berlatih dan bertanding. Selanjutnya, peneliti akan mencocokkan temuan wawancara dengan informasi yang ditemukan dalam artikel atau jurnal yang relevan, untuk memperkaya pemahaman dan memperkuat kesimpulan yang diperoleh. Setelah temuan dari wawancara dan artikel dikumpulkan, peneliti akan menyusun hasil analisis ini menjadi sebuah tulisan yang komprehensif. Proses ini bertujuan untuk menghasilkan wawasan yang lebih dalam dan bermanfaat bagi pengembangan kebijakan pelatihan dan dukungan bagi atlet difabel, serta meningkatkan pemahaman tentang tantangan dan strategi yang dapat meningkatkan performa mereka di lapangan.

Teknik Analisis

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabel untuk merangkum temuan dari wawancara mendalam dengan atlet difabel cabang olahraga bulutangkis. Dalam tabel tersebut, data hasil wawancara akan dikelompokkan berdasarkan tema-tema kunci yang muncul, seperti kepercayaan diri, regulasi emosi, tantangan dalam berlatih dan berkompetisi, serta strategi untuk mengatasi hambatan. Setiap tema akan dikaitkan dengan kutipan relevan dari wawancara untuk menggambarkan pengalaman subjektif atlet. Tabel ini akan memberikan gambaran yang jelas tentang pola-pola penting yang ditemukan selama wawancara, serta membantu peneliti mengorganisasi data dengan lebih sistematis. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat dengan mudah memadukan temuan-temuan wawancara dan menghasilkan analisis yang lebih komprehensif mengenai kepercayaan diri atlet.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Gambaran kepercayaan diri atlet difabel cabang olahraga bulutangkis dibagi menjadi 3 dimensi yang terdiri atas *level* atau tingkat, *strength* atau kekuatan, dan *generality* atau generalisasi.

No	Dimensi	Kata Kunci	Perkataan Subyek
1	<i>Level</i> (Tingkat)	• Mampu melakukan sesuatu yang sulit • Kepercayaan diri dapat menyelesaikan tugas	• selalu bermain secara optimal • cepat membaca permainan lawan • tetap percaya diri • pantang menyerah dengan kekurangan
2	<i>Strength</i> (Kekuatan)	• Memiliki keyakinan terhadap kemampuannya • Memiliki keyakinan yang kuat	• Kemampuan lebih dari lawan • Yakin bisa memenangkan pertandingan • Halangan tidak mempengaruhi performa

			• Siap untuk menjadi juara
3	<i>Generality</i> (Generalisasi)	• Percaya diri dalam situasi apapun	• Focus dalam keadaan apapun • Mampu melakukan semua permainan • Cepat memahami situasi dan kondisi • Menjadi kuat saat pertandingan

Level (Tingkat)

Atlet difabel yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi menunjukkan kemampuan luar biasa dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk situasi sulit di lapangan, dengan keyakinan pada kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan fisik maupun strategis. Kepercayaan diri menjadi fondasi utama yang mendorong mereka untuk berprestasi dan bersaing secara kompetitif dalam olahraga bulutangkis. Hal ini juga memengaruhi kemampuan teknis, mental, dan strategi mereka, sehingga dapat bermain lebih optimal dan efektif.

Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan mereka untuk tetap fokus pada tugas dan tanggung jawab selama pertandingan, menjaga konsentrasi, serta menyelesaikan teknik atau strategi yang direncanakan secara optimal. Selain itu, mereka selalu berupaya memberikan performa terbaik, tanpa mudah menyerah, bahkan dalam kondisi sulit. Atlet yang percaya diri mampu membaca permainan lawan dengan cepat, menganalisis strategi, dan mengambil keputusan tepat dengan ketenangan mental yang terjaga. Dalam menghadapi kekurangan fisik, mereka memandang keterbatasan sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui kerja keras dan semangat pantang menyerah, menjadikan kepercayaan diri sebagai kunci utama keberhasilan mereka.

Strength (Kekuatan)

Atlet difabel memiliki sejumlah kekuatan yang menjadi faktor penunjang keberhasilan mereka dalam kompetisi, termasuk dalam olahraga bulutangkis. Salah satu kekuatan utama mereka adalah keyakinan terhadap kemampuan diri yang kuat. Mereka percaya bahwa mereka mampu menghadapi setiap tantangan, bahkan ketika menghadapi lawan dengan kemampuan tinggi. Selain itu, mereka sering kali memiliki kemampuan yang lebih unggul dibandingkan lawan karena fokus dan kerja keras yang mereka lakukan selama pelatihan.

Keyakinan yang kuat ini membuat atlet difabel menjadi optimis sehingga dapat memenangkan pertandingan, sekaligus menghadapi setiap halangan tanpa membiarkan hal tersebut memengaruhi performa mereka. Dengan mental yang kokoh dan semangat yang tinggi, mereka siap bersaing dan meraih gelar juara, membuktikan bahwa keterbatasan fisik bukanlah penghalang untuk mencapai prestasi maksimal.

Generality (Generalisasi)

Kepercayaan diri merupakan elemen penting bagi seorang atlet, terutama dalam menghadapi berbagai situasi yang menuntut kemampuan fisik dan mental secara maksimal. Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk tetap tenang dan percaya pada dirinya sendiri, bahkan dalam kondisi penuh tekanan. Mereka

mampu menjaga fokus di tengah situasi apa pun, baik itu saat menghadapi lawan yang sulit, berada dalam situasi tertinggal skor, maupun menghadapi suasana pertandingan yang menantang. Sikap ini membuat mereka tidak hanya dapat mengelola tekanan secara efektif, tetapi juga mampu menunjukkan performa yang stabil sepanjang pertandingan.

Selain itu, atlet yang percaya diri biasanya memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai jenis permainan atau strategi yang dibutuhkan di lapangan. Mereka cenderung fleksibel dalam menyesuaikan gaya bermain mereka dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi. Kecepatan dalam memahami situasi dan kondisi pertandingan menjadi salah satu keunggulan mereka. Atlet dengan kepercayaan diri tinggi dapat membaca gerakan lawan dengan cepat, memanfaatkan kelemahan mereka, serta menyesuaikan strategi secara real-time untuk mendapatkan keuntungan. Hal ini menjadikan mereka lebih kompetitif dan adaptif dalam setiap situasi permainan.

Di sisi lain, kepercayaan diri juga berkontribusi dalam membangun kekuatan mental atlet selama pertandingan. Atlet yang memiliki keyakinan kuat pada dirinya sendiri lebih mampu menghadapi tekanan yang datang dari berbagai arah, baik itu dari lawan, penonton, maupun lingkungan kompetisi. Kepercayaan diri ini memberikan mereka energi positif untuk tetap kuat dan konsisten hingga akhir pertandingan. Dengan kombinasi fokus, fleksibilitas, dan kekuatan mental yang tinggi, mereka tidak hanya menjadi pemain yang tangguh di lapangan, tetapi juga menjadi inspirasi bagi atlet lain dalam menghadapi tantangan olahraga dengan tekad dan semangat juang yang tinggi.

PEMBAHASAN

Kepercayaan diri bagi atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis memegang peranan yang sangat penting, karena dapat memengaruhi performa mereka di lapangan, baik secara fisik maupun mental. Atlet difabel sering menghadapi tantangan lebih besar dibandingkan dengan atlet non-difabel, mulai dari keterbatasan mobilitas, gangguan fisik tertentu, hingga stigma sosial yang meragukan kemampuan mereka. Namun, dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mereka dapat mengatasi hambatan-hambatan tersebut, memperlihatkan ketangguhan mental, dan tetap fokus pada tujuan mereka. Kepercayaan diri ini memungkinkan atlet difabel untuk tampil lebih optimal, meningkatkan teknik permainan, serta mengelola tekanan dalam pertandingan. Selain itu, dengan dukungan yang tepat dari pelatih dan lingkungan sekitar, atlet difabel dapat merasakan bahwa keterbatasan bukanlah penghalang untuk meraih prestasi, melainkan tantangan yang bisa mereka taklukkan. Seiring dengan perkembangan mental dan keterampilan teknis, kepercayaan diri yang kuat menjadi kunci bagi atlet difabel untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi, baik di tingkat nasional maupun internasional (Barata & Ipang, 2024).

Kepercayaan diri atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis dapat dipahami lebih dalam melalui pendekatan filsafat, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga. Filsafat olahraga sebagai seni berpikir mengajak kita untuk merenung tentang keterlibatan manusia, termasuk atlet difabel, dalam aktivitas jasmani. Dalam hal ini, filsafat olahraga tidak hanya mengkaji aspek teknis atau fisik, tetapi juga aspek mental dan nilai-nilai yang terkandung dalam setiap aktivitas olahraga. Kepercayaan diri, sebagai elemen psikologis, sangat terkait dengan nilai aksiologi dalam filsafat olahraga yang mengedepankan pentingnya nilai-nilai keberanian, pengendalian diri, dan semangat juang. Dalam konteks ini, atlet difabel yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih mampu mengatasi tantangan fisik dan mental yang dihadapinya, serta mengoptimalkan potensi diri mereka dalam olahraga bulutangkis (Nasution & Sibuea, 2022).

Pendekatan ontologis dalam filsafat olahraga mengajarkan bahwa eksistensi manusia sebagai makhluk yang memiliki tubuh dan pikiran tidak boleh dipisahkan dalam berpartisipasi dalam kegiatan jasmani (Nasution & Sibuea, 2022). Dengan demikian, kepercayaan diri atlet difabel bukan hanya masalah fisik, tetapi juga merupakan refleksi dari kesadaran diri (self-awareness) dan pemahaman mereka terhadap potensi yang dimiliki. Dalam perspektif epistemologi, pengetahuan tentang diri dan kemampuan mereka yang terbentuk melalui pengalaman dan pembelajaran dalam olahraga akan memperkuat kepercayaan diri mereka, sehingga mereka dapat bersaing di level yang lebih tinggi. Sebagai hasil dari pemikiran filsafat ini, kita dapat memahami bahwa pendidikan jasmani dan olahraga yang inklusif tidak hanya mengembangkan keterampilan teknis, tetapi juga membangun kepercayaan diri atlet difabel sebagai bagian integral dari proses pembelajaran mereka. Dengan demikian, filsafat olahraga memberikan kontribusi besar dalam mengembangkan kepercayaan diri dan mentalitas atlet difabel, yang pada akhirnya mendukung perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga secara keseluruhan.

Konsep pengelolaan kecemasan dan dukungan psikologis yang sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Meskipun penelitian menunjukkan bahwa pemberian pelatihan kecemasan belum efektif dalam mengurangi kecemasan pada atlet remaja, hal ini justru memberi wawasan berharga tentang pentingnya pendekatan yang lebih intensif dan terkontrol dalam membantu atlet mengelola stres dan kecemasan. Bagi atlet difabel, terutama dalam cabang bulutangkis, kecemasan dan rasa ragu bisa menjadi hambatan besar dalam mengembangkan kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan yang lebih efektif dapat berperan penting dalam membentuk mentalitas yang kuat dan meningkatkan performa mereka di lapangan (Coussens et al., 2025).

Dalam hal ini, kepercayaan diri bagi atlet difabel bukan hanya bergantung pada keterampilan teknis, tetapi juga pada bagaimana mereka mengelola ketegangan emosional dan mental, terutama di tengah tantangan fisik yang mereka hadapi (Tentama, 2012). Seperti yang disarankan dalam penelitian, pengawasan yang lebih ketat terhadap variabel-variabel psikologis, termasuk dukungan pelatih dan keterampilan bermain, sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan kepercayaan diri atlet difabel (Ramadhan et al., 2024). Pelatih yang memahami kebutuhan psikologis para atlet, baik yang difabel maupun non-difabel, akan dapat memberikan pendekatan yang lebih tepat, termasuk teknik pengurangan kecemasan yang terfokus pada penguatan mental, sehingga atlet merasa lebih siap dan percaya diri saat bertanding.

Kepercayaan diri atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis sangat erat kaitannya dengan kemampuan mereka untuk mengelola pikiran negatif dan mengubahnya menjadi sikap positif, seperti yang dibahas dalam kesimpulan tersebut. Atlet difabel sering kali menghadapi tantangan tambahan, seperti keterbatasan fisik dan stigma sosial, yang dapat merusak rasa percaya diri mereka (Puce et al., 2023). Perasaan rendah diri, rasa malu, dan ketidakmampuan untuk bersaing di tingkat yang sama dengan atlet non-difabel sering kali muncul akibat pikiran negatif tentang kondisi fisik mereka. Namun, dengan mengembangkan pola pikir positif, atlet difabel dapat mengatasi kecemasan dan keraguan yang mereka rasakan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berkompetis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif dapat membantu individu untuk lebih baik menerima keadaan diri mereka dan menghadapi stres, sangat relevan dalam konteks ini. Atlet difabel yang mampu berpikir positif akan lebih mudah menerima keterbatasan fisik mereka dan memfokuskan energi mereka pada pengembangan keterampilan dan strategi permainan bulutangkis, bukannya merasa terhambat oleh ketidaklengkapan tubuh. Kepercayaan diri yang dibangun melalui pola pikir positif ini

memungkinkan mereka untuk tampil lebih maksimal, tetap termotivasi, dan berani bersaing di level yang lebih tinggi (Rahmansyah et al., 2023).

Dukungan dari pelatih dan lingkungan sekitar sangat penting dalam proses ini. Pelatih yang memberikan pendekatan psikologis yang mendukung dan membantu atlet difabel untuk berfokus pada kekuatan mereka, bukan pada kekurangan, dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka (Rinaldy, 2021). Selain itu, pelatihan mental yang mengajarkan teknik-teknik pengelolaan stres dan kecemasan dapat membantu atlet difabel untuk mengatasi tekanan dalam pertandingan, sehingga mereka dapat bermain dengan lebih tenang dan percaya diri (Stambulova et al., 2022).

Dengan demikian, menghubungkan teori (Putri, 2020) berpikir positif dan kepercayaan diri atlet difabel dalam bulutangkis, kita dapat melihat bahwa proses mental yang sehat dan pola pikir yang konstruktif sangat berperan dalam pencapaian prestasi mereka. Kepercayaan diri yang kuat, yang diperoleh melalui pemikiran positif dan dukungan yang tepat, memungkinkan atlet difabel untuk tampil optimal dan mengatasi tantangan dalam olahraga, sekaligus menjadi inspirasi bagi orang lain.

Kepercayaan diri atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis sangat bergantung pada proses penerimaan diri dan berpikir positif. Seperti halnya remaja penyandang cacat tubuh yang perlu menerima kondisi fisiknya, atlet difabel juga harus menerima keterbatasan fisik mereka dan berfokus pada potensi yang dimiliki. Penerimaan diri yang baik membantu mereka mengatasi perasaan rendah diri dan kecemasan, serta membangun mental yang kuat untuk bersaing. Berpikir positif memungkinkan atlet difabel untuk menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri, baik dalam latihan maupun pertandingan. Dukungan positif dari pelatih dan lingkungan sekitar juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka, sehingga mereka bisa berkompetisi dengan lebih baik meski ada keterbatasan fisik (Foekh et al., 2022).

Teknik regulasi emosi dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis, karena memberikan keterampilan untuk memonitor, mengevaluasi, dan mengekspresikan emosi secara konstruktif. Atlet difabel seringkali menghadapi perlakuan sosial yang mendiskreditkan diri mereka, yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan memengaruhi performa mereka di lapangan. Dengan menguasai teknik regulasi emosi, atlet difabel dapat mengelola perasaan cemas, frustrasi, atau tekanan yang muncul, sehingga mereka dapat tetap fokus dan percaya diri dalam kompetisi. Lebih jauh lagi, kemampuan untuk mengubah respon emosional terhadap stigma dan tantangan sosial memungkinkan atlet difabel untuk mengembangkan potensi mereka dengan lebih baik, berdaya guna, dan mendapatkan penghargaan yang setara dengan atlet lainnya. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya meningkatkan efikasi diri, tetapi juga membantu atlet difabel meraih prestasi dan kesejahteraan mental dalam dunia olahraga (Putri, 2020).

Tingkat kecemasan atlet bulutangkis Prapopnas Zona V tahun 2022. menunjukkan bahwa mayoritas atlet mengalami tingkat kecemasan yang tinggi sebelum bertanding, yang dapat memengaruhi performa mereka selama kompetisi (Liloi et al., 2023). Kecemasan ini terkait erat dengan aspek kepercayaan diri. Atlet yang memiliki rasa percaya diri lebih tinggi cenderung mampu mengendalikan kecemasannya, sementara kurangnya kepercayaan diri sering menjadi pemicu utama kecemasan yang tinggi. Bagi atlet difabel di cabang olahraga bulutangkis, kepercayaan diri menjadi aspek yang lebih krusial karena mereka menghadapi tantangan tambahan baik dari sisi fisik maupun psikologis. Kepercayaan diri yang baik dapat membantu mereka mengatasi tekanan dan fokus pada kemampuan mereka, sehingga mampu tampil maksimal meskipun menghadapi kondisi yang menantang. Dengan pembinaan mental yang terarah dan dukungan lingkungan yang positif, kepercayaan diri para atlet dapat ditingkatkan, yang pada gilirannya mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan performa mereka di lapangan.

Kepercayaan diri atlet difabel di cabang olahraga bulutangkis tidak hanya penting untuk mengatasi kecemasan kompetitif tetapi juga menjadi fondasi dalam pengembangan keterampilan hidup (life skills) yang mencakup kecakapan emosional, pengambilan keputusan, dan keterampilan sosial. Melalui pembinaan olahraga yang terintegrasi dengan pelatihan mental, atlet difabel dapat meningkatkan kemampuan adaptasi mereka terhadap tantangan fisik dan psikologis, sehingga mampu tampil maksimal dalam setiap pertandingan (Fikri Nashrullah Pratama et al., 2023). Self-talk positif dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet difabel dalam olahraga bulutangkis, dengan cara membantu mereka mengelola emosi negatif, seperti kecemasan dan rasa rendah diri (Islami et al., 2023). Melalui self-talk positif, atlet difabel dapat memperkuat citra diri dan keyakinan terhadap kemampuan mereka, sehingga mampu menghadapi tantangan kompetisi dengan mental yang lebih stabil dan fokus pada performa terbaik.

Kepercayaan diri atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, pelatihan yang konsisten, dan pencapaian yang diraih, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan motivasi dan semangat juang mereka di lapangan. Keberhasilan dalam kompetisi tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri mereka, tetapi juga menginspirasi atlet lain untuk terus berjuang meskipun menghadapi berbagai tantangan. Kepercayaan diri merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku dan prestasi individu, termasuk atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis. Dalam konteks bullying, seperti yang dijelaskan dalam artikel, individu dengan rasa percaya diri yang rendah cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan dapat menjadi korban atau bahkan pelaku bullying. Oleh karena itu, membangun kepercayaan diri yang tinggi pada atlet difabel sangat penting, agar mereka tidak hanya mampu menghadapi tantangan dalam olahraga, tetapi juga terhindar dari perilaku bullying yang dapat merugikan mental dan emosional mereka. Dengan (Gunawan et al., 2018) kepercayaan diri yang kuat, atlet difabel dapat menunjukkan kemampuan mereka secara optimal dan berkontribusi positif dalam lingkungan olahraga (Prasetyo, 2014).

Dalam konteks kepercayaan diri atlet difabel di cabang olahraga bulutangkis, dapat dikatakan bahwa pengalaman bullying yang dialami oleh individu, seperti yang diungkapkan dalam penelitian ini, dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri mereka (Munthe et al., 2025). Sebagaimana dijelaskan, korban bullying sering kali mengalami penurunan kepercayaan diri, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam kompetisi olahraga. Namun, jika atlet difabel mendapatkan dukungan yang baik dan lingkungan yang positif, mereka dapat mengubah pengalaman negatif tersebut menjadi motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa mereka di lapangan, mirip dengan bagaimana LA dalam penelitian ini berhasil mengatasi bullying dan menjadi pribadi yang lebih percaya diri.

Masa remaja adalah fase krusial bagi individu yang sedang bertransisi menuju kedewasaan, di mana mereka mulai membentuk dan meneguhkan jati diri. Pada tahap ini, pola asuh yang suportif dari orang tua serta dukungan lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam menumbuhkan rasa percaya diri, termasuk bagi atlet difabel yang berusaha memperoleh pengakuan dan penerimaan di dunia olahraga. (Sesha, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet difabel dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan pengakuan yang mereka terima, yang juga relevan dengan pengalaman mereka dalam menghadapi tantangan dan stigma yang mungkin muncul di lingkungan olahraga (Jelita et al., 2021).

Dalam konteks kepercayaan diri atlet difabel di cabang olahraga bulutangkis, dapat dikatakan bahwa keterlibatan mereka dalam kompetisi dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan mental, di mana dukungan sosial dan pengalaman positif dalam berolahraga

dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan cemas atau depresi, mirip dengan temuan bahwa pelaku bullying merasa kurang bahagia dibandingkan dengan siswa lainnya yang tidak terlibat dalam bullying. Selain itu, pentingnya dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar juga dapat berkontribusi pada rendahnya keterlibatan dalam perilaku negatif, sehingga menciptakan suasana yang mendukung bagi atlet difabel untuk berkembang dan percaya diri dalam kemampuan mereka (Barata & Ipang, 2024).

Guru memiliki peran penting dalam membentuk lingkungan sekolah yang inklusif dan mendukung, yang sangat berdampak pada kepercayaan diri atlet difabel, khususnya di cabang olahraga bulutangkis (Arespi et al., 2022). Dengan menangani perilaku bullying melalui bimbingan, nasihat, dan pembinaan yang baik, guru dapat menciptakan suasana yang aman dan positif bagi atlet difabel. Hal ini memungkinkan mereka untuk fokus pada pengembangan keterampilan olahraga dan percaya diri dalam menghadapi kompetisi, tanpa terhalang oleh tekanan sosial atau rasa tidak nyaman akibat bullying verbal maupun nonverbal.

Penanganan bullying di sekolah, seperti yang dilakukan melalui bimbingan dan konseling, juga relevan untuk mendukung kepercayaan diri atlet difabel di cabang olahraga bulutangkis. Dengan menciptakan lingkungan sekolah yang aman dari bullying, atlet difabel dapat terhindar dari tekanan sosial yang mengganggu mental mereka. Penanaman nilai moral, penyuluhan, serta dukungan psikis melalui konseling membantu mereka merasa dihargai dan diterima, sehingga dapat fokus pada pengembangan diri dan meningkatkan rasa percaya diri untuk berkompetisi di bidang olahraga (Bu'ulolo et al., 2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan diri memiliki peranan vital bagi atlet difabel dalam cabang olahraga bulutangkis. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan mereka untuk tetap fokus, mengelola tekanan, serta mengoptimalkan keterampilan teknis dan strategi. Faktor-faktor seperti penerimaan diri, pola pikir positif, dukungan pelatih, serta lingkungan sosial yang inklusif terbukti memperkuat keyakinan diri atlet. Selain itu, teknik regulasi emosi dan pengalaman berkompetisi berkontribusi besar dalam membentuk resiliensi mental. Studi kasus ini memperlihatkan bahwa meskipun menghadapi keterbatasan fisik dan stigma sosial, atlet difabel tetap mampu bersaing secara kompetitif jika memiliki fondasi kepercayaan diri yang kuat. Oleh karena itu, pembinaan psikologis yang berkelanjutan perlu menjadi bagian integral dari program pelatihan atlet difabel, sehingga mereka tidak hanya mampu meraih prestasi tetapi juga menjadi inspirasi bagi masyarakat luas.

KEPUSTAKAAN

- Ailsa, P., & Afif, K. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball U-23 Jawa Timur. Departemen Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Aji, S. K., Endang Rini Sukamti, & Tomoliyus Tomoliyus. (2025). Survey Of Anxiety And Self-Confidence Levels Of Badminton Athletes Before Competing In The Riau Kejurpov Championship: Anxiety and self-confidence or psychology. *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 4(4). <https://doi.org/10.55227/ijhess.v4i4.1397>

- Aktaş, İ., & İlhan, E. L. (2023). The Role of Sport in Acceptance of Disability and Resilience. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(3), 373–385. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1307742>
- Arespi, J., Hasanatul, F., Desyandri, & Irida. (2022). Peran Guru terhadap Perilaku Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol 6 No 2. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4204>
- Ayyildiz, E., Aras, D., Yagin, F. H., Güllü, M., Yapici, H., & Alwhaibi, R. (2024). Investigation of sports participation motivation in people with disabilities: A cross-sectional study of individuals with physical and hearing impairments. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00846-0>
- Barata, Y., & Ipang, S. (2024). Profil Kepercayaan Diri Atlet Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, Vol 5 No 1. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes/issue/view/150>
- Bu'ulolo, S., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Bullying Di SMA Negeri 1 Amandraya Tahun Pelajaran 2020/2021. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 53–62. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.376>
- Coussens, A. H., Stone, M. J., & Donachie, T. C. (2025). Coach–athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: The role of perceived and received coach support. *European Journal of Sport Science*, 25(1), e12226. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12226>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Fikri Nashrullah Pratama, M. S., Yudiana, Y., Hambali, B., & Rohmah, O. (2023). Analisis Dimensi Life Skills Dalam Pembinaan Olahraga Bulutangkis. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 38–46. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.6361>
- Foekh, R. G., Priambodo, A., Kartiko, D. C., Tuasikal, A. R. S., & Muhamad, H. N. (2022). Kontribusi Dukungan Orang Tua dan Teman terhadap Kepercayaan Diri Atlet Usia Sekolah Menengah Pertama di Cahaya Lestari Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(1). <https://doi.org/10.36312/jime.v8i1.2703>
- Islami, S. W. F. Z., Gismin, S. S., Nurhikmah, N., & Sulaiman, S. (2023). Analisis Fungsi Self-Talk sebagai Prediktor Strategi Regulasi Emosi pada Karyawan Sales di PT. Bosowa Berlian Motor Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 174–180. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2157>
- Jacinto, M., Couto, N., Vitorino, A., Bento, T., Matos, R., Monteiro, D., Amaro, N., Antunes, R., & Cid, L. (2025). Sports experience, affects and life satisfaction in Portuguese athletes with disabilities. *BMC Psychology*, 13(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02247-x>

- Jelita, N. S. D., Purnamasari, I., & Basyar, Moh. A. K. (2021). Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(2), 232–240. <https://doi.org/10.24176/re.v11i2.5530>
- Liloi, D. K., Murtono, T., & Purwanto, D. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Prapopnas Zona V Tahun 2022 Cabang Olahraga Bulutangkis. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 36–43. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.670>
- Mira, T., Costa, A. M., Jacinto, M., Diz, S., Monteiro, D., Rodrigues, F., Matos, R., & Antunes, R. (2023). Well-Being, Resilience and Social Support of Athletes with Disabilities: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 13(5), 389. <https://doi.org/10.3390/bs13050389>
- Munthe, S., Anhar, I., & Amos, J. (2025). Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 8016–8024. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.45671>
- Nasution, A. F., & Sibuea, N. (2022). Analisis Hubungan Filsafat dengan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 2(2), 323–337. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v2i2.263>
- Puce, L., Okwen, P. M., Yuh, M. N., Akah Ndum Okwen, G., Pambe Miong, R. H., Kong, J. D., & Bragazzi, N. L. (2023). Well-being and quality of life in people with disabilities practicing sports, athletes with disabilities, and para-athletes: Insights from a critical review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 14, 1071656. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071656>
- Putri, D. R. (2020). Implementasi Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Efikasi diri Difabel. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 70. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i2.8241>
- Rahmansyah, A. S., Jajat, J., Ugelta, S., Damayanti, I., Rahayu, N. I., Ruhayati, Y., Suherman, A., & Sultoni, K. (2023). Self Efficacy Dan Social Physique Anxiety Pada Atlet Disabilitas. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 22(1), 116–123. <https://doi.org/10.24114/jik.v22i1.47195>
- Ramadhan, W., Kusuma A, A., Viky Nurhanisa, & Kurnia Darisman, E. (2024). Pentingnya Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis. *Jurnal Adiraga*, 8(1), 50–57. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v8i1.5058>
- Rinaldy, R. (2021). Pengaruh Dukungan Orang tua dan Peran Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Bola Voli Club Bravo Jombang. Skripsi.
- Sesha, A. (2021). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 2(1). <https://doi.org/10.30596/jisp.v2i1.3976>
- Shang, Y., & Yang, S.-Y. (2021). The Effect of Social Support on Athlete Burnout in Weightlifters: The Mediation Effect of Mental Toughness and Sports Motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 649677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>
- Stambulova, N. B., Schinke, R. J., Lavalley, D., & Wylleman, P. (2022). The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition. *International Journal of Sport and*

- Exercise Psychology, 20(1), 92–101.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1810865>
- Syifa, C., & Umar, Y. S. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Competitive Anxiety pada Atlet Bulu Tangkis Klub SGS PLN Dago. Bandung Conference Series: Psychology Science, Vol. 2 No. 2, 569–5745. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3147>
- Tentama, F. (2012). Manfaat Penerimaan Diri Bagi Difabel (1–1–2). Republika.
- Zabala-Dominguez, O., Lázaro Fernández, Y., Rubio Florido, I., & Olasagasti-Ibargoiien, J. (2024). Psychological Well-Being of Young Athletes with Physical Disabilities: A Systematic Review. Behavioral Sciences, 14(9), 822.
<https://doi.org/10.3390/bs14090822>
- Zike, D. M., Hansen, M. A., & Arvinen-Barrow, M. (2025). Psychosocial factors associated with athlete adaptation to spinal cord injury: A systematic review. Disability and Rehabilitation, 47(11), 2735–2747.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2406981>