

**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET FUTSAL
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Alrian Hendra Saputra

15000120140071

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunarto, Tembalang, Semarang, 50275

Email: alrianhendra@gmail.com

ABSTRAK

Atlet futsal dihadapkan dengan permasalahan yang berupa tekanan dan tuntutan dalam proses menghadapi suatu pertandingan. Berbagai permasalahan tersebut dapat menimbulkan kecemasan apabila mereka tidak mampu menghadapi dengan baik. Untuk dapat menghadapi hal tersebut, diperlukan kemampuan yang mampu membantu atlet dalam menghadapi berbagai rintangan. Salah satu dari kemampuan yang harus dimiliki atlet yakni *hardiness*. *Hardiness* dapat membantu mengatasi permasalahan tersebut, karena individu dengan *hardiness* akan memiliki ketahanan ketika dihadapkan pada suatu tantangan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan mahasiswa yang merupakan atlet futsal di setiap fakultas Universitas Diponegoro, dengan jumlah 209 menjadi populasi, dan 131 sebagai sampel dengan *teknik simple random sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan Skala *hardiness* (34 aitem, $\alpha = 0,939$) dan skala kecemasan (34 aitem, $\alpha = 0,935$). Analisis data menggunakan teknik non parametrik Spearman's Rho dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan kecemasan atlet futsal Universitas Diponegoro dalam menghadapi pertandingan ($r_{xy} = -0,532$; $p = < 0,001$). Semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah kecemasan atlet futsal dalam menghadapi pertandingan, begitupula sebaliknya.

Kata Kunci: *hardiness*, kecemasan, atlet futsal

THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND ANXIETY FACING MATCHES IN DIPONEGORO UNIVERSITY FUTSAL ATHLETES

Alrian Hendra Saputra

15000120140071

Faculty of Psychology, Diponegoro University

Jl. Prof. Mr. Sunarto, Tembalang, Semarang, 50275

Email: alrianhendra@gmail.com

ABSTRACT

Futsal athletes are faced with problems in the form of pressure and demands in the process of facing a match. These various problems can cause anxiety if they are not able to face them properly. To be able to face this, abilities are needed that can help athletes face various obstacles. One of the abilities that athletes must have is hardiness. Hardiness can help overcome these problems, because individuals with hardiness will have resilience when faced with a challenge. This study aims to determine the relationship between hardiness and anxiety in facing matches in futsal athletes at Diponegoro University. This study uses a quantitative method involving students who are futsal athletes in each faculty of Diponegoro University, with a total of 209 as the population, and 131 as a sample with a simple random sampling technique. The research measuring instrument uses the Hardiness Scale (34 items, $\alpha = 0.939$) and the Anxiety Scale (34 items, $\alpha = 0.935$). Data analysis using non-parametric Spearman's Rho technique with results showing a significant negative relationship between hardiness and anxiety of Diponegoro University futsal athletes in facing matches ($r_{xy} = -0.532$; $p = <0.001$). The higher the hardiness, the lower the anxiety of futsal athletes in facing matches, and vice versa.

Keyword : *hardiness, anxiety, atlet futsal*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental menjadi topik paling sering dibahas di berbagai penjuru dunia. Kementerian Kesehatan (2019) menyatakan akan permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. Pada laman resminya, kementerian kesehatan menyatakan bahwa pemerintah, masyarakat, dan keluarga merupakan aspek penentu kesehatan mental setiap individu, tidak hanya berporos atau mengacu pada satu belah pihak namun seluruh masyarakat menjadi faktor yang cukup berpengaruh untuk menjaga kesehatan mental. Tidak hanya mengundang atensi dari dalam negeri saja, atensi tentang kesehatan mental menarik atensi dari lembaga internasional UNICEF. UNICEF (2022) yang memiliki kepanjangan dari *United Nations Children's Fund*, atau Dana Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan komponen yang penting bagi kesejahteraan dan kesehatan individu, keluarga mempunyai peran paling penting guna menjaga serta mendukung kesehatan mental yang dimiliki buah hatinya mulai dari cara mengasuh serta merawat dengan penuh kasih sayang untuk membentuk pondasi yang kuat untuk anak. Memang tidak dapat dipungkiri bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang penting dalam kehidupan seseorang.

Mental yang kuat dapat berasal dari dirinya sendiri, orang lain, bahkan lingkungan di mana individu itu menjalani aktivitas. *World Health Organization* (2021) menyatakan bahwa satu dari delapan orang di dunia, hidup dengan permasalahan mental. Gangguan yang dimaksudkan yakni dalam berpikir, pengelolaan emosi, bahkan perilaku sosial. Sistem kesehatan untuk penanganan atau pengobatan terhadap kebutuhan para penderita gangguan mental masih kekurangan sumber daya secara signifikan. WHO (2021) menyebutkan bahwa ada kesenjangan antara individu yang membutuhkan pengobatan dengan ketersediaan penanganan cukup besar di seluruh penjuru dunia, dan seringkali kualitas yang diberikan cukup buruk. Misalnya, hanya 29% orang dengan gangguan *psychosis* dan sepertiga penderita depresi di dunia yang mendapatkan layanan kesehatan mental dengan memadai. Dukungan sosial juga diperlukan bagi penderita gangguan jiwa, termasuk dukungan untuk melakukan pengembangan serta memelihara hubungan yang baik pada diri sendiri, keluarga, dan sosial. Selain itu, orang yang memiliki gangguan pada mental juga membutuhkan dukungan seperti program pendidikan, pekerjaan, lingkungan rumah serta partisipasi dalam kegiatan yang bermanfaat lainnya. Dalam rangka penanganan mengenai permasalahan tersebut, WHO membentuk *Mental Health Action Plan 2013-2030* karena WHO mengakui bahwa kesehatan mental memiliki peran yang penting dalam mencapai kesehatan yang utuh bagi semua orang.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2023) Dito Ariotedjo menyelenggarakan program *youth mental health center* yang bertempat di media *center* KEMENPORA, beliau juga menyampaikan bahwa memiliki

kesadaran serta pemahaman mengenai kesehatan mental merupakan hal yang penting. Program tersebut berfokus pada pelatihan atau bimbingan dari psikolog olahraga yang memberikan arahan serta materi kepada anak muda, dan para atlet terkait cara menjaga jiwa dan hati yang sehat. Dari situs resmi Sumutprov.id (2021, 18 Maret), Edy Rahmayadi yang menjabat sebagai Gubernur Sumatera Utara meminta Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sumatera Utara untuk memperhatikan mental para atlet menjelang terselenggaranya Pekan Olahraga Nasional (PON) XX di Papua 2021. Pada saat ini, kesehatan mental dianggap menjadi hal yang cukup penting dijaga terlihat dari banyaknya pihak yang menekankan pentingnya menjaga jiwa yang sehat. FIFA dan ASEAN yakni lembaga yang menaungi bidang olahraga, pada tahun 2021 melakukan kampanye mengenai gaya hidup yang sehat, melawan gejala gangguan kesehatan mental, dan memberikan bantuan bagi siapapun yang membutuhkan dengan meluncurkan aksi *#ReachOut* (FIFA, 2021).

Pada tahun 2021, pada perayaan Hari Olahraga Nasional (HAORNAS) ke-38 presiden Republik Indonesia Joko Widodo melakukan tanda tangan pada Peraturan Presiden Republik Indonesia (Perpres) nomor 86 tahun 2021 mengenai Desain Besar Olahraga Nasional atau DBON. Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) mengimplementasikan prinsip EMAS yang berarti *Excellence, Measurable, Accountable*, dan *Sustainable and Systematic*. Tujuan adanya DBON adalah untuk melakukan peningkatan budaya olahraga, kapabilitas, sinergitas, serta produktifitas olahraga Indonesia untuk tercapainya prestasi nasional serta memajukan perekonomian nasional melalui bidang olahraga. Berdasarkan

peraturan tersebut, presiden mengakui bahwa kegiatan olahraga cukup penting dilakukan bagi seluruh masyarakat Indonesia (Situs resmi Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2021)

Bagi sebagian orang olahraga hanyalah sebuah hobi atau untuk menjaga kebugaran jasmani saja, namun beberapa orang berdedikasi penuh pada olahraga. Atlet perlu untuk menjaga kesehatan jasmani serta kondisi mental mereka, hal ini bertujuan agar mereka memiliki performa yang bagus, stabil, dan berdaya juang tinggi. Mereka menekuni bidang olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan prestasi yang membanggakan dan pencapaian tertinggi mereka ialah membawa nama negara Indonesia ke kancah Internasional melalui perlombaan terutama di bidang olahraga. Intensitas latihan yang tinggi, pola latihan yang keras dan ketat, gaya hidup yang terjadwal, bahkan lawan yang cukup berat merupakan hal yang wajar bahkan pasti mereka terima saat seorang atlet sudah mendedikasikan diri pada sebuah klub atau lembaga olahraga yang mereka geluti. Olahraga tidak hanya dapat dinikmati oleh seorang atlet, namun masyarakat yang menonton menjadikan olahraga sebuah tontonan atau hiburan bagi mereka. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta, terdapat 1.207 klub olahraga yang aktif di provinsi Yogyakarta. (bappeda jogjapro, 2022).

Olahraga merupakan aktivitas yang cukup penting bagi individu untuk menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit (Marom & Rohman, 2014). Futsal menjadi satu dari banyaknya aktivitas fisik yang cukup populer dan disukai pria maupun wanita dari beragam masyarakat, mulai dari anak, remaja, dewasa, bahkan

hingga orang tua. Menurut Federasi Futsal Indonesia (2023), minat terhadap olahraga futsal di Indonesia tercatat cukup banyak, untuk menampung para talenta muda yang ingin berkembang, federasi ini memiliki kegiatan liga nusantara di berbagai provinsi, dan 1 liga futsal profesional Indonesia diperuntukkan bagi para atlet futsal profesional yang ada di Indonesia. Federasi Futsal Indonesia merupakan suatu organisasi bidang olahraga yang menaungi seluruh aktivitas yang ada di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Indonesia (2019) terdapat 12.482 lapangan futsal yang layak pakai dan tersebar di berbagai desa di Indonesia.

Tekanan yang dirasakan oleh seorang atlet terkadang membuat mereka menjadi terganggu secara psikologis. Pengalaman negatif mengenai masa lalu seperti cedera yang pernah terjadi menjadi permasalahan yang sering mempengaruhi kecemasan seorang atlet. Beberapa gejala psikologis yang dirasakan oleh atlet dapat mempengaruhi perolehan prestasi para atlet. Gejala tersebut seperti mendapatkan tekanan dari dalam dan luar lapangan, perasaan jenuh dalam proses latihan, trauma pada kekalahan, kondisi *stress*, rasa cemas, dan takut mengulangi kesalahan atau kegagalan yang sama (Utomo dkk., 2022). Sebagai seorang atlet, mereka memiliki sebuah tuntutan serta tantangan yang harus bisa mereka penuhi dan hadapi, misalnya pada saat kondisi perlombaan yang menimbulkan sorakan penonton futsal, publik yang melakukan pengawasan dari media digital, cetak bahkan tekanan dari lingkungan sekitar, serta perubahan keadaan yang ada pada olahraga beregu atau berkelompok yang berbeda-beda (Rice et al., 2016). Perasaan yang paling sering dirasakan oleh seorang atlet yaitu munculnya rasa cemas yang

terkadang sering mengganggu karena menyelimuti perasaan mereka, rasa tersebut mulai muncul ketika proses latihan, sebelum perlombaan hingga setelah pertandingan usai (Alifi & Widodo, 2022). Di era modern saat ini, cukup sulit untuk menghindari kecemasan, terlebih lagi para atlet selalu menjadi primadona di setiap bidang olahraga yang mereka tekuni masing-masing. Ketika atlet melakukan sebuah kesalahan, sekecil apapun yang telah dilakukannya kemungkinan sangat besar atlet lain juga merasakan tekanan yang besar. Jika seorang atlet mempunyai mental yang tangguh, maka atlet tersebut akan memiliki kemampuan yang cerdas dalam membaca suatu keadaan yang akan dihadapinya menggunakan pikiran yang positif (Alifi & Widodo, 2022).

Perasaan gelisah atau cemas akan menimbulkan munculnya gejala atau gangguan secara fisiologis yang nantinya dapat mempengaruhi performa atlet dalam melakukan suatu pertandingan, misalnya panik yang berlebihan, tegang, bingung dan hilangnya konsentrasi pada pemain menurut Amir (dalam Pradina, 2016). Terdapat 2 aspek yang muncul akibat terjadinya *stress* yakni aspek fisiologis dan aspek keadaan mental. Sarafino & Smith (2014) menerangkan bahwa aspek fisiologis akan berpengaruh pada saat manusia dalam kondisi yang tidak stabil ketika mengalami *stress* seperti munculnya gangguan pencernaan, nafsu makan yang berubah, sakit kepala dan lain sebagainya. Pada aspek mental, gejala akan muncul dari kognisi, emosi, serta perilaku yang akan mempengaruhi kondisi psikologis individu menjadi negatif seperti munculnya perasaan sedih, melakukan penundaan terhadap pekerjaan, daya ingat serta konsentrasi yang menurun, takut

akan mengulang kegagalan, rasa cemas, kehilangan minat, susah untuk melakukan *teamwork*, dan harga diri individu tersebut menurun (Bahtra, 2016).

Olahraga juga mampu memunculkan masalah bagi manusia terutama bagi atlet yang menekuni bidang tertentu, permasalahan yang merugikan tersebut sudah umum terjadi di dunia olahraga yakni cedera (Marom & Rohman, 2014). Cedera yang dialami para atlet cukup beragam, mulai dari cedera pada otot, robek pada ligamen, bahkan hingga patah tulang akibat terjatuh atau benturan dengan orang lain. Sheu, dkk (2016) menyatakan bahwa sebagian besar diagnosa cedera yang meliputi *strain* dan *sprain* sebesar 41,4% cedera akibat tulang yang patah sebesar 20%, dan yang terakhir cedera *superfisial* serta memar atau lebam sebesar 19%. Dalam dunia olahraga, terjadinya sebuah cedera merupakan peristiwa yang paling ditakutkan oleh para atlet, pelatih, manajer klub dan seluruh individu yang terlibat atau berkecimpung di bidang olahraga (Supriaten & Astrella., 2020). Menurut Aditiya (2017) cedera di dunia olahraga terbagi menjadi tiga kategorisasi yaitu cedera ringan pada tingkat pertama, cedera sedang pada tingkat kedua, dan cedera berat pada tingkat ketiga. Cedera juga berisiko terjadi organ vital manusia seperti hati, jantung, paru-paru, bahkan otak. Selain organ dalam, cedera dapat terjadi pada alat penggerak manusia, misalnya *ligamentum* atau tulang, otot, dan bahkan *tendon*. Penyebab terjadinya cedera ringan hingga berat pada seluruh tubuh manusia cukup bervariasi, tergantung dari bagaimana cedera tersebut terjadi.

Graha (2008) menyatakan bahwa cedera dapat terjadi karena disebabkan oleh tiga hal. Mulai dari yang pertama yaitu *external violence* yakni cedera yang terjadi karena dipengaruhi oleh faktor dari luar diri atlet seperti peralatan olahraga

yang dipakai serta keadaan lingkungan yang dapat memicu munculnya suatu cedera. Kemudian yang kedua adalah *internal violence* yakni cedera yang terjadi karena akibat dari dalam diri seorang atlet, misalnya kurang maksimal dalam melakukan pemanasan, menurunnya konsentrasi atau fokus, kondisi fisik dan mental yang kurang prima. Yang ketiga atau yang terakhir adalah *over-use*, yakni cedera yang timbul akibat dari atlet yang terlalu memaksakan pemakaian otot secara berlebihan atau kelelahan secara fisik.

Di olahraga futsal, cedera yang terjadi hampir sama dengan olahraga sepak bola, akan tetapi intensitas pada olahraga futsal lebih tinggi karena futsal banyak melakukan pergerakan yang lebih cepat. Cedera merupakan suatu masalah yang muncul pada diri seorang atlet setelah melakukan aktivitas fisik maupun olahraga, baik saat proses latihan maupun setelah melakukan pertandingan, terjadinya cedera dapat muncul secara tiba-tiba dan sulit untuk dihindari (Sari & Pulungan, 2019). Resiko terjadinya cedera lebih besar terutama dalam olahraga yang mengutamakan kontak fisik dengan lawannya saat pertandingan, contohnya pada olahraga futsal di mana cedera dapat terjadi setiap saat, karena cedera akibat aktivitas olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda yang muncul terdiri mulai dari *rubor* (merah), *tumor* (bengkak), *kolor* (panas), dan *dolor* (nyeri) (Sari & Pulungan, 2019).

Permasalahan yang dimunculkan akibat terjadinya suatu cedera pada manusia tidak hanya dirasakan secara fisik saja, karena cedera yang dialami oleh atlet biasanya memerlukan waktu pemulihan yang relatif lama, permasalahan psikologi dapat muncul dikarenakan atlet yang cedera sering pesimis akan kapan

mereka dapat pulih, apakah pelatih masih mempercayainya lagi ketika pulih, mengingat mereka tidak mampu untuk melakukan sesi latihan dan bersaing, serta status fisik yang kurang baik, atlet kehilangan kepercayaan dirinya pasca cedera (Marom & Rohman, 2014). Supriaten & Astrella (2020) menyatakan bahwa penyebab terjadinya kecemasan diakibatkan karena adanya pengalaman negatif yang pernah terjadi di masa lalu seperti cedera, dan pikiran atlet yang tidak rasional. Seringkali para atlet memilih untuk berhenti pasca sembuh dari cedera. Supriaten & Astrella (2020) menyatakan bahwa atlet yang pernah mengalami cedera akan lebih sensitif merasakan perasaan cemas serta muncul kaku secara parah pada bagian otot tertentu, hal tersebut dipercaya dapat menimbulkan penyempitan *attentional*, sehingga atlet tersebut dapat kehilangan isyarat *perifer* yang akhirnya memunculkan *stress*. Perlunya perhatian lebih terhadap tingkat *stress* pada atlet agar mereka dapat menjaga kesehatan jiwa pasca cedera. Performa mereka juga akan berpengaruh apabila tidak dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik. Pemain dengan strategi koping stres yang konstruktif dan adaptif akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk menghasilkan performa yang optimal ketika pertandingan berlangsung (Fahlevi dkk., 2022).

Dari beberapa permasalahan yang telah disampaikan, dapat dilihat bahwa tingkat ketahanan psikologis para atlet merupakan hal yang cukup penting dijaga serta dikembangkan, selain itu *stress* akibat cedera sering kali menjadi hal yang sering dijumpai di bidang olahraga. Teori *transactional model of stress and coping* yang menyatakan bahwa kecemasan muncul diakibatkan kurangnya mental yang kuat (Lazarus & Folkman, 1987). *Hardiness* merupakan salah satu hal yang perlu

untuk dimiliki ketika ingin mengatasi *stress*. Manusia yang memiliki *hardiness* secara tidak langsung akan memiliki karakteristik yang melibatkan sikap kontrol, komitmen dan tertantang menurut Weiss (dalam Kunzler et al., 2020). Salah satu alasan mengenai individu yang memiliki *hardiness* akan lebih mampu dengan efektif melakukan pengendalian diri ketika dihadapkan pada situasi yang berkemungkinan dapat menimbulkan *stress* yakni individu tersebut akan memaknai dengan positif situasi tersebut, mereka cenderung menilai jika keadaan yang berpotensi menimbulkan *stress* tidak membahayakan diri, percaya diri untuk dapat melakukan kontrol pada situasi tersebut, bahkan berkemungkinan dapat mengambil hal yang positif berupa sebuah pengalaman yang dapat dipelajari dari situasi yang cenderung memunculkan *stress* menurut Delahaij (dalam Abdollahi et al., 2014).

Tidak sedikit atlet yang akhirnya menyerah karena cedera yang mereka alami, bahkan mereka memutuskan untuk tidak lagi berkecimpung dengan olahraga yang mereka tekuni. Di sisi lain, ada juga atlet yang mampu keluar dari stres yang mereka alami. Kondisi psikologis berpotensi untuk berpengaruh secara positif bahkan berpengaruh negatif terhadap performa seorang atlet (Brewer, 2009). Atlet yang mengalami cedera berat akan merasakan cemas, marah, stres, depresi, trauma, dan kurangnya rasa percaya diri akan kondisinya, sehingga hal ini akan memberikan pengaruh pada atlet dalam meraih prestasi dan dapat menyebabkan penurunan performa atlet, bahkan dapat membuat atlet berhenti untuk melanjutkan karirnya dalam dunia olahraga (Utomo dkk., 2022).

Permasalahan terkait atlet yang tidak dapat keluar dari permasalahan kecemasan yang dialami seorang atlet ketika akan menghadapi pertandingan

sebenarnya cukup menjadi perhatian banyak pihak. Beberapa klub, atau lembaga olahraga memiliki badan atau bagian khusus untuk menangani masalah psikologis yang dimiliki para atlet. Peneliti pada penelitian ini, menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mencari tahu lebih lanjut atau menggali lebih dalam mengenai hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan pada atlet futsal menghadapi pertandingan. Aqobah & Rhamadian (2022) sumber dari kecemasan berasal dari adanya sebuah tuntutan dari sosial, hal yang tidak dapat dipenuhi seorang atlet, karena adanya standar kompetensi yang terlalu tinggi seperti kurangnya persiapan sebelum pertandingan dimulai serta perasaan rendah diri juga mampu jadi penyebab timbulnya perasaan cemas pada mental manusia. Kecemasan dialami oleh para atlet bisa muncul dari berbagai macam mulai dari tekanan dari luar, ketakutan akan cedera, ekspektasi mengenai lawan secara berlebihan, bahkan pertama kali mengikuti pertandingan juga menjadi salah satu penyebab terjadinya cemas. Yang parah dari rasa cemas tersebut adalah munculnya gejala *stress* pada atlet. Kondisi psikis atau mental seorang atlet sangat mempengaruhi prestasi dan performa atlet, sehingga tekanan psikis yang dialami oleh atlet ketika akan melakukan suatu pertandingan tidak hanya dapat diperhatikan oleh atlet yang memiliki kaitan dengan hal tersebut, bahkan pihak yang bersangkutan juga perlu untuk memperhatikan misalnya pelatih atau lembaga yang menaungi atau memfasilitasi atlet tersebut.

Riset sebelumnya yang membahas mengenai *hardiness*, sebagian besar melakukan penelitian dengan variabel *stress* akademik, *stress* kerja, dan masih banyak lainnya. Peneliti menemukan beberapa riset yang berhubungan dengan

penelitian yang ingin dilakukan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Salim dkk., (2015) tentang penelitian mengenai penjelasan korelasi antara *hardiness* dan *perceived stress-related growth* pada cedera olahraga yang dilakukan di tahun 2015 menemukan hasil bahwa tingkat *hardiness* mampu meningkat akibat adanya dukungan sosial untuk pengendalian emosi. Penelitian ini yakni hanya dilakukan di luar negeri dan dilakukan pada atlet yang acak, oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian di dalam negeri untuk mengetahui hasil tersebut sesuai atau tidak dengan kondisi yang ada di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Samoilov, & Aleshicheva (2023) dengan judul “*Correlation between Hardiness and negative personal states in athletic activities*” menunjukkan hasil bahwa dinamika kondisi negatif atlet (kecemasan, agresi) dan *hardiness* atlet mengalami perubahan secara periodik (antara kompetisi, dua hingga tiga hari sebelum kompetisi, selama kompetisi, dan dua hingga tiga hari setelahnya). Penelitian tersebut menemukan bahwa korelasi antara keadaan emosi negatif dan *hardiness* adalah negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Bartone dkk., (2022) mengenai *hardiness* memoderasi dampak *stress* akibat COVID-19 terhadap kecemasan dan depresi, menunjukkan bahwa individu dengan tingkat ketahanan diri yang rendah akan rentan mengalami kecemasan maupun depresi pada saat di bawah tekanan covid, sehingga mereka perlu mendapatkan strategi intervensi lanjutan. Penelitian tersebut juga mendalami mengenai apakah usia berpengaruh pada *hardiness* manusia, dan hasil dari penelitian tersebut adalah adanya hubungan negatif dengan usia. Kecemasan pada penelitian tersebut mengenai topik kecemasan terhadap COVID-19. Sejalan dengan pendapat tersebut, penelitian yang telah dilakukan oleh Anggara

& Laksmiwati (2022) dengan judul “hubungan antara *hardiness* dengan stres pada atlet pelajar beladiri kota blitar” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan *stress* pada atlet.

Penelitian ini penting dilakukan karena belum ditemukannya jawaban yang konklusif mengenai korelasi antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal Universitas Diponegoro. Kesadaran seluruh komponen yang berhubungan dengan olahraga mengenai kesehatan mental atlet perlu untuk ditumbuhkan di era sekarang ini. Penelitian mengenai korelasi antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal masih jarang dijumpai di Indonesia, peneliti menemukan artikel mengenai bahasan tersebut di jurnal Internasional. Subjek atlet futsal dipilih karena tingginya minat masyarakat dengan olahraga futsal dan masih belum ada yang meneliti tentang subjek tersebut. Alasan peneliti menjadikan atlet futsal menjadi populasi dalam penelitian ini karena atlet merupakan individu yang menekuni olahraga dalam bidang futsal untuk mendapatkan prestasi dengan berbagai pengalaman baik maupun buruk yang telah dilaluinya. Selain itu, persaingan yang dialami oleh atlet dalam mempertahankan performanya agar tetap terpilih menjadi pilihan pelatih serta menghadapi lawan yang lebih unggul dibandingkan dari dirinya adalah sebuah pengalaman yang tidak dapat dirasakan oleh individu pada umumnya. Peneliti berfokus pada atlet pada bidang futsal, karena futsal memiliki peminat yang cukup besar di berbagai kalangan. Potensi terjadinya kecemasan dapat muncul pada siapa saja namun, atlet perlu untuk diperhatikan dengan lebih karena hal tersebut akan mempengaruhi performa mereka ketika menjalani sebuah pertandingan.

Penelitian yang dilakukan oleh Raynadi dkk., (2016) mengenai *hardiness* dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru menunjukkan hasil bahwa *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 37,7% pada munculnya kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wohon & Ediaty (2019) mengenai efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding. Samoilov & Aleshicheva (2023) mendapatkan hasil dari penelitiannya tentang adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet cabang atletik. Tingkat *hardiness* yang tinggi dapat menurunkan resiko terkena kecemasan pertandingan. Sedangkan, Ivaskevych dkk., (2020) dengan penelitiannya yang berjudul “*Association between competitive anxiety, hardiness, and coping strategy: A study of the national handball team*” menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kecemasan terhadap pertandingan dengan *anxiety trait*, *anxiety state*, dan *hardiness*.

Berdasar kepada fenomena yang ada, *gap* penelitian dan penjelasan yang telah disampaikan, peneliti ingin meneliti dan mengkaji lebih dalam mengenai korelasi antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasar kepada latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah penelitian maka peneliti menyusun rumusan masalah pada penelitian yakni

“Apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal Universitas Diponegoro ?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Hardiness* dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil yang nantinya didapat dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam penambahan, dan pengembangan dari penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan. Selain itu, penelitian ini nantinya diharapkan mampu menambah pemahaman tentang bagaimana teori psikologis, seperti *hardiness*, berinteraksi dengan kecemasan dalam konteks olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi atlet terutama pada olahraga futsal, mengenai bagaimana hubungan *hardiness* dengan kecemasan sebelum pertandingan.

b. Praktisi olahraga

Hasil yang nantinya didapatkan dari penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat bagi olahragawan seperti pelatih, bahwa penting untuk mengembangkan program pelatihan mental yang lebih efektif. Pelatih dapat menggunakan temuan penelitian untuk merancang latihan yang membantu atlet membangun *hardiness* dan mengelola kecemasan sebelum pertandingan.

c. Penelitian selanjutnya

Manfaat bagi peneliti selanjutnya yakni memberikan kontribusi mengenai pentingnya *hardiness* serta hubungannya dengan kecemasan para atlet sebelum melakukan pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2014). Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(9), 789–796.
<https://doi.org/10.1111/jpm.12142>
- Aditiya Fadli. (2017). *Kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo di SLB-B Santi Rama Jakarta Selatan yang pernah mengalami cedera ringan, sedang, dan berat*. Universitas Negeri Jakarta.
- Akhyar, A. G., Priyatama, A. N., & Setyowati, R. (2017). Burnout ditinjau dari Hardiness dan Motivasi berprestasi (Studi Pada Atlet Pelajar di Semarang). *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 113–125.
- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat mental anxiety (kecemasan) competitive pada atlet ukm sepak bola universitas negeri surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(10), 1–8.
- Almagro, F. G., García-Hedrerera, F. J., Carmona-Monge, F. J., & Peñacoba-Puente, C. (2024). From Anxiety to Hardiness: The Role of Self-Efficacy in Spanish CCU Nurses in the COVID-19 Pandemic. *Medicina (Lithuania)*, 60(2).
<https://doi.org/10.3390/medicina60020215>
- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104–115.

- Anggraeni, T. P., & Jannah, M. (2014). Hubungan antara Psychological Well-Being dan Kepribadian Hardiness dengan Stres pada Petugas Port Security. *Character*, 3(2).
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1>
- Arishanti, N., & Juniarily, A. (2019). Hardiness, Penyesuaian diri dan Stres pada siswa Taruna. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(2).
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (S. Azwar, Ed.; 2nd ed., Vol. 2). Pustaka Pelajar.
- Bahtra, R. (2016). Aspek Psikologis Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat. *Jurnal Sport Saintika*, 2(1), 217–229.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2019, February 8). *Banyaknya Desa/Kelurahan menurut ketersediaan lapangan Olahraga (Desa)*. <https://www.bps.go.id/indicator/168/974/1/banyaknya-desa-kelurahan-menurut-ketersediaan-lapangan-olahraga.html>

Bartone, P. T., McDonald, K., Hansma, B. J., & Solomon, J. (2022). Hardiness moderates the effects of COVID-19 stress on anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 317, 236–244.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.045>

Brewer, B. W. (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology*.

Dawenan, R. C., Noor Akbar, S., & Yuniarrahmah, D. E. (2014). *Hubungan antara regulasi emosi dengan hardiness pada atlet mahasiswa di banjarmasin* [Universitas Lambung Mangkurat]. www.bps.go.id

Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(02), 269–278. <http://syekhnuurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>

Erickson, T. M., & Scarsella, G. (2013). Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012) The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution New York: The Guilford Press. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(1), 119–120. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.06.004>

Fahlevi, R., Simarmata, N., Aprilyani, R., Dian, A., Putri, J., Hedro, K., Silviana, M., Diana, P., Arini, P., Wijaya, Y., & Shobihah, I. F. (2022). *Psikologi Positif*. www.globaleksekutifteknologi.co.id

- Federasi Futsal Indonesia. (2023, May). *Bersiaplah, Liga Futsal Profesional 2022/2023*. <https://futsalindonesia.org/news-detail/bersiaplah-liga-futsal-profesional-20222023-segera-bergulir>
- Graha, A. S. (2008). Terapi masase frirage dalam penatalaksanaan cedera olahraga pada lutut dan engkel. *MEDIKORA*, 4(2), 75–108.
- Greenberger, D. and C. A. P. (2015). *Mind over mood : Change how you feel by changing the way you think*. Guildford Publications.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 179–186.
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin. (2019). Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal di Lampung. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan* , 4(1), 26–32.
- Immawati, A. (2011). *Pengaruh pemberian sport drink terhadap performa dan tes keterampilan pada atlet sepak bola usia 15-18 tahun*.
- Ivaskevych, D., Fedorchuk, S., Borysova, O., Kohut, I., Marynych, V., Petrushevskyi, Y., Ivaskevych, O., & Tukaiev, S. (2020). Association between Competitive Anxiety, Hardiness, and Coping Strategies: A Study of the National Handball Team Cite this paper Related papers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 477–483.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1070>

Iwanda, F. D., & Larasati, S. B. (2024). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Futsal di Lampung. *Journal on Education*, 06(02), 12275–12284.

Jogja Dataku untuk pembangunan yang lebih baik. (2022, July 6).

Bappeda.Jogjaprovo.go.id.

https://bappeda.jogjaprovo.go.id/dataku/data_dasar/index/261-pemuda-dan-olah-raga

Kemkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. (2019, October 7). Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id. .

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2023, July 30). *Menpora*

Dito Akan Launching Program Mental Health Center Kemenpora.

<https://www.kemenpora.go.id/detail/3962/menpora-dito-akan-launching-program-mental-health-center-kemenpora>

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>

Kopales, D., Mardianto, & Duryati. (2014). Hubungan Antara Hardiness dengan Exam Anxiety pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

Causalita : Journal Of Psychology. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs>

Kreitner, R., & Kinicki, A. (2005). *Perilaku Organisasi* (R. Kreitner & A. Kinicki, Eds.; 5th ed., Vol. 2). Salemba Empat.

Kunzler, A. M., Helmreich, I., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2020). Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2020, Issue 7). John Wiley and Sons Ltd.

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527.pub2>

World Health Organization. (2021) *Kurangnya Mental health*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141–169.

Maddi, S. (2013). Personal Hardiness as the Basis for Resilience. In

SpringerBriefs in Psychology (pp. 7–17). https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1_2

Marom, M. husnul, & Rohman, F. (2014). Kondisi Psikologis Pemain Futsal yang pernah Mengalami Cedera dalam Kejuaraan Futsal Se-Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 103–110.

Nila Wisudawati, W., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2017). Efektivitas pelatihan ketangguhan (Hardiness) untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik siswa atlet (studi pada sekolah x di Tangerang). *Provita : Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 1–20.

- Novianti, R., Arieska, R., & Rinaldi. (2020). Hubungan antara hardiness dengan optimisme pada remaja penghuni panti asuhan kota Bukittinggi. *Journal of Special Education*, 6(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.30999/jse.v6i1.1160>
- Nugroho, ferdian wahyu, & Karyono. (2014). Hubungan antara Hardiness dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*.
- Nuzul, Z. M. (2022). *Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Gangguan Kecemasan Sosial Kelompok Mahasiswa Pengusaha Online IAIN Kudus Pada Masa Pandemi Covid-19* [Thesis, IAIN].
<http://repository.iainkudus.ac.id/id/eprint/8632>
- Pitaloka, D., Noviekayati, I., & Rina, A. (2021). Gaya hidup sehat dan kecenderungan kecemasan ibu rumah tangga selama pandemi Covid-19. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(3), 120–127.
- Pradana, M. S., & Chusniyah, T. (2021). Hardiness sebagai prediktor kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan di universitas negeri malang. *Flourishing Journal*, 1(2), 153–161. <https://doi.org/10.17977/um070v1i22021p153-161>
- Pradina, Y. W. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putri pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 192–202.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo*, 8(2), 238–248.

- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Rehatta, P. N. R., & Makatita, F. L. (2023). The Effect of Work Environment, Work Motivation and Hardiness on Work Stress at PT. Ninja Express in Ambon City. *Management Studies and Entrepreneurship Journal* (Vol. 4, Issue 3). <http://journal.yrpioku.com/index.php/msej>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. In *Sports Medicine* (Vol. 46, Issue 9, pp. 1333–1353). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan menghadapi Kejuaraan Nasional pada atlet tenis lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98–105.
- Salim, J., Wadey, R., & Diss, C. (2015). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.004>
- Samoilov, N. G., & Aleshicheva, A. V. (2023). Correlation between hardiness and negative personal states in athletic activities. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 679–689. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00943-y>

- Santrock, J. W. . (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed*.
- Sari, R. M., & Pulungan, W. N. (2019). Identifikasi penanganan cedera pada atlet futsal putri FIK UNIMED. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 24–34. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. (2021, September 17). *Indonesia Kini Miliki Desain Besar Olahraga Nasional*. Read more: <https://setkab.go.id/indonesia-kini-miliki-desain-besar-olahraga-nasional/>
- Setiyawan. (2017). Kepribadian atlet dan non atlet. *Jendela Olahraga* , 2(2527–9580).
- Sheu, Y., Chen, L.-H., & Hedegaard, H. (2016). Sports-and Recreation-related Injury Episodes in the United States, 2011-2014. *National Health Statistics Reports*.
- Suhana. (2021). Pengaruh Hardiness Terhadap Stres pada ibu dalam membantu anak-anak SD di Kecamatan Tamansari. *Ta Dib : Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 218–227. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v10i2.8984>
- Sumutprov.go.id. (2021, March 18). *Jelang PON Papua, Mental Atlet Jadi Perhatian Edy Rahmayadi*. Sumutprov.Go.Id. <https://sumutprov.go.id/artikel/artikel/jelang-pon-papua--mental-atlet-jadi-perhatian-edy-rahmayadi>

- Supriaten, E., & Astrella, N. B. (2020). Pengaruh Cedera terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Satria Agung. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 7, Issue 2).
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2021). Pengaruh Self-efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet. *Acta Psychologia*, 3(2), 88–97.
<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- UNICEF. (2022). *Apa itu kecemasan? Perasaan cemas yang dialami anak bisa dicegah dan diatasi*. UNICEF Indonesia.
<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>
- Universitas Diponegoro. (2024). <https://www.undip.ac.id/>
- Utomo, G. P., Purwanto, B., Sulistiawati, & Nugroho, A. S. (2022). Tekanan kompetisi pada atlet remaja pencak silat kategori tanding : sebuah ulasan tentang pentingnya peran orang tua dan pelatih. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 155–163.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>
- Vanessa, W., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2023). Kontribusi Hardiness Terhadap Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 612–620.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2281>
- Wadey, R., Clark, S., Podlog, L., & McCullough, D. (2013). Coaches' perceptions of athletes' stress-related growth following sport injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 125–135.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.08.004>

Widana, W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis* (T. Fiktorius, Ed.).

KLIK MEDIA.

Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 64–70.

Zidanti, F., & Supriatna, Y. U. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 88–92.
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.2845>

Zulaima, H., Wahyu Sulistyani, N., Eka Mariskha, S., & Trifina Sari, M. (2017). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan burnout pada perawat gawat darurat di rumah sakit umum wilayah Kota Samarinda. 5(1).
<https://kalitim.bps.go.id>