

HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BASKET PUTRI DI JAKARTA

Indira Rasyadah
15000120140073
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
indirarasyadah@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Atlet untuk dapat meraih prestasi dituntut untuk berlatih dan mempunyai kedisiplinan yang cukup baik karena harus melalui program – program latihan yang bertujuan mempersiapkan diri menghadapi berbagai pertandingan. Tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi psikis seorang atlet dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet basket putri di Jakarta. Populasi penelitian ini adalah 140 atlet. Subjek penelitian terdiri dari 100 atlet. Sampel di ambil dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan dua skala yaitu Skala *Mental Toughness* (36 aitem valid; $\alpha = 0.925$) dan Skala Kecemasan Bertanding (30 aitem valid; $\alpha = 0.931$). Uji hipotesis dilakukan dengan teknik regresi sederhana dan menghasilkan $r_{xy} = -0.551$; $p < 0.000$. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet basket putri di Jakarta sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Artinya, semakin tinggi *mental toughness* maka semakin rendah kecemasan bertanding. Sebaliknya, semakin rendah *mental toughness* maka semakin tinggi kecemasan bertanding.

Kata Kunci: ketangguhan mental, kecemasan bertanding, atlet basket putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND
COMPETITIVE ANXIETY IN FEMALE BASKETBALL ATHLETES IN
JAKARTA**

Indira Rasyadah
15000120140073
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
indirarasyadah@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Athlete, in order to achieve success, is required to train and have sufficient discipline because they must go through training programs aimed at preparing for various competitions. It cannot be denied that an athlete's psychological condition can affect the achievement of their goals. This study aims to determine the relationship between mental toughness and competitive anxiety among female basketball players in Jakarta. The research population was 140 athletes, with a sample of 100 athletes selected using simple random sampling. Data was collected using two scales: the Mental Toughness Scale (36 valid items; $\alpha = 0.925$) and the Competitive Anxiety Scale (30 valid items; $\alpha = 0.931$). Hypothesis testing was conducted using simple regression and produced $r_{xy} = -0.551$; $p < 0.000$. This can be interpreted as a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety among female basketball players in Jakarta, thus supporting the research hypothesis. In other words, the higher the mental toughness, the lower the competitive anxiety. Conversely, the lower the mental toughness, the higher the competitive anxiety.

Keywords: *mental toughness, competitive anxiety, female basketball athletes*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada tahun – tahun belakangan ini, atlet basket menjadi sorotan masyarakat Indonesia karena mampu menorehkan berbagai prestasi dikancah internasional khususnya pada tim putri. Dilansir dari laman Kompas mengatakan bahwa timnas basket putri Indonesia berhasil naik ke Divisi A FIBA *Women's Asia Cup 2023* untuk pertama kalinya dalam sejarah, squad tersebut belum terkalahkan sejak *Sea Games 2023* sehingga menghantarkan Indonesia memperoleh medali emas pada cabang olahraga basket putri (Dennys, 2023).

Seorang atlet untuk dapat meraih prestasi dituntut untuk berlatih dan mempunyai kedisiplinan yang cukup baik karena harus melalui program – program latihan yang bertujuan mempersiapkan diri menghadapi berbagai pertandingan. Tidak sedikit pelatih – pelatih yang hanya mendahulukan latihan fisik dan *skill*, tetapi mengesampingkan faktor mental dari para atletnya (Raynadi, Dkk., 2016). Rachmaningdiah & Jannah (2016) mendapati kenyataan di lapangan bahwa meskipun atlet telah diberi bekal teknik, taktik, dan kemampuan yang baik, mereka tidak selalu mampu mengoptimalkan performa mereka saat bertanding.

Tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi psikis seorang atlet dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Muslim, Nawir, Jalal (2020) memverifikasi bahwa faktor psikis berpengaruh dengan pencapaian prestasi atlet. Senada dengan pendapat Adisasmito, (2007) mendeskripsikan bahwa terdapat tiga aspek yang memiliki dampak pada pencapaian prestasi atlet, yaitu faktor teknik, fisik, dan psikologi. Lebih lanjut, aspek yang menonjol dalam psikologis seorang atlet yaitu motivasi, kecerdasan, dan kecemasan. Sementara itu, Aufa, (2019) mengatakan faktor psikologi

yang dapat menyebabkan penurunan prestasi atlet adalah tekanan, rasa jenuh, stres, kepercayaan diri, emosi yang dapat meledak, takut gagal, cemas dan faktor lainnya.

Kecemasan (*anxiety*) adalah satu dari banyaknya persoalan psikologis lainnya yang dialami oleh atlet, yang mana kecemasan merupakan respon emosi ketika dihadapkan oleh situasi dan kondisi yang memiliki kesan menimbulkan ancaman atau memberikan rasa ketidakamanan serta kurang menyenangkan dan individu tidak mengetahui dengan pasti apa yang menjadi sumbernya (Jamshidi dkk., 2011). Selanjutnya, Ghufroon & Risnawati (2010) menyatakan kecemasan dapat dijelaskan sebagai suatu kejadian subjektif yang kurang menyenangkan terhubung dengan kekhawatiran atau ketegangan, dapat tercermin dalam perasaan yang cemas, tegang, serta beragam emosi yang dialami individu. Kondisi kecemasan yang kerap kali dirasakan oleh seorang atlet adalah kecemasan bertanding (*competitive anxiety*). Sin (2013) menjelaskan kecemasan bertanding adalah kondisi emosi yang diketahui dengan muncul beban psikologis, yang digambarkan dengan perasaan tertekan, ketegangan, stres, kegelisahan, ketakutan, serta kekhawatiran yang dapat mempengaruhi motorik atlet dan mengakibatkan penurunan prestasi atlet.

Tingkat kecemasan pada setiap atlet tentunya bervariasi tergantung pada kekhawatiran yang dialami masing – masing. Kecemasan yang lebih dari batas normal mampu mempengaruhi keadaan emosional atau perasaan dan memberikan dampak yang negatif pada keadaan atau status tubuh serta dapat menurunkan performa atlet itu sendiri. Kecemasan yang dimiliki seorang atlet dapat menjadi hambatan untuk mencapai prestasi dan pencapaian yang optimal (Nissa & Soenyoto, 2021). Kecemasan bertanding merupakan fenomena yang beberapa tahun terakhir diperhatikan dalam psikologi olahraga karena kecemasan bertanding dianggap sangat berpengaruh pada berjalannya suatu pertandingan (Jamshidi dkk., 2011). Biasanya kecemasan bertanding yang

dialami pada atlet dapat mempengaruhi performanya karena munculnya rasa takut akan tidak berhasil atau memunculkan beban moral apabila tidak dapat menang pada pertandingan (Faturachman, 2017).

Kecemasan bertanding seorang atlet dapat dialami baik sebelum bertanding maupun ketika pertandingan sedang berlangsung, Suprono & Siantoro (2022) melakukan penelitian dan menunjukkan bahwa sebanyak 56% atau tujuh dari dua belas atlet KU-15 SBB Semen Indonesia Gresik memiliki tingkat kecemasan yang relatif sedang ketika menjelang pertandingan. Sementara itu, penelitian yang dilakukan Firdausi dkk., (2021) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tiga puluh atlet basket Bangka Belitung dalam kategori rendah, berbeda dengan temuan Pratama, Heza, & Purnamasari (2021) bahwa tingkat kecemasan 25 dari 26 atlet basket Universitas Jenderal Soedirman berada pada kategori tinggi. Bentuk kecemasan tertinggi adalah kekhawatiran tidak mampu memberikan performa terbaik sebesar 96% dan ketakutan akan kegagalan sebesar 85%.

Kebaharuan dalam penelitian ini terletak pada subjek penelitian, Abrahamsen, dkk (2008) pada penelitiannya menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan pada atlet laki – laki dan perempuan, dan telah dibuktikan bahwa atlet putri lebih mengalami kecemasan dibandingkan dengan atlet putra karena pengaruh faktor lain seperti kejujuran dalam berbicara mengenai perasaan atau emosi yang dirasakan. Adanya perbedaan tingkat kecemasan bertanding pada atlet basket pada penelitian tersebut membuat peneliti tertarik untuk menggali informasi awal terkait kondisi kecemasan bertanding pada atlet basket putri di Jakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Pacot, T., dkk, (2024) menunjukkan hasil bahwa *student-athletes* wanita merasakan stres lebih tinggi dibandingkan dengan *non students-athlete*, atlet pelajar wanita menganggap bahwa menjadi atlet sebagai pemicu stres tambahan.

Psikolog klinis dari Primaya Hospital yaitu Gardenia Junissa Siregar menyebutkan bahwa para atlet rentan mengalami kecemasan. Hal ini tidak hanya karena menang atau kalah namun aspek terbesarnya terkait kemampuan diri dalam menjalankan pertandingan dengan baik. Ia mengatakan bahwa kecemasan dapat meningkat saat diri sendiri dibebani keinginan tampil dengan sempurna dan menuai pujian dari negara yang dibelanya (cnnindonesia.com, 28 Juli 2021). Selain itu, serangan panik atau *panic attack* pun pernah dialami oleh pebasket NBA yaitu Kevin Love ditengah pertandingannya. Kevin Love pada tulisannya di *The Players Tribune* mengatakan bahwa Kesehatan mental adalah hal yang tak terlihat namun itu menyentuh kita semua di beberapa titik dan itu adalah bagian dari kehidupan (The Tribune Players, 6 Maret 2018).

Menurut Gunarsa (2008) dua faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan termasuk faktor internal individu dan faktor eksternal dari lingkungan sekitarnya. Faktor kecemasan dari internal, dapat dilihat saat seseorang atlet merasa lawannya yang akan dihadapi mempunyai kemampuan atau performa yang lebih baik, adanya perasaan negatif dari dalam diri sehingga memberikan beban mental, adanya pengalaman masa lalu yang negatif seperti mendapatkan cemoohan, kekalahan, dan dimarahi oleh pelatih. Faktor kecemasan dari eksternal, merupakan rangsangan atau masukan yang subjektif biasanya berupa pola – pola yang diberikan membuat atlet bingung untuk menerapkannya dalam pertandingan sehingga dapat menyebabkan adanya kecemasan karena tidak dapat maksimal dalam menjalankan pola – pola yang diberikan, pengaruh dari penonton yang melakukan perilaku agresif dan provokatif. Ketika atlet mendapatkan stimulus yang kurang baik, atlet harus mampu menanggapi stimulus tersebut dan mengubahnya menjadi stimulus yang positif (Noviansyah & Jannah, 2021). Stimulus diubah untuk membuat atlet bermain dengan baik. Hal tersebut hanya dapat dilakukan jika atlet mempunyai *mental toughness* yang baik.

Mental toughness mampu membuat atlet tetap tenang, merasakan rileks, kemudian juga bersemangat sebab dapat melatih dua keterampilan, yaitu menyebarkan energi baik dengan cara memandang kesulitan sebagai peluang dan berpikir untuk bersikap bijaksana dalam menghadapi tekanan, persaingan dalam pertandingan, kesalahan dan masalah (Jones dkk., 2010) Lebih lanjut, *mental toughness* adalah kumpulan dari ciri psikologis atlet yang unggul dan hal ini dapat terlihat ketika latihan maupun pertandingan.

Apabila atlet mempunyai *mental toughness* yang cukup baik maka mampu untuk mengontrol emosi yang negatif, serta dapat mengendalikan dirinya meskipun sedang dalam keadaan tertekan, memiliki sikap pantang menyerah, memiliki kecerdasan tinggi dalam membaca situasi yang sedang di hadapi, serta tetap tenang meskipun mendapatkan tekanan dari *supporter* lawan (Noviansyah & Jannah, 2021). Secara umum, dapat diungkapkan bahwa atlet yang memiliki *mental toughness* cukup baik maka akan mampu mengatasi kecemasan saat bertanding dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dengan baik dibawah tekanan. Sebaliknya, atlet yang memiliki *mental toughness* yang rendah cenderung menunjukkan reaksi negatif seperti gugup, ketidakstabilan emosi, kehilangan fokus, dan perilaku diluar kendali internal ketika dihadapkan pada situasi yang menekan (Clough dkk., 2002).

Nizam, dkk (2009) memperkirakan *mental toughness* dapat mengurangi tingkat kecemasan serta mampu meningkatkan percaya diri pada atlet. Pernyataan tersebut dipertegas oleh Jones, dkk (2010) yang menjelaskan bahwa seorang atlet professional umumnya memiliki *mental toughness* yang tinggi karena atlet tersebut telah banyak mengikuti pertandingan sehingga pengalaman yang diperoleh pun juga banyak pula sehingga dapat membentuk *mental toughness* serta akan menekan kecemasan bertandingnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Retnoningsasy & Jannah (2020) mendukung hal tersebut, penelitiannya menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan pada

kedua variable yaitu, *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet badminton. Sesuai dengan temuan Azhar (2020) ditemukan hubungan signifikan yang bersifat negatif antara tingkat ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada atlet sepak bola di kota Semarang. Penelitian Magfiroh & Jannah (2022) menunjukkan hasil yang sama bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet disabilitas NPCI (*National Paralympic Committee Indonesia*).

Adanya *mental toughness* yang tinggi mampu berperan dalam menurunkan kecemasan bertanding pada atlet, hal tersebut dibuktikan dengan hasil beberapa penelitian sebelumnya. Namun begitu berbeda dengan temuan Noviansyah & Jannah (2021) bahwa tidak terdapatnya hubungan di antara ketangguhan mental terkait dengan kecemasan bertanding yang dialami pada atlet beladiri di Jawa Timur. Artinya, atlet dengan *mental toughness* dapat mengalami kecemasan dalam bertanding. Hal serupa dibuktikan dengan penelitian yang ditulis oleh Nissa & Soenyoto (2021) menunjukkan hasil yang sama bahwa tidak ditemukan hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding yang dialami pada atlet bela diri PPLP Jawa Tengah. Hasil dari penelitian Ikham, dkk (2020) menyiratkan bahwa adanya pengaruh yang positif tentang dampak *mental toughness* terhadap kecemasan bertanding pada atlet karate Universitas Negeri Makassar. Peneliti tersebut beranggapan bahwa terdapat faktor lain yang memengaruhi *mental toughness* yang berarti tidak memengaruhi kecemasan bertanding pada atlet secara negatif.

Melalui penelitian – penelitian yang telah dijelaskan di atas, *mental toughness* tidak selalu berperan dalam menurunkan kecemasan bertanding pada atlet. Melihat perbedaan hasil dari penelitian – penelitian di atas, menjadi daya tarik peneliti untuk meneliti korelasi antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet basket putri di Jakarta.

Seorang atlet putri umumnya mengalami kecemasan baik ketika menjelang pertandingan maupun ketika pertandingan berlangsung yang diakibatkan faktor dari internal dan faktor dari eksternal. Fenomena yang ada di kalangan atlet ini sangat menarik untuk diteliti. Pasalnya, apabila kecemasan tersebut terus tumbuh dalam diri serta tidak segera teratasi, maka akan berdampak negatif pada performa atlet dalam bertanding sehingga memperbesar potensi kekalahan. Kondisi lain yang lebih mengkhawatirkan adalah ketika atlet tersebut mengalami kekalahan maka akan menurunkan semangatnya dalam pertandingan selanjutnya dan akan memupus harapannya untuk meraih prestasi. Berangkat dari berbagai masalah yang telah disampaikan, dengan itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet basket putri di Jakarta.

B. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan masalah-masalah sebelumnya, maka perumusan masalah pada penelitian ini ialah “Apakah terdapat Hubungan antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Basket Putri di Jakarta ?”

C. Tujuan Penelitian

Dengan merujuk pada perumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah mengungkapkan secara empiris korelasi antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet basket putri di Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Studi ini memiliki potensi untuk memberikan sumbangsih pada bidang ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Olahraga, terutama terkait hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding bagi atlet putri.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut:

a. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi terkait kondisi kecemasan yang dialami, serta hal yang dibutuhkan untuk mengurangi kecemasan tersebut sehingga tidak berdampak negatif pada performa ketika bertanding.

b. Bagi pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, dan wawasan untuk pelatih/*official* tim basket putri terkait kondisi kecemasan para atletnya. Diharapkan pelatih tidak hanya memberikan pelatihan fisik dan keterampilan saja, namun juga pelatihan psikologis guna meningkatkan *mental toughness* pada atlet.

c. Bagi *stakeholder* terkait

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi, dan sebagai pertimbangan Persatuan Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) khususnya PERBASI Kota Jakarta dalam mengambil kebijakan untuk mengurangi tingkat kecemasan bertanding pada atlet basket putri. Bagi penelitian selanjutnya temuan dari penelitian ini dapat memberikan gambaran dan

informasi bermanfaat, terutama bagi peneliti-peneliti berikutnya yang berminat meneliti kecemasan pada atlet putri pada cabang olahraga yang lain.