

HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET BADMINTON

Elok Retnoningsasy

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: elokretnoningsasy16010664081@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan melibatkan seluruh populasi sebagai sampel, yakni berjumlah 130 atlet. Instrumen yang digunakan adalah skala *mental toughness* dan skala kecemasan olahraga. Skala *mental toughness* disusun berdasarkan teori Gucciardi (2009), sedangkan skala kecemasan olahraga disusun berdasarkan teori Smith, Smoll, Cumming, Grossbard (2006). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat *mental toughness* maka semakin rendah tingkat kecemasan olahraga, begitupun sebaliknya. Semakin rendah tingkat *mental toughness* maka semakin tinggi tingkat kecemasan olahraga atlet. Hal ini dikarenakan *mental toughness* dapat memberikan respon positif kepada atlet sehingga dapat meredam kecemasan olahraga.

Kata Kunci: *mental toughness*, kecemasan olahraga, atlet, badminton.

Abstract

This research aimed to analyze the relationship between mental toughness and sport anxiety among badminton athletes. A quantitative method with correlation design was used in this research. This research involves the entire population of 130 badminton athletes as a samples. Data were collected using two instruments: a mental toughness scale and a sport anxiety scale. The mental toughness scale is based on Gucciardi's theory (2009), while the sports anxiety scale is based on the theories of Smith, Smoll, Cumming, Grossbard (2006). The result revealed that there was a significant negative correlation between mental toughness and sport anxiety among badminton athletes so that H_0 was rejected and H_a was accepted. The higher level of mental toughness, the lower level of sport anxiety and vice versa. The lower the level of mental toughness, the higher the level of sports athlete anxiety. It's all because mental toughness can give a positive response to athletes so that sport anxiety can be reduced.

Keywords: *mental toughness, sport anxiety, athlete, badminton.*

PENDAHULUAN

Badminton adalah salah satu dari cabang olahraga yang banyak digemari dan populer di Indonesia. Olahraga badminton mampu menarik minat berbagai kalangan umur, berbagai tingkat keterampilan serta dapat dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Tujuan seseorang bermain badminton disamping untuk rekreasi juga untuk meningkatkan prestasi (Pratomo, 2013).

Juang (2015) mengatakan bahwa mulai banyak klub-klub badminton yang bermunculan dalam rangka melatih dan membina calon atlet badminton sejak usia dini. Pembinaan tersebut telah dilaksanakan di berbagai daerah dan berbagai tingkatan. Pada tingkat universitas

telah dibentuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) untuk menampung mahasiswa yang memiliki minat dan prestasi dalam bidang badminton. Mahasiswa yang tergabung dalam UKM tersebut akan dibina fisik dan tekniknya dalam bermain badminton dengan baik. Tujuan dari pembinaan tersebut adalah agar para anggota UKM lebih siap dan matang untuk mengikuti ajang pertandingan badminton pada kejuaraan di berbagai tingkat yang diadakan.

Kejuaraan badminton telah banyak diselenggarakan, mulai dari kejuaraan tingkat kabupaten, provinsi, nasional hingga internasional. Prestasi olahraga badminton di Indonesia telah mendunia karena hampir setiap ajang pertandingan, cabang badminton selalu

menyumbang medali bagi kontingen Indonesia. Sepanjang Olimpiade yang diselenggarakan sejak tahun 1992 hingga 2016, Indonesia hanya gagal menyumbangkan medali emas pada tahun 2012 di London. Selebihnya, Indonesia selalu membawa medali emas ke tanah air (tirto.id, 2019).

Prestasi olahraga badminton makin merosot (Hasibuan, 2018). Dilansir dari BolaSport.com, Indonesia dinyatakan berada pada peringkat ketiga dunia dalam turnamen BWF (Badminton World Federation) World Tour 2019. Gatot S.Dewa Broto selaku sekretaris Kemepora (Kementerian Pemuda dan Olahraga) juga menilai bahwa prestasi badminton Indonesia cukup memprihatinkan sehingga meminta PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) mencari cara untuk meningkatkan prestasi badminton Indonesia di luar kategori ganda putra (CNN Indonesia, 2019).

Badminton harus dilakukan dengan perencanaan yang matang dan pembinaan secara sistematis agar dapat mencapai prestasi yang baik. Selain itu, faktor yang berperan sangat penting dalam pencapaian prestasi badminton adalah faktor psikologis atau mental (Sholichah & Jannah, 2015). Fakta dilapangan menunjukkan bahwa atlet yang sudah dibekali teknik dan taktik yang bagus serta memiliki kemampuan yang sudah baikpun tidak selalu dapat menampilkan performanya dengan optimal pada saat pertandingan (Rachmaningdiah & Jannah, 2016).

Ardiansyah (2014) berpendapat bahwa kondisi psikologis atlet seperti kecemasan olahraga dapat dijadikan sebagai penilaian atas baik dan buruknya kemampuan atlet tersebut. Kecemasan olahraga memiliki arti reaksi emosional yang bersifat negatif saat harga diri atlet dianggap terancam. Atlet akan merasa cemas apabila sesuatu yang diharapkan tidak berjalan dengan baik atau mendapat rintangan sehingga ada kemungkinan tidak tercapainya harapan akan menghantui pikirannya (Amir, 2012). Sejalan dengan hal itu, Jannah (2016) mendefinisikan kecemasan olahraga yakni perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh situasi mengancam.

Pristiwa dan Nuqul (2018) berpendapat bahwa secara umum atlet yang berada di UKM Unit Olahraga memiliki kecemasan olahraga. Sejalan dengan hal itu, Cratty (dalam Amir, 2012) mengatakan bahwa atlet dengan rentang usia diatas dua puluh tahunan paling rentan dan sering mengalami kecemasan olahraga dikarenakan pada usia tersebut atlet menjajaki masa paling produktif dalam karirnya. Atlet yang tidak mampu mengelola kecemasan olahraga dengan baik akan kehilangan masa produktif dalam karir keolahragannya sebab tidak dapat menunjukkan performanya yang optimal.

Berdasarkan kondisi lapangan, hasil wawancara

yang dilakukan dengan salah satu pengurus UKM sekaligus pemain badminton (ID, 20 tahun) pada tanggal 8 Januari 2020, ID menjelaskan bahwa seringkali yang dialami ketika bermain badminton adalah perasaan cemas, terutama ketika menghadapi lawan yang berat. ID mengaku bahwa kecemasan yang dirasakan berasal dari pikiran-pikiran negatif yang muncul pada dirinya seperti gagal dalam pertandingan dan tidak akan mendapatkan reward. Selain itu, kondisi penonton yang terlalu ramai dan masalah dengan keluarga atau pasangan membuat dirinya semakin cemas.

Meskipun ID sudah pernah mengikuti kejuaraan pada tingkat Universitas hingga Nasional, ia mengatakan bahwa dampak dari kecemasan yang dirasakan tersebut membuatnya sudah tidak fokus dalam pertandingan sehingga strategi yang sudah direncanakan tidak dapat direalisasikan dengan baik. ID mengaku kecemasan yang dirasakan membuat tingkat akurasinya dalam menangkis shuttlecock kearah lawan menurun dan tidak tepat sasaran karena terkadang tangannya gemetar atau terburu-buru menangkis. Apabila kecemasan olahraga tersebut tidak dapat teratasi dengan baik, maka daya tahannya pun juga menurun sehingga lebih cepat lelah.

Gunarsa (dalam Jannah, 2016) menjelaskan bahwa kecemasan olahraga berpengaruh terhadap performa atlet secara bertahap. Ketika seorang atlet mengalami kecemasan olahraga yang tinggi maka hal itu akan berdampak pada kondisi fisik atau fisiologisnya, seperti ketegangan otot yang kemudian berpengaruh pada kemampuan teknis. Atlet akan sering mengalami kesalahan hingga pada akhirnya pola pikirnya akan terganggu dan mulai muncul berbagai persepsi negatif seperti takut akan kegagalan. Pikiran negatif tersebut juga justru pada akhirnya menimbulkan lebih banyak kesalahan dan muncul kecemasan olahraga yang lebih tinggi pula.

Hasibuan (2018) berpendapat bahwa aspek emosi seperti kecemasan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam pembinaan aspek psikologis. Kecemasan olahraga yang harus ada ialah kecemasan dalam batas normal karena berfungsi sebagai mekanisme kontrol diri terhadap apa yang akan terjadi. Tingkat kecemasan olahraga yang tinggi akan berakibat buruk pada performa atlet sehingga memungkinkan atlet mengalami kekalahan.

Anggota UKM Badminton (A, 20 tahun) mengatakan bahwa dirinya sering mengalami kecemasan olahraga. Kecemasan tersebut terkadang mengganggu pikirannya hingga sangat sulit untuk konsentrasi. Namun A memiliki strategi sendiri untuk mengatasi kecemasan olahraga tersebut, A mengatakan bahwa seringkali ia menarik napas panjang dan membuang pikiran negatif yang ada. Meskipun tidak benar-benar menghilangkan

rasa cemas, A berpendapat bahwa ia merasa lebih tenang dan dapat lebih fokus.

Kecemasan olahraga diperkirakan berhubungan dengan *mental toughness* (Raynaldi, Rachma, & Akbar, 2016). Banyak ahli olahraga yang berpendapat bahwa faktor psikologis yang berperan penting dalam pencapaian prestasi ditentukan oleh kematangan dan *mental toughness* (Clarasati & Jatmika, 2017). Fauzee, dkk. (2012) juga mengatakan bahwa komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet salah satunya yaitu *mental toughness*.

Mental toughness adalah gabungan dari emosi, sikap, perilaku, serta nilai yang membuat individu mampu untuk menyelesaikan kendala dan tekanan yang dialami dengan tetap konsisten dalam menjaga motivasi dan konsentrasi secara penuh tujuan yang telah ditetapkan dapat terwujud (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Yanti dan Jannah (2017) menyebutkan bahwa ciri seorang atlet memiliki *mental toughness* yaitu atlet dapat menjaga konsentrasi bahkan motivasinya pada segala situasi.

Mental toughness dapat memberikan rasa rileks, tenang, serta semangat agar atlet tetap mampu mengembangkan dua keterampilan, yakni respon positif seperti berpersepsi mengurangi kesulitan dan berpikir atas sikap bahkan menghiraukan masalah, kesalahan, tekanan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010). *Mental toughness* juga dapat membuat atlet lebih percaya diri serta siap akan menghadapi pertandingan dan siap menerima apapun hasil yang akan didapat. Seorang atlet dengan *mental toughness* yang baik akan mampu memperoleh peningkatan secara signifikan pada prestasinya sekaligus dapat mempertahankan prestasi yang telah diperoleh (Nurhuda & Jannah, 2018).

Clough, dkk. (2002) menjelaskan bahwa jika *mental toughness* seorang atlet tergolong dalam taraf rendah, maka ketika menghadapi situasi yang cenderung menekan maka atlet akan memunculkan reaksi negatif yakni seperti rasa gugup saat bertanding, emosi kurang stabil, kehilangan konsentrasi serta perilaku diluar kendali internal atlet. Anggapan lain, jika *mental toughness* atlet tergolong dalam taraf tinggi, atlet akan memunculkan reaksi positif yakni seperti tenang walaupun mendapat tekanan dari *supporter*, mampu menjaga titik fokus walaupun skor yang didapat tertinggal jauh dari lawan, serta motivasi meningkat karena tensi pertandingan juga meningkat (Yanti & Jannah, 2017). Secara garis besar, dapat dikatakan bahwa atlet yang memiliki taraf tinggi pada *mental toughness* akan dapat meredam kecemasan olahraga serta memiliki kontrol diri yang baik dalam menghadapi tekanan. Hal ini

dapat dibuktikan dengan meningkatnya keterampilan seorang atlet akan dibarengi dengan peningkatan taraf *mental toughness* yang dimiliki (Jones dkk, 2007).

Hasil penelitian dari Raynadi, Rachmah, dan Akbar (2016) mengungkapkan bahwa antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat memiliki hubungan yang bertolak belakang. Semakin tinggi *mental toughness* menunjukkan kecemasan bertanding yang rendah, begitupun sebaliknya. Semakin rendah taraf *mental toughness* berdampak pada semakin tinggi taraf kecemasan bertanding.

Jones (2010) menjelaskan bahwa student athlete membutuhkan *mental toughness* karena jika student athlete mengikuti banyak kompetisi atau pertandingan maka pengalaman yang diperoleh juga semakin banyak sehingga hal ini memunculkan *mental toughness* dengan taraf tinggi dan tingkat kecemasan olahraga dalam taraf rendah. *Mental toughness* adalah salah satu faktor pendukung dari psikologis student athlete, hal ini dapat terlihat pada saat latihan ataupun bertanding.

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan diatas, maka peneliti melakukan penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Jannah (2018) berpendapat bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian di mana data-data penelitian yang diperoleh berwujud angka untuk dianalisis menggunakan perhitungan statistik tertentu yang kemudian digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian yang telah dirumuskan. Sedangkan korelasional yaitu metode yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi antara dua atau lebih variabel penelitian. Penelitian ini dilakukan di UKM Badminton Universitas Negeri Surabaya dengan melibatkan 130 atlet, dimana 30 atlet sebagai subjek *try out* dan 100 atlet sebagai subjek penelitian.

Data diperoleh dari skala kecemasan olahraga dan skala *mental toughness*. Skala kecemasan olahraga disusun berdasarkan teori kecemasan olahraga Smith, Smoll, Cumming, Grossbard (2006), yaitu *somatic*, *worry*, dan *concentration disruption*. Masing-masing aspek berjumlah lima aitem sehingga total keseluruhan berjumlah 15 aitem. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka kecemasan olahraga atlet semakin tinggi, begitupun sebaliknya. Sedangkan skala *mental toughness* disusun berdasarkan aspek-aspek *mental toughness* yang dikemukakan oleh Gucciardi (2009), yaitu *thrive though*

challenge, sport awareness, tough attitude, dan desire success. Skala ini berjumlah 46 aitem, dimana 23 aitem merupakan pernyataan *favourable* dan 23 aitem lainnya merupakan pernyataan *unfavourable*. Semakin tinggi skor yang didapat maka semakin tinggi pula *mental toughness* atlet.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Korelasi *product moment* bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang telah diperoleh terlebih dahulu dilakukan uji statistik deskriptif. Hasil olahan data statistik deskriptif adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Data Statistik Deskriptif

| | N | Mean | St. Deviation | Min | Max |
|--------------------|-----|--------|---------------|-----|-----|
| Kecemasan Olahraga | 100 | 31,68 | 7,022 | 16 | 48 |
| Mental Toughness | 100 | 120,45 | 8,718 | 98 | 144 |

Data statistik yang didapat dari pengolahan data dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows* menunjukkan bahwa total subjek penelitian sebanyak (N) 100 atlet UKM Badminton Unesa. Nilai rata-rata variabel kecemasan olahraga sebesar 31,68 dengan nilai minimum sebesar 16 serta nilai maksimum sebesar 48. Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh dari variabel *mental toughness* sebesar 120,45 dengan nilai minimum sebesar 98 dan nilai maksimum sebesar 144. Masing-masing variabel memiliki nilai standar deviasi sebesar 7,022 untuk kecemasan olahraga dan 8,718 untuk variabel *mental toughness*.

Peneliti juga mengategorikan subjek penelitian dengan tujuan agar dapat mengetahui penyebaran skor dari kelompok yang digunakan sebagai satuan serta dapat memberikan makna dari skor tersebut (Azwar, 2012). Peneliti menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows* dalam melakukan pengkategorisasian dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Kategorisasi Kecemasan Olahraga Subjek

| | Freq | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Rendah | 35 | 35.0 | 35.0 | 35.0 |
| Sedang | 64 | 64.0 | 64.0 | 99.0 |
| Tinggi | 1 | 1.0 | 1.0 | 100.0 |
| Total | 100 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan hasil analisis data diatas, sebesar

35% subjek mengalami kecemasan olahraga yang rendah, artinya meskipun subjek merasa gelisah dan takut akan kegagalan, subjek memiliki mekanisme kontrol diri terhadap apa yang akan terjadi. Sebesar 64% subjek memiliki kecemasan olahraga yang sedang. Sedangkan subjek yang memiliki kecemasan olahraga tinggi hanya sebanyak 1%, artinya hanya ada satu subjek penelitian yang merasa amat gelisah dan takut mengalami kegagalan sehingga pikiran negatif tersebut akan membuat performanya tidak maksimal.

Tabel 3. Kategorisasi Mental Toughness Subjek

| | Freq | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Rendah | - | 0 | 0 | 0 |
| Sedang | 100 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |
| Tinggi | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | 100 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

Berdasarkan data hasil analisis diatas, terlihat bahwa sebesar 100% subjek memiliki *mental toughness* dalam kategori sedang. Hal tersebut berarti bahwa semua atlet UKM Badminton Unesa memiliki nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang cukup baik sehingga hal tersebut memungkinkan subjek untuk mampu bertahan atau melalui berbagai tekanan yang dialami dengan tetap fokus dan berpendirian terhadap pencapaian tujuannya.

a. Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui data memiliki distribusi normal ataukah tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 24.0 *for windows*. Berdasarkan hasil output dibawah ini, dapat terlihat bahwa nilai signifikansi *Asymp.Sig (2-tailed)* sebesar 0,200 dan lebih besar dari 0,05. Sehingga sesuai dengan dasar dalam uji normalitas *Kormogorov-Smirnov* $p > 0,05$ (Sugiyono, 2019), maka kesimpulannya adalah data berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | Unstandardized Residual |
|---|------------------------|-------------------------|
| | N | 100 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 7.51739894 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .067 |
| | Positive | .067 |
| | Negative | -.056 |
| | Test Statistic | .067 |
| | Asymp. Sig. (2-tailed) | .200 ^{c,d} |
| a. Test distribution is Normal. | | |
| b. Calculated from data. | | |

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mencari tahu adanya hubungan atau korelasi pada variabel yang diteliti. Suatu data dapat dinyatakan linear jika memiliki nilai signifikansi linearitas kurang dari 0,05 (Sugiyono, 2019). Berdasarkan *output* tabel dibawah, diperoleh nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,000. Maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel *mental toughness* dengan kecemasan olahraga.

Tabel 5. Uji Linearitas

| ANOVA Table | | | | | | |
|-------------|--------------------------|---------------------|----|-------------|--------|------|
| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| MT | Between Groups | (Combined) 3308.871 | 27 | 122.551 | 2.093 | .007 |
| | Linearity | 1930.133 | 1 | 1930.133 | 32.963 | .000 |
| KO | Deviation from Linearity | 1378.739 | 26 | 53.028 | .906 | .599 |
| | Within Groups | 4215.879 | 72 | 58.554 | | |
| Total | | 7524.750 | 99 | | | |

2. Hasil Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan hipotesis serta melihat adanya hubungan antarvariabel pada penelitian. Uji asumsi yang sudah dilakukan memperlihatkan bahwa *mental toughness* dan kecemasan olahraga mempunyai data yang berdistribusi normal dan linear. Maka dari itu, teknik analisis data yang digunakan peneliti untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tersebut ialah teknik korelasi *product moment*. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa hubungan dapat dikatakan signifikan jika nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), namun dapat dikatakan tidak signifikan jika nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 24.0 *for windows*. Berikut merupakan hipotesis dalam penelitian ini.

Ha: Terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton.

Ho: Tidak terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton.

Analisis korelasi *product moment* memiliki kriteria penilaian tertentu untuk menentukan tingkat korelasi antara variabel X dan variabel Y, yakni:

Tabel 6. Interpretasi Koefisien Korelasi

| Interval Koefisien | Hubungan |
|--------------------|---------------|
| 0,80 – 1,00 | Sangat Kuat |
| 0,60 – 0,799 | Kuat |
| 0,40 – 0,599 | Cukup Kuat |
| 0,20 – 0,399 | Rendah |
| 0,00 – 0,199 | Sangat Rendah |

Berikut merupakan hasil uji korelasi yang telah dilakukan peneliti dengan bantuan SPSS versi 24.0 *for windows*.

Tabel 7. Uji Korelasi

| Correlations | | | |
|--------------|---------------------|---------|---------|
| | | MT | KO |
| MT | Pearson Correlation | 1 | -.506** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 100 | 100 |
| KO | Pearson Correlation | -.506** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 100 | 100 |

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel diatas, didapatkan nilai koefisien korelasi antara variabel *mental toughness* dengan kecemasan olahraga sebesar -0,506. Artinya, kedua variabel memiliki hubungan yang cukup kuat sehingga hipotesis penelitian (H_a) dapat diterima. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. Hubungan yang muncul bersifat negatif, artinya atlet UKM Badminton Unesa yang mengalami peningkatan *mental toughness* cenderung mengalami penurunan tingkat kecemasan olahraga. Berdasarkan tabel tersebut juga dapat terlihat bahwa nilai signifikansinya sebesar 0,000, dimana $p < 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *mental toughness* dengan variabel kecemasan olahraga.

Tabel 8. Ringkasan Hasil Koefisien Determinan

| Measures of Association | | | | |
|-------------------------|-------|-----------|------|-------------|
| | R | R Squared | Eta | Eta Squared |
| MT * KO | -.506 | .257 | .663 | .440 |

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* pada tabel diatas, koefisien determinan (*rsquared*) sebesar 0,257. Hal tersebut memiliki arti bahwa variabel *mental toughness* memberikan sumbangan efektif terhadap variabel kecemasan olahraga sebesar 25,7%. Maka dapat dikatakan *mental toughness* atlet UKM Badminton Unesa ialah salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan kecemasan olahraga. Sedangkan sebesar 74,3% ialah sumbangan dari variabel lain yang kemungkinan tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga yang berarti bahwa H_a dari peneliti diterima dan H_o ditolak. Hubungan kedua variabel berkorelasi negatif, artinya

semakin tinggi tingkat *mental toughness* pada atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan olahraga yang dirasakan.

Hasil hipotesis diatas sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Analuie, Mohd, Soumendra, Anwar, dan Muzaimi (2016) yang menghasilkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga. Penelitian tersebut menemukan adanya relevansi dan pentingnya mengukur kecemasan olahraga serta mengembangkan *mental toughness* diantara atlet-atlet.

Pada penelitian ini dapat dikatakan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan sudah memiliki perilaku atau sikap yang baik. Hal tersebut dibuktikan dari hasil data statistik deskriptif yang menunjukkan nilai rata-rata *mental toughness* atlet yaitu sebesar 120,45 lebih tinggi daripada nilai rata-rata kecemasan olahraga yang hanya sebesar 31,68. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Algani, Yuniardi, dan Masturah (2018) dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa tingkat *mental toughness* yang tinggi mengakibatkan rendahnya tingkat kecemasan olahraga.

Hasil uji statistik dan kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 100% subjek memiliki tingkat *mental toughness* dalam kategori sedang. Namun sebanyak 64% subjek memiliki tingkat kecemasan olahraga dalam kategori sedang, serta 1% dalam kategori tinggi. Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan olahraga subjek pada penelitian ini salah satunya adalah usia subjek yang rata-rata dua puluh tahun. Berdasarkan hasil penelitian oleh Peristiwa dan Nuqul (2018) yang mengatakan bahwa atlet yang berada di UKM Unit Olahraga rata-rata memiliki kecemasan olahraga dalam kategori sedang. Cratty (dalam Amir, 2012) menyatakan bahwa atlet dengan usia dua puluh tahun paling mungkin dan lebih sering mengalami kecemasan olahraga. Diluar kedua hal yang sudah dijelaskan, subjek juga termasuk kategori atlet yang pengalamannya masih kurang sehingga tidak jarang memiliki kecemasan olahraga.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mellalieu, Hanton, dan O'Brien (2004) menyatakan bahwa intensitas kecemasan olahraga yang dirasakan atlet akan lebih rendah apabila atlet tersebut memiliki pengalaman bertanding yang banyak (Jannah, 2016).

Kecemasan olahraga ditemukan menjadi salah satu faktor penting dalam diri atlet (Kalinin, Balazsi, Pentek, Duica, Hantiu, 2019). Jannah (2016) berpendapat bahwa kecemasan olahraga merupakan rasa tidak menyenangkan yang dirasakan atlet akibat suasana yang dipersepsikan mengancam. Kecemasan olahraga yang harus ada adalah kecemasan olahraga dalam batas normal karena berfungsi

sebagai mekanisme kontrol diri terhadap apa yang akan terjadi. Apabila seorang atlet merasakan kecemasan olahraga dalam taraf tinggi, hal ini akan memiliki efek sulitnya atlet untuk mengontrol gerakan hingga memiliki pengaruh buruk pada performa (Hasibuan, 2018).

Gunarsa (dalam Jannah, 2016) menjelaskan bahwa kecemasan olahraga berpengaruh terhadap performa atlet secara bertahap. Ketika seorang atlet mengalami kecemasan olahraga yang tinggi maka hal itu akan berdampak pada kondisi fisik atau fisiologisnya, seperti ketegangan otot yang kemudian berpengaruh pada kemampuan teknis. Atlet akan sering mengalami kesalahan hingga pada akhirnya pola pikirnya akan terganggu dan mulai muncul berbagai persepsi negatif seperti takut akan kegagalan. Pikiran negatif tersebut juga justru pada akhirnya menimbulkan lebih banyak kesalahan dan muncul kecemasan olahraga yang lebih tinggi pula.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dinyatakan bahwa kecemasan olahraga cenderung dipenuhi oleh emosi negatif seperti perasaan gelisah dan takut akan kegagalan. Sedangkan *mental toughness* justru berbanding terbalik dengan kecemasan olahraga. *Mental toughness* dapat memberikan rasa rileks, tenang, serta semangat agar atlet tetap mampu mengembangkan dua keterampilan, yakni respon positif seperti berpersepsi mengurangi kesulitan dan berpikir atas sikap bahkan menghiraukan masalah, kesalahan, tekanan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010).

Hal tersebut diperkuat dengan aspek dalam *mental toughness* yang juga berbanding terbalik dengan aspek kecemasan olahraga. Dimana pada aspek *mental toughness* yaitu terdapat kemampuan pengendalian diri untuk menghadapi kondisi tertekan (*thrive though challenge*), memiliki kesadaran dan tanggungjawab sebagai atlet dan pengaruh dalam tim (*sport awareness*), mampu menghadapi tekanan (*though attitude*), dan selalu optimis untuk mencapai target keberhasilan (*desire success*). Sedangkan aspek kecemasan olahraga yaitu somatik, *worry*, dan *consentration disruption* cenderung kepada rasa takut gagal, jantung berdetak kencang, perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang ketika mengalami tekanan atau rintangan (Smith, Smoll, & Schutz, 1990).

Analui, Mohd, Soumendra, Anwar, dan Muzaimi (2016) berpendapat bahwa dalam hal kecemasan olahraga, atlet dengan *mental toughness* yang baik kemungkinan kecil untuk menginterpretasikan informasi ambigu atau situasi yang menekan sebagai suatu ancaman dan merespon dengan sikap yang tidak sewajarnya atau berlebihan. Maka dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* dapat mengurangi kecemasan olahraga atlet.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga sehingga hipotesis (H_a) penelitian diterima. Hubungan antar kedua variabel tersebut memiliki arah hubungan yang negatif, berarti semakin tinggi tingkat *mental toughness* atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan olahraga. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *mental toughness* atlet, justru semakin tinggi tingkat kecemasan olahraga yang dirasakan. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,506$ sehingga kedua variabel dalam penelitian mempunyai hubungan yang cukup kuat. Sumbangan efektif *mental toughness* terhadap kecemasan olahraga sebesar 25,7%, maka 74,3% lainnya merupakan sumbangan faktor diluar *mental toughness*. Hal ini memiliki arti bahwa tidak hanya *mental toughness* yang berhubungan dengan kecemasan olahraga.

Saran

Berikut beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian supaya dapat dijadikan bahan pertimbangan.

1. Bagi Atlet UKM Badminton

Atlet diharapkan untuk lebih paham dan sadar akan pentingnya aspek mental khususnya *mental toughness* dalam menentukan suatu keberhasilan sehingga ketika atlet dihadapi dengan hambatan dan rintangan apapun, atlet akan dapat bertahan serta melaluinya. Selain itu, atlet juga akan mampu untuk meredam dan mengurangi tingkat kecemasan olahraga yang dirasakan.

2. Bagi Pembina dan Pelatih UKM Badminton

Pembina dan pelatih UKM diharapkan lebih meningkatkan perhatian dan memfasilitasi atlet untuk meningkatkan *mental toughness* serta mengurangi kecemasan olahraga dengan memberikan pembinaan. Pembinaan tersebut dapat dilakukan melalui teknik pelatihan mental seperti *developing self-confident* dan *imagery* atau visualisasi. Dengan adanya pelatihan tersebut diharapkan atlet badminton akan mempunyai *mental toughness* yang baik untuk membangun rasa percaya diri sehingga atlet mampu mengendalikan kecemasan olahraganya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel penelitian yang belum terungkap dalam penelitian ini. Selain itu juga menggunakan cabang olahraga yang lain dengan subjek penelitian yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16 (1), 325-347.
- 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 Phederal Penjas*, 8(1).
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 1*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clarasati, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di klub J Jakarta. *Humanitas*, 1(2), 121-132.
- 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.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jatmika, D. (2016). Efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan terhadap kecemasan berkompetisi pada atlet bulu tangkis remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2).
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist journal*, 21(2), 243-246
- Kalinin, R., Balazsi, R., Pentek, I., dkk. (2019). Relationship between competitive anxiety and mental toughness: a latent regression analysis. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(2), 70-74.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7.

Pristiwa, L., & Nuqul, F. (2018). Gambaran kecemasan atlet mahasiswa: studi pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) olah raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50-61.

Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. M. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Escopy*, 3(3), 149-154.

Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3 (1), 44-60.

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.

Tirto.id. (2019, 25 Juli). Sejarah badminton & medali bulu tangkis Indonesia di olimpiade. Diakses pada tanggal 26 Maret 2020 dari <https://tirto.id/sejarah-badminton-medali-bulu-tangkis-indonesia-di-olimpiade-ee1h>

