

## **HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BELADIRI LAMONGAN**

**Darmawan**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
darmawandarmawan16060484069@mhs.unesa.ac.id

**Indra Himawan Susanto**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

Mengingat ketangguhan mental pada atlet memiliki pengaruh besar ketika bertanding untuk mengatasi kecemasan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet beladiri Lamongan yang berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ketangguhan mental dan skala kecemasan bertanding dengan menggunakan angket. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *product moment*. Hasil analisis data mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,369$  ( $r = -0,369$ ). Sedangkan berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi dapat diketahui bahwa variabel ketangguhan mental memberikan sumbangan efektif terhadap variabel kecemasan bertanding sebesar 43,1% dan sebesar 57,9% berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** Ketangguhan Mental, Kecemasan Bertanding, Atlet

### **Abstract**

*Given that mental toughness in athletes has a major influence when competing to overcome anxiety, this study aims to determine the relationship between mental toughness and competition anxiety. This research uses correlational research. The subjects used in this study were 30 people from Lamongan martial arts athletes. The research instrument used in this study were the mental toughness scale and the competition anxiety scale using a questionnaire. The data analysis used in this research is the product moment correlation test. The results of data analysis obtained a correlation coefficient of  $-0.369$  ( $r = -0.369$ ). Meanwhile, based on the results of the coefficient of determination analysis, it can be seen that the mental toughness variable gave an effective contribution to the competing anxiety variable by 43.1% and 57.9% from other factors which were not examined in this study.*

**Keywords:** Mental Toughness, Competition Anxiety, Athletes



UNESA

## PENDAHULUAN

Laporan WHO menyatakan bahwa di seluruh dunia terdapat lebih dari 1,4 miliar orang dewasa lebih mudah terserang penyakit akibat kurang berolahraga (P2PTM Kemenkes RI), indikasi tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku dan gaya hidup yang membuat seseorang mulai menjauh dari kebiasaan olahraga. Dalam perkembangan olahraga saat ini literasi gerak merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Berkembangnya peminat olahraga yang semakin hari kian pesat karena adanya kebutuhan akan pentingnya kesehatan dalam tatanan sosial masyarakat di era modern. Literasi gerak dalam dunia olahraga semakin dibutuhkan dewasa ini, pola kehidupan yang senantiasa membawa masyarakat untuk malas bergerak karena adanya aktifitas kerja ditambah penggunaan media sosial yang menjadi *trend* dunia yang mengakibatkan aktifitas fisik seseorang menjadi berkurang.

Salah satu olahraga yang digemari di dunia adalah olahraga beladiri terbukti dari banyaknya beladiri yang sekarang mulai berkembang, ada yang berasal dari luar negeri dan beladiri asli Indonesia sendiri. Beladiri saat ini tidak hanya untuk melindungi diri saja tetapi banyak *camp* pelatihan yang membuka kelas beladiri untuk kesehatan dan lahan untuk mencari prestasi.

Kecemasan bertanding atau *competition anxiety* dapat dialami oleh semua orang yang berbentuk perasaan tegang, rasa tidak aman dan kekawatiran. Ketegangan mental yang menimbulkan rasa gelisah sebagai reaksi orang banyak dan ketidakmampuan menghadapi masalah merupakan penjelasan kecemasan bertanding. Adanya kecemasan bertanding yang berlebihan pada seorang atlet, nantinya akan memerlukan penanganan khusus saat latihan agar terbentuk kondisi psikologis yang dapat menunjang performa atlet bersangkutan.

Salah satu dasar untuk melihat proses yang mempengaruhi kecemasan bertanding adalah ketangguhan mental. Menurut Gucciardi et al., (dalam Algani et al, 2018:96) ketangguhan mental adalah salah satu bentuk mental yang diperlukan oleh setiap atlet. Ketangguhan mental pada masing-masing atlet berfungsi untuk mengatasi rintangan, kesulitan atau desakan yang dialami, namun konsentrasi tetap terjaga dan motivasi atlet dalam mencapai tujuan. Lain daripada itu, ketangguhan mental ialah keteguhan hati taraf tinggi, yang mengelak ditekan tapi tetap fokus pada keadaan yang mendesak, serta daya tamping untuk tetap mempertahankan diri sepanjang jalannya pertandingan (Cashmore, 2008: 271). Connaughton et al, (2008:83) Rangkaian proses dalam kurun waktu yang lama yang mencangkum banyak cara kerja yang mendasarinya.

Dalam pertandingan ketangguhan mental sangat diperlukan oleh para atlet dan memunculkan berbagai pendapat seperti faktor psikologis yaitu mental menentukan 50% dari hasil pertandingan (Herman,

2011:2), apabila aspek mental tidak pernah dilatih, maka aspek fisik, teknik dan taktik sebagus apapun akan tetap hancur (Gunarsa, 2008:50).

Kecemasan bertanding merupakan salah satu reaksi emosi pada masing-masing individu dalam menghadapi tekanan yang dianggap mengancam dan mengganggu atlet. Setiap individu atlet memiliki taraf kecemasan bertanding yang berbeda-beda sesuai dengan kekhawairan dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Kecemasan bertanding berpengaruh langsung pada performance yang terjadi pada seorang atlet. Terjadinya gangguan psikologis yang mengakibatkan perasalahan fisik yang dialami seorang atlet dalam pertandingan. Hanrahan & Andersen (2010:266) menyatakan bahwa seorang atlet yang bersaing sering berusaha secara bersamaan untuk mengelola rasa kecemasan yang datang dan berusaha menumbuhkan pola pikir positif, sehingga pikiran dan emosi negative diabaikan untuk membantu kinerjanya.

Martens menjelaskan jika kondisi yang memandang pertandingan sebagai kondisi yang berbahaya dan individu memberi respon dengan perasaan cemas dan tegang merupakan kecemasan bertanding. Situasi kecemasan bertanding terbagi menjadi dua aspek yaitu kecemasan somatik dan kecemasan kognitif (dalam Maulana dan Khairani, 2017:99). Satiadarma (2000:245) mendefinisikan dalam dunia olahraga, kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*) dan stres (*stress*) adalah aspek yang berkaitan dengan erat terhadap satu sama lain sehingga sulit untuk dipisahkan. Kecemasan dapat menyebabkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stres pada tingkat tertentu menyebabkan kecemasan dan begitupun selanjutnya kecemasan menimbulkan stres. Kegagalan dalam sebuah pertandingan dapat disebabkan oleh atlet yang memikirkan hasil yang akan diterima adalah kekalahan dan penampilan yang buruk (Satiadarma, 2000:40).

*State anxiety* (A-state) merupakan situasi cemas yang bersumber pada suatu kondisi dan peristiwa. *Trait anxiety* (A-trait) adalah tingkat kecemasan yang terdapat dalam kepribadian masing-masing atlet. Terdapat atlet yang memiliki kepribadian yang bimbang dalam mengambil keputusan dan begitupun sebaliknya. Kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berhubungan dengan timbulnya perasaan cemas. *Somatic anxiety* ialah gejala fisik ketika individu merasakan kecemasan. Gejala tersebut diantaranya perut mual, keringat dingin, muntah, pupil mata melebar dan otot menegang. Kecemasan somatik dapat terjadi pada atlet beladiri, gejala ini terjadi diawal pertandingan bahkan dapat pula terjadi sampai akhir pertandingan. Jarvis (2005:114) mengemukakan bahwa stres yang terjadi dalam jangka yang panjang dapat mengakibatkan hal yang serius pada kesehatan mental dan fisik, dan seharusnya atlet tidak merasakan secara terus

menerus kecemasan dan mengandalkan dirinya dalam mengatasi peluang.

Menurut Ardiansyah (2014:7), adanya gangguan konsentrasi yang akhirnya berpengaruh pada jalannya pertandingan merupakan faktor utama seorang atlet merasakan kecemasan sebelum pertandingan dimulai. Faktor psikologis memegang peranan penting dalam sistem keolahragaan khususnya bagi seorang atlet. Dalam bidang olahraga beladiri mental bagian yang tak terpisahkan dalam setiap pertandingan yang akan dilakukan. Seorang atlet mampu melewati pertandingan dengan enjoi ketika berada dalam kondisi psikologis yang baik. Aspek aspek psikologi seperti kekuatan mental yang baik, rasa percaya diri yang cukup, dan kematangan emosional menjadi factor penting dalam pertandingan seorang atlet. Pentingnya aspek psikologis dalam pertandingan dikemukakan oleh Utami (2013:60) bahwa tujuan seorang atlet menjadi pesilat profesional dan menang dalam setiap pertandingan dengan melakukan latihan yang melibatkan aspek psikologis. Tidak sedikit atlet yang memiliki kemampuan dan skill yang baik namun demikian dalam pertandingan mengalami persoalan psikologis yang membuatnya kurang percaya diri dalam setiap pertandingan yang berujung pada kekalahan. Kekalahan tersebut tidak berasal dari kurang ahli tetapi dikarenakan oleh faktor lain yaitu faktor psikologis.

Menurut Gunarsa (dalam Fahmi dan Budiani, 2013:2) menyatakan bahwa peran aspek mental dalam sebuah pertandingan mencakup kesanggupan mempertahankan konsentrasi dalam kondisi yang mencekam, mengontrol stres yang berada pada tingkat tinggi, mengevaluasi situasi pertandingan, memisahkan hal yang perlu diperhatikan dan diaikan, serta mampu memutuskan dengan tepat dalam kondisi pertandingan yang cenderung berubah-ubah. Fauzee, dkk (2012) mengungkapkan bahwa keberhasilan atlet pada saat pertandingan didasari oleh salah satunya ketangguhan mental. Gucciardi (2012) menjelaskan mengenai ketangguhan mental ialah perkumpulan nilai, perilaku, sikap dan emosi yang menyebabkan atlet mampu bertahan dan melewati hambatan, kesusahan, dan tekanan yang dirasakan. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya pengaruh dan relasi yang kuat antara ketangguhan mental seorang atlet dengan kecemasan yang dialami pada saat pertandingan. Penelitian yang dilakukan oleh Raynaldy, Dkk (2016:149) menunjukkan adanya relasi antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjar Baru.

Menurut Pete et al, Pradina dan Pramono (2016:3) gejala psikis karena adanya kecemasan pada seseorang memiliki gejala dengan gangguan pada konsentrasi atlet dapat terbagi akibat dari timbulnya pikiran negatif perihal pertandingan, terjadi peralihan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi,

menurunnya motivasi, merasa cepat putus asa dan kehilangan kontrol. Aspek psikologis penting dalam kinerja olahraga khususnya pada olahraga beladiri. Dengan demikian penting bagi pelatih maupun ilmuwan olahraga dalam mengumpulkan informasi secara objektif mengenai psikologis atlet beladiri agar dapat meningkatkan pelatihan yang baik secara jangka panjang dan memberikan umpan balik yang objektif guna memotivasi atlet selama pelatihan maupun pertandingan berlangsung pada atlet beladiri amatir maupun elit (Slimani et al, 2017:195).

Aspek psikologis juga diteliti oleh Yulianto dan Nashori (2006:61) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Tae Kwon Do dengan prestasi atlet, maka disarankan bagi pelatih agar tidak melatih teknis saja akan tetapi melihat dari sisi kepercayaan diri atlet. Selain itu, para atlet Tae Kwon Do juga memperhatikan sisi kepercayaan diri karena akan sangat berpengaruh terhadap prestasi mereka. Penelitian Yanti dan Jannah (2017:5) berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *mind control training* terhadap *mental toughness* pada atlet UKM Basket Universitas Negeri Surabaya, yang menunjukkan bahwa pentingnya *mental toughness* bagi seorang atlet. Dari penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa penelitian banyak dilakukan pada cabang olahraga seperti basket dan tae kwon do. Sehingga diperlukan penelitian pada cabang olahraga beladiri yang ada di Lamongan.

Olahraga beladiri di Lamongan sendiri tergolong berkembang dan termasuk olahraga andalan yang bisa menghasilkan medali di kejuaraan provinsi, namun pemahaman pelatih tentang aspek psikologi atlet masih kurang sehingga jika ada atlet senior yang gagal dalam pertandingan, aspek utama yang dievaluasi adalah fisiknya tanpa memperhatikan kondisi psikologis atlet tersebut. Weinberg, et al (2011:157) mengemukakan bahwa penciptaan lingkungan latihan fisik yang keras, lingkungan mental yang positif, dan memberikan peluang belajar ketangguhan mental adalah hal yang muncul sebagai strategi yang digunakan oleh pelatih dalam kinerja meningkatkan prestasi atlet.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, didapatkan data bahwa pelatih kurang memahami kondisi atlet. Sehingga sesuai dengan pemaparan diatas dapat dilihat pentingnya ketangguhan mental bagi seorang atlet. Setiap atlet mengalami permasalahan psikis pada saat bertanding, kecemasan yang terjadi pada seorang atlet pada saat bertanding akan mempengaruhi prestasi olahraga. Penelitian ini berupaya melihat bagaimana aspek ketangguhan mental dalam kaitannya dengan kecemasan yang terjadi pada seorang atlet. Selain itu, peneliti ingin membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding.

**METODE**

Jenis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini juga menggunakan rancangan penelitian korelasional. Menggunakan rancangan korelasional yang memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan.

Penelitian ini dilaksanakan di Gor Dinas Pendidikan Kabuptaen Lamongan. Sasaran dalam penelitian ini adalah atlet beladiri Lamongan yang berusia 19 – 30 tahun dengan kategori *fighter* yang telah mengikuti minimal dua kali pertandingan dan dibuktikan dengan adanya sertifikat. Populasi untuk penelitian ini atlet beladiri lamongan yang memenuhi kriteria subjek penelitian sebanyak 30 atlet.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa angket tentang ketangguhan mental dan kecemasan bertanding dimana skala ketangguhan mental disusun berdasarkan teori *mental toughness* Gucciardi (2009), yaitu *thrive through challenge, sport awareness, tough attitude, dan desire success*. Sedangkan skala kecemasan bertanding disusun berdasarkan teori kecemasan bertanding Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006) yaitu *somatic, cognitive, affective, dan motoric*.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket atau kuesioner dari aspek ketangguhan mental dan kecemasan bertanding. Jumlah kuesioner yang disebar dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi produk momen ialah sebuah metode pendekatan untuk pemodelan hubungan antara satu variabel dependen dan satu variabel independen. Analisis yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Uji normalitas dan uji linearitas bertujuan untuk memastikan data yang diperoleh dapat dianalisis menggunakan analisis korelasi *product moment*. Data penelitian yang telah didapatkan, kemudian diolah dengan menggunakan *descriptive statistics*. Data statistic tersebut dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 1. Hasil Deskripsi Data Penelitian**

	N	Min	Ma x	Mean	Std. Deviation
Ketangguhan Mental	30	58	76	64.97	3.662
Kecemasan Bertanding	30	25	44	36.47	4.939

Dari hasil analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai rata-rata untuk skala ketangguhan mental adalah 64.97 dengan nilai minimum 58 sedangkan nilai maksimum sebesar 76 dan memiliki standar deviasi sebesar 3.662. Untuk skala kecemasan bertanding memiliki nilai rata-rata 36.47 dengan nilai minimum 25, nilai maksimum sebesar 44, dan nilai standar deviasi 4,939.

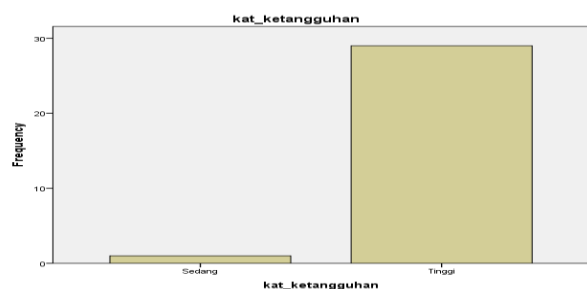
Pada penelitian ini, peneliti juga mengkategorikan subjek penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penyebaran skor dari kelompok yang digunakan sebagai satuan serta mampu memperlihatkan makna dari suatu skor, dengan hasil sebagai berikut

**Tabel 2. Kategorisasi Ketangguhan Mental Subjek**

	Frek	Percent	Valid (%)	Cumulative Percent
Valid Sedang	1	3.3	3.3	3.3
Tinggi	29	96.7	96.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan dari hasil analisis data diatas, sebesar 3,3% subjek memiliki ketangguhan mental yang sedang, artinya hanya terdapat satu subjek peelitian yang memiliki sikap, perilaku, maupun emosi yang cukup baik. Sebesar 96,7% subjek memiliki ketangguhan mental yang tinggi, artinya sebanyak 29 atlet beladiri Lamongan memiliki nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang sangat baik, sehingga sangat memungkinkan subjek dapat bertahan dan melalui berbagai tekanan yang dirasakan dengan tetap fokus dalam pencapaian tujuannya.

Keterangan diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebat berikut:



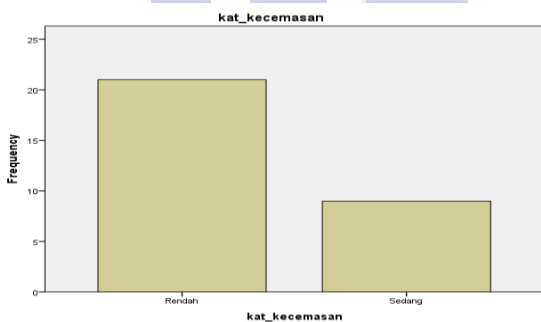
**Gambar 1. Diagram Batang Kategorisasi Ketangguhan Mental pada Atlet Beladiri Lamongan**

**Tabel 3. Kategorisasi Kecemasan Bertanding Subjek**

		Fre	Perc ent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
V al id	Rendah	21	70.0	70.0	70.0
	Sedang	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan hasil analisis data kategori kecemasan bertanding diatas, sebesar 70% subjek merasakan kecemasan bertanding yang rendah, artinya subjek memiliki kontrol diri terhadap situasi meskipun subjek merasa gelisah dan takut. Sebesar 30% subjek merasakan kecemasan bertanding yang sedang, artinya subjek tetap mampu dalam mengontrol dirinya meski sedang dalam keadaan gelisah, cemas, maupun takut.

Berdasarkan keterangan data diatas, kategorisasi kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Kategorisasi Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri Lamongan**

Selanjutnya dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui sebaran data pada masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari 0,5 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 4. Kategorisasi Distribusi Normal**

Nilai Signifikansi	Karakteristik
Sig > 0,05	Data Berdistribusi Normal
Sig < 0,05	Data Tidak Berdistribusi Normal

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogrov-smirnov* dengan bantuan *software* SPSS versi 24.0 *for windows* dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov**

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
Ketangguhan Mental	0,200	Data Berdistribusi Normal

Kecemasan Bertanding	0,200	Data Berdistribusi Normal
----------------------	-------	---------------------------

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikan untuk variabel ketangguhan mental sebesar 0,200 dan untuk variabel kecemasan bertanding sebesar 0,200. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yakni ketangguhan mental dan kecemasan bertanding memiliki data yang berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

Uji linearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari variabel ketangguhan mental memiliki hubungan yang linear atau tidak dengan kecemasan bertanding. Data dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, sedangkan data dikatakan tidak linear apabila nilai signifikansinya diatas 0,05.

**Tabel 6. Kategorisasi Linearitas Data**

Nilai Signifikansi	Karakteristik
Sig > 0,05	Distribusi Data Tidak Linier
Sig < 0,05	Distribusi Data Linier

Hasil Uji linieritas sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Ket
Kecemasan Bertanding*		
Ketangguhan Mental	0,035	Linear

Berdasarkan table hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi antara variabel ketangguhan mental dengan kecemasan *bertanding* sebesar 0,035. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang dimiliki kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding adalah linear.

#### Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS 24.0 *for windows*. Analisis variabel digunakan untuk mengukur keeratan hubungan antara variabel dengan besaran korelasi ( $r$ ) yang memiliki rentang 0 sampai 1.

**Tabel 8. Kriteria Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00 – 0.199	Sangat Lemah
0.20 – 0.399	Lemah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.00	Sangat Kuat

Hubungan antara variabel dapat dikatakan signifikan apabila nilai p kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sedangkan jika nilai p lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak signifikan. Hasil pengujian dengan analisis korelasi product momen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis Data**

		Ketang guhan Mental	Kecemasan Bertanding
Ketangguhan Mental	Pearson Correlation	1	-.369
	Sig. (2-Tailed)		.045
	N	30	30
Kecemasan Bertanding	Pearson Correlation	-.369	1
	Sig. (2-Tailed)	.045	
	N	30	30

Nilai signifikansi untuk variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding sebesar 0,045 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut yakni variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding. Penelitian ini juga menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0,369$  ( $r = -0,369$ ), hal ini bermakna bahwa nilai koefisien korelasi tersebut tergolong dalam korelasi yang lemah, selain itu juga menunjukkan arah hubungan antara variabel. Besarnya koefisien korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya tanda negatif. Korelasi yang negatif ini memiliki arti yakni semakin tinggi skor ketangguhan mental maka semakin rendah skor kecemasan bertanding. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor ketangguhan mental maka skor kecemasan bertanding semakin tinggi.

**Tabel 10. Hasil Koefisien Determinasi**

	Measures of Association			
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Ketangguhan Mental	.657	.431	.925	.856
Kecemasan Bertanding	*			

Koefisien determinasi merupakan variasi dari variabel bebas dalam mempengaruhi variabel terikat. Berdasarkan hasil koefisien determinasi dapat diketahui bahwa variabel ketangguhan mental memberikan sumbangan efektif terhadap variabel kecemasan bertanding sebesar 43,1%. Maka dapat dikatakan bahwa

ketangguhan mental pada atlet beladiri Lamongan ialah salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan kecemasan bertanding. Sedangkan sebesar 57,9% lainnya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan. Untuk menguji hipotesis, digunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan SPSS versi 24.0 for windows. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 atlet bela diri lamongan. Hasil signifikansi korelasi yang diperoleh sebesar 0,045 ( $\text{sig} < 0,045$ ) antara variabel ketangguhan mental dengan variabel kecemasan bertanding yang memiliki makna bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Hubungan yang signifikan tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu “terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan” diterima.

Hasil uji hipotesis dengan *pearson product moment* juga menghasilkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ). koefisien korelasi ( $r$ ) menunjukkan tingkat kategori hubungan antar dua variabel ketangguhan mental dan variabel kecemasan bertanding. Dalam penelitian ini nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,369$  ( $r = -0,369$ ). Tanda variabel ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding menunjukkan tanda negatif pada koefisien korelasinya, sehingga arah hubungan dan variabel tersebut adalah berlawanan. Hubungan variabel yang berlawanan ini menunjukkan bahwa jika semakin tinggi skor variabel ketangguhan mental maka semakin rendah skor pada variabel kecemasan bertanding, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah skor ketangguhan mental maka semakin rendah skor kecemasan bertanding.

Variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding memiliki hubungan karena terdapat keterkaitan antar kedua variabel. Variabel ketangguhan mental dapat berkontribusi dalam menurunkan dimensi pada kecemasan bertanding. Hasil hipotesis dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Analuie, Mohd, Soumendra, Anwar, dan Muzaimi (2016) yang menerangkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Hubungan positif ditemukan antara ketangguhan mental dengan kecemasan kompetisi, yang menyatakan bahwa karakteristik penting yang terdapat dari atlet yang tangguh adalah kemampuannya dalam menangani emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan saat bertanding (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Algani, Yuniardi, dan Masturah (2018) yang menerangkan bahwa tingkat ketangguhan mental yang tinggi mengakibatkan

rendahnya tingkat kecemasan bertanding. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan memiliki perilaku yang baik, yang dibuktikan dalam hasil data statistik deskriptif yang menunjukkan nilai rata-rata ketangguhan mental atlet yaitu sebesar 64,97 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata kecemasan bertanding sebesar 36,47.

Kecemasan bertanding sering diasumsikan sebagai keadaan emosi negatif yang ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, maupun ragu. Ketangguhan mental adalah kemampuan untuk mempertahankan diri secara konsisten dalam kondisi sulit saat pertandingan. Dimensi *thrive though challenge* yang terdapat pada ketangguhan mental yang mempunyai ciri khas kompetisi yang condong positif ketika menghadapi desakan atau dapat disebut tidak mengalami kecemasan saat sedang dalam pertandingan. Diperkuat dengan penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Smith, Smoll, dan Schutz (1990) terkait variabel kecemasan bertanding yang merupakan respon negatif seperti rasa takut, khawatir, tidak tenang, tegang, dan gelisah. Bertanding terbalik dengan ketangguhan mental yang memunculkan respon positif dalam menanggulangi masalah, sukar maupun desakan pada individu khususnya atlet dalam pertandingan.

Kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan dalam penelitian ini secara keseluruhan termasuk dalam kategori rendah sebanyak 70% (21 atlet) dan kategori sedang sebanyak 30% (9 atlet). Hasil ini menerangkan bahwa atlet beladiri Lamongan dalam penelitian ini adalah atlet yang berprestasi dan memiliki prestasi atau pengalaman minimal pada tingkat daerah (kejurda/porda).

Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan bertanding berdasarkan aspek dari Smith, Cumming, dan Grossbard (2006) menunjukkan bahwa atlet dalam situasi pertandingan mampu mengontrol diri walau subjek merasa gelisah, takut, dan cemas. Dengan demikian atlet mampu bertanggung jawab atas apa yang dirasakannya ketika sedang menghadapi situasi pertandingan. Banyak hal yang menyebabkan subjek memiliki kecemasan bertanding sedang maupun rendah. Dapat dilihat dalam hasil kategorisasi pada skala ketangguhan mental berdasarkan aspek dari Gucciardi (2009) menunjukkan bahwa sebanyak 29 subjek dari 30 subjek penelitian memiliki ketangguhan mental yang tinggi, yang artinya subjek memiliki sikap, perilaku, maupun emosi yang sangat baik sehingga subjek dapat bertahan dan melalui berbagai situasi dalam pertandingan sehingga tetap menjaga konsentrasi ketika pertandingan.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui secara umum bahwa ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet beladiri Lamongan termasuk dalam kategori sdan dan tinggi. Dengan presentase sebesar 3,3% (1 atlet) masuk

dalam kategori sedang dan sebesar 96,7% (29 atlet) masuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa rata-rata atlet yang pernah mengikuti kejuaraan pada tingkat daerah, provinsi, maupun daerah memiliki ketangguhan mental dengan kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa atlet bela diri Lamongan yang pernah mengikuti kejuaraan minimal pada tingkat daerah memiliki ketangguhan mental yang baik.

Ciri khas atlet yang memiliki ketangguhan mental ialah ketika individu tersebut dapat menangani emosi yang tidak menyenangkan pada saat mulai merasakan cemas ketika bertanding (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005). Pendapat ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Gucciardi & Jones (2012) menunjukkan bahwa atlet yang mendapatkan skor tinggi pada variabel ketangguhan mental cenderung memiliki kecemasan bertanding yang rendah. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecemasan bertanding menurut Jarvis (2005), ialah faktor individu dan faktor situasional. Faktor individu ialah timbulnya kecemasan yang berasal dari dalam diri atlet, sedangkan faktor situasional ialah kecemasan yang berasal dari luar diri atlet atau situasi yang dihadapi.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Penelitian ini memiliki hipotesis ‘terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan’. Setelah dilakukan uji hipotesis dapat diketahui bahwa hubungan antara variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding memiliki hasil yang signifikan, artinya terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet bela diri Lamongan

### **Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran untuk peneliti selanjutnya yakni mampu melakukan penelitian untuk faktor lain yang memiliki hubungan dengan kecemasan bertanding selain menggunakan variabel ketangguhan mental. Selain itu juga dapat menggunakan subjek yang lebih besar karena penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet beladiri yang berada di Lamongan. Sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan subjek yang lebih banyak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Analuie, H., Mohd, R., Soumendra, S., Anwar, H., Muzaimi, M. 2016. Relationship between mental toughness and trait anxiety in sports. *International Journal of Pharma and Bio Science*, 7(3), 275-281.
- Ardiansyah, B. 2014. Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Pederal Penjas*, 8(1): 1 – 8

- Algani, P., Yuniardi, M. S., & Masturah. A. N. 2018. *Mental toughness dan competitive anxiety* pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101
- Cashmore, E. 2008. *Sport Psychology: The Key Concept*. London: Routledge
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. 2008. The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1): 83–95.
- Fahmi, M.H., & Budiani, S. 2013. Hubungan antara kecemasan dengan ketepatan floating overhand serve bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di MA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(2)
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. 2012. Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. 2009. Development and preliminary validation of mental toughness inventory for australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209
- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. 2012. Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 16–36.
- Gunarsa, S. D. dan Singgih D. G. 2007. *Psikologi Untuk Membimbing*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Hanrahan, S. J., & Andersen, M. B. 2010. *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology A Comprehensive Guide for Students and Practitioners*. USA & Canada: Routledge
- Herman. 2011. Psikologi olahraga. *ILARA*, 2(2): 1–7.
- Jannah, M. 2016. *Kecemasan olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Pers
- Jarvis. 2005. *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Rusia: Digital Library
- Maulana, Z. & Khairani, M. 2017. Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet pon aceh ditinjau dari jenis aktifitas olahraga. *Jurnal JIPT*, 5(1):97-106
- Prasetyo. 2013. Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Jurnal Medikora*, 11 (2):219-228
- Pradina, Y. W., & Made, P. 2016. Tingkat kecemasan atlet bola voli putri pada kejuaraan liga remaja tingkat jawa timur tahun 2016. *Kesehatan Olahraga*, 6(2).
- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Sippel, O. 2006. The meanings of sport: fun, health, beauty or community?. *Sport in Society* 9 (1):51–70
- Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. 2017. Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*, 34(2): 185 – 196
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. 2006. Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. 1990. *Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale*. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280. doi:10.1080/08917779008248733
- Sukmana, A. 2015. Perbedaan faktor psikologis yang menghambat performa antara pemain cadangan dan inti saat bertanding pada kompetisi sekolah sepakbola 14-15 tahun di kejuaraan liga baturetno 2015. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi diterbitkan, diakses di <https://core.ac.uk/download/pdf/33531939.pdf>
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. 2005. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326–332.
- Utami, W. F. 2013. Analisis pembinaan atlet kelas remaja cabang olahraga pencak silat di Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2 (1)
- VicHealth. 2010. Participation in Physical Activity. Australia: Victorian Health Promotion Foundation.
- Weinberg, R., Butt, J & Culp, B. 2011. Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172
- Yanti, S, P., dan Jannah M. 2017. Pengaruh mind control training terhadap mental toughnes pada atlet UKM Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*. 4(1):1-6.
- Yulianto, F & Nashori, F. 2006. Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi* 3(1): 55-62