

HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET BELADIRI

Ilham Andrian Noviansyah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: ilham.17010664040@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

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

Abstrak

Mental toughness mempunyai peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet bela diri. Fungsi *mental toughness* yaitu untuk pertahanan diri atlet bela diri ketika menghadapi situasi yang sulit. *Mental toughness* memberikan motivasi dan perasaan positif, sehingga atlet bela diri mampu mengontrol dan menurunkan kecemasannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Sampel yang digunakan yaitu terdiri dari 60 atlet pelajar beladiri terdiri dari cabang olahraga pencak silat, judo, karate, gulat dan anggar. Jumlah atlet pelajar beladiri terdiri dari 26 atlet pelajar perempuan dan 34 atlet pelajar laki-laki, dengan rentang usia 15-18 tahun.. Pengumpulan data menggunakan adaptasi skala *mental toughness* yang disusun berdasarkan Gucciardi *et al.* Sedangkan kecemasan olahraga menggunakan adaptasi skala *Sport Anxiety Scale* yang disusun berdasarkan Smith *et al.* Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara variabel *mental toughness* dengan kecemasan olahraga dengan nilai koefisien sebesar 0,105 dan taraf signifikansi 0,423 Atlet pelajar yang memiliki *mental toughness* pada situasi tertentu akan mengalami kecemasan olahraga.

Kata Kunci: *Mental toughness*, Kecemasan Olahraga, Atlet Beladiri

Abstract

Mental toughness has an important role in the achievement of martial arts athletes. The function of mental toughness is for self-defense of self-defense athletes when facing difficult situations. Mental toughness provides motivation and positive feelings, so that martial arts athletes are able to control and reduce their anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship between mental toughness and sports anxiety in martial athletes. The research uses correlational quantitative methods. The sampling technique used a saturated sample. The sample used consisted of 60 student martial arts athletes consisting of pencak silat, judo, karate, wrestling and fencing sports. The number of student martial arts athletes consists of 26 female student athletes and 34 male student athletes, with an age range of 15-18 years. The data was collected using an adaptation of the mental toughness scale compiled based on Gucciardi et al. Meanwhile, sports anxiety uses an adaptation of the Sport Anxiety Scale which is based on Smith et al. The data analysis technique uses the product moment correlation technique. The results showed that there was no relationship between the mental toughness variable and sports anxiety with a coefficient value of 0.105 and a significance level of 0.423. Student athletes who have mental toughness in certain situations will experience sports anxiety.

Keywords: *Mental toughness*, Sports Anxiety, Martial Athletes

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan sebuah kegiatan olahraga yang sifatnya membina serta mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang, serta berkelanjutan melalui kompetisi guna pencapaian prestasi, disertai

dukungan ilmu pengetahuan serta adanya teknologi keolahragaan yakni (Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005). Secara umum olahraga prestasi merupakan aktifitas yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan memperoleh prestasi pada ajang perlombaan olahraga yang ditekuni.

Dewi dan Jannah (2019) menjelaskan terdapat tiga klasifikasi dalam olahraga prestasi, yaitu olahraga permainan, olahraga akurasi dan olahraga beladiri. Menurut Nisa dan Jannah (2021) Olahraga beladiri adalah olahraga yang membutuhkan kontak fisik secara langsung dengan teknik mempertahankan diri dan menyerang terhadap lawan tanpa adanya pembatas. Olahraga beladiri akan melakukan kontak langsung dengan lawan. Olahraga beladiri terdapat beberapa jenis, seperti pencak silat, tarung derajat, taekwondo dan lain sebagainya.

Seseorang yang mendalami dan secara khusus menggeluti olahraga prestasi disebut dengan olahragawan/Athlet. Zufri (2017) menjelaskan atlet adalah seseorang yang menekuni dan berprofesi pada cabang olahraga tertentu dan mendapatkan prestasi pada olahraga yang telah ditekuni tersebut. Atlet remaja yang menekuni olahraga prestasi dan akademik disebut dengan atlet pelajar. Berdasarkan Wicaksono, (2011) atlet pelajar merupakan label bagi individu yang berstatus sebagai pelajar scerah penuh dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga dengan ikut serta dalam pertandingan olahraga.

Nopiyant *et al* (2020) menjelaskan karakter psikologis merupakan aspek yang melekat pada atlet pelajar dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam penampilan berkompetisi. Atlet pelajar yang menekuni olahraga prestasi permainan, akurasi maupun beladiri diharuskan memahami dan mengelola aspek psikologis selain aspek fisik. Atlet pelajar untuk dapat meraih prestasi tertinggi baik skala regional, nasional dan internasional dituntut untuk berlatih dan memiliki disiplin diri yang baik. Seorang atlet agar mendapatkan prestasi tertinggi diharapkan mengikuti latihan dan memiliki disiplin yang baik karena seorang atlet yang menjalani program latihan dengan baik yang diberikan oleh pelatih akan lebih siap menghadapi pertandingan. Atlet pelajar berlatih untuk mendapatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan keseimbangan, kelenturan dalam mempersiapkan diri menghadapi pertandingan (Ardini & Jannah, 2017).

Pada olahraga beladiri, atlet pelajar diharapkan untuk memiliki kemampuan menguasai situasi ketika bertahan atau menyerang seperti menarik perhatian, percaya diri, tenang, memiliki koordinasi dengan baik. Metode yang digunakan dalam olahraga beladiri yaitu menyerang dan bertahan dari seragan lawan tanpa menggunakan (Dewi & Jannah, 2019). Situasi ini sendiri pada nantinya akan membentuk *mental toughness* atlet. Pada saat sedang latihan atau bertanding atlet memiliki kemampuan mengontrol diri dan menghilangkan pikiran negatif seperti

kecemasan yang muncul pada diri atlet pelajar. *Mental toughness* mempunyai peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet pelajar bela diri. Fungsi *mental toughness* yaitu untuk pertahanan diri atlet bela diri ketika menghadapi situasi yang sulit. *mental toughness* memberikan motivasi dan perasaan positif, sehingga atlet bela diri mampu mengontrol dan menurunkan kecemasannya (Nisa dan Jannah, 2021).

Kecemasan olahraga berpengaruh bagi atlet beladiri. Karena kecemasan mengganggu pada gejala kognitif dan somatik sehingga akan dapat mengganggu konsentrasi dan teknik yang akan dilakukan (Rachmaningdyah & Jannah, 2016; Retnoningsasy & Jannah, 2020). Berdasarkan Jannah *et al.* (2020). terdapat dua komponen kecemasan yaitu psikologis dan somatik. Komponen psikologis dari kecemasan yaitu, perasaan khawatir, tegang, cemas, terkejut, rasa tidak aman dan takut. Komponen kecemasan dari somatik yaitu, keringat dingin, tekanan darah meninggi, dan sebagainya. Ketika seorang atlet sudah hilang fokus dan berdampak pada teknik serangan atau bertahan yang telah menjadi bagian strategi yang telah dipersiapkan secara maksimal akan terganggu. Untuk memenangkan sebuah pertandingan atlet pelajar beladiri dituntut untuk dapat membaca dan menguasai situasi yang dihadapi seperti teknik yang dikuasai dan emosi negatif yang timbul. Baik atau buruk performa atlet pelajar di arena akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet khususnya pada perasaan seperti kecemasan (Bayu *et al.*, 2016). seorang atlet pelajar memiliki *Mental toughness* yang kuat atlet mampu menghadapi berbagai macam situasi termasuk kecemasan.

Keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh atlet pelajar salah satunya yaitu timbul kecemasan salah satu permasalahan psikologis yang dihadapi dan menyelimuti perasaan mereka. Menurut Smith *et al* (2006), menjelaskan kecemasan olahraga merupakan keadaan otak yang berbeda, bagian otak tersebut terlihat pada berbagai aspek kecemasan olahraga ketika bertanding, khususnya perbedaan pada kognitif dan somatik, meski mereka berinteraksi satu sama lain, kecemasan kognitif dan somatik dapat sewaktu-waktu terjadi. Sedangkan Menurut Weinberg & Gould (2007) kecemasan merupakan perasaan negatif yang muncul dan memiliki ciri gelisah, gugup dan ketakutan terhadap sesuatu yang akan atau sedang terjadi. Perasaan cemas yang dirasakan oleh atlet pelajar muncul ketika latihan, persiapan pertandingan atau pada saat pertandingan berlangsung. Kecemasan atlet ini adalah masalah

serius yang harus diperhatikan para pelatih dan atlet, karena rasa cemas akan sangat mengganggu dalam pertandingan ataupun pada saat latihan.

Menurut Jannah (2016) kecemasan dibagi menjadi dua yaitu, (a) *State anxiety*, kecemasan yang terjadi pada respon seseorang dalam situasi tertentu. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*) yaitu keadaan emosional yang tiba-tiba muncul berupa ketegangan dan ketakutan serta ditandai perubahan fisiologis tertentu. *State anxiety* kecemasan yang bersifat sementara pada saat seseorang menghadapi permasalahan yang menimbulkan rasa ketakutan, gelisah dan kekhawatiran. (b) *trait anxiety* suatu kecemasan, yang merupakan bagian dari kepribadian yakni sesuatu yang didapatkan dari kecenderungan tingkah laku atau disposisi dari pengaruh tingkah laku. Sedangkan *trait anxiety* adalah suatu kecemasan sebagai sifat. Sehingga adanya kecemasan yang terjadi pada seseorang adalah sifat pembawaan dari orang tersebut.

Menurut Smith *et al* (2006), kecemasan olahraga dibagi menjadi 3, yaitu: *Somatic*, *Worry*, dan *Concentration disruption*. a) *Somatic*, mengindikasikan kecemasan yang dialami mempengaruhi perubahan fisiologis pada atlet ditandai pada bagian perut dan otot. b) *Worry*, ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif secara otomatis dan kekhawatiran tentang kinerja yang uruk dan konsekuensi buruk yang diakibatkannya. c). *Concentration disruption*, mengindikasikan kesulitan untuk fokus pada isyarat tugas yang terkait. Aspek *Worry*, dan *Concentration disruption* merupakan aspek kecemasan yang bersumber pada kecemasan kognitif

Menurut Gunarsa (2008), terdapat 2 faktor kecemasan, yaitu dari dalam diri dan dari luar. Faktor kecemasan dari dalam. Faktor kecemasan yang berasal dari dalam dapat dilihat ketika menghadapi seorang lawan yang baik, hingga lawan tersebut dapat melakukan antisipasi pada gerakan yang dilakukan. Sehingga hal tersebut membuat kesulitan dalam mengontrol situasi karena harus memikirkan strategi lain. Kedua adanya perasaan-perasaan dari dalam diri yang dapat memberikan beban mental, misalnya ketika atlet merasa paling bagus dan sebaliknya atlet merasa rendah diri. Ketiga ketika memiliki pengalaman masa lalu mendapat cemoohan dan dimarahi, hal tersebut membekas sehingga memberikan tekanan rasa cemas dalam diri. sedangkan faktor kecemasan dari luar yaitu, a) Rangsangan atau masukan yang bias, sebuah petunjuk atau strategi yang diberikan membingungkan

akan menyebabkan kecemasan karena tidak maksimal menjalankan strategi tersebut. b) Pengaruh massa atau penonton, penonton yang melakukan tindakan-tindakan yang agresif akan memberikan tekanan tersendiri bagi atlet. c) Lawan atau saingan yang dihadapi tidak sebanding atau lebih unggul memberikan tekanan buat atlet dan mengakibatkan timbulnya kecemasan.

Jannah *et al.* (2020) menjelaskan bahwa suatu kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, hal tersebut disebabkan karena situasi yang dianggap mengancam. Keadaan mengancam oleh atlet muncul ketika mendapatkan stimulus dari lingkungan sekitar atau muncul dari dalam diri sendiri. (Jannah *et al.* 2019). Keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh atlet harus bisa diatasi dengan baik. Ketika mendapatkan stimulus kurang baik seorang atlet harus mencerna stimulus tersebut menjadi stimulus positif. Perubahan stimulus dilakukan untuk mencegah atlet pelajar tampil dibawah performa ketika menerima stimulus yang negatif. Hal tersebut bisa dilakukan ketika seorang atlet memiliki *mental toughness* yang baik.

Mental toughness adalah kumpulan dari adanya nilai, suatu sikap, perilaku serta adanya emosi yang menyebabkan atlet dapat bertahan serta melalui segala hambatan, kesulitan hingga tekanan-tekanan yang telah dialami (Gucciardi *et al*, 2008). Ketika seorang atlet memiliki *mental toughness* yang baik maka ia akan mampu mengendalikan emosi negatif, serta dapat mengontrol dirinya meskipun dirinya sedang berada dalam tekanan. Terdapat beberapa aspek dan ciri khusus dalam mental toughness yang terdiri dari, adanya kepercayaan diri, keteguhan serta kontrol kerja.

Gucciardi, *et al* (2009), menjelaskan bahwa seorang atlet yang dikatakan memiliki mental toughness dapat dilihat dari empat dimensi yakni pertama, *thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan), kedua, *sport awareness* (memiliki kesadaran berolahraga), ketiga, *though attitude* (memiliki sikap tangguh), keempat, *desire success* (memiliki hasrat untuk sukses. Sedangkan menurut Sheard *et al* (2017) terdapat 3 aspek mental toughness 3 aspek tersebut yaitu kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol. Kepercayaan berarti yakin pada diri sendiri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan dan prestasi olahraga. Keteguhan seorang atlet memiliki sikap pantang meyerah dan konsentrasi yang tinggi pada saat berlatih maupun bertanding. Seorang atlet mampu mengontrol diri ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan ataupun merugikan.

Atlet pelajar yang memiliki *mental toughness*, maka akan tinggi pula kecerdasannya dalam membaca situasi yang dihadapi. Apalagi ketika seseorang tersebut memiliki pengelolaan rasa cemas dengan baik, maka atlet tersebut bisa menguasai situasi dirinya atau lawan yang sedang dihadapi. Karena kecemasan ini sangat berpengaruh terhadap atlet dalam menjalani permainannya saat berlatih atau menghadapi pertandingan. Menurut Ardiansyah, (2014) menjelaskan, baik atau buruknya kemampuan atlet ketika di lapangan dapat mempengaruhi keadaan psikologis atlet, khususnya terhadap kecemasan.

Studi pendahuluan dilakukan di SMA Negeri Olahraga Sidoarjo. Studi pendahuluan dilakukan terhadap beberapa atlet pelajar dengan cabang olahraga beladiri. Studi pendahuluan dilakukan terhadap atlet dengan cabang olahraga yang berbeda yaitu atlet karate dan Gulat. Studi pendahuluan dilakukan dengan cara wawancara dengan atlet di waktu yang berbeda. Dari studi pendahuluan didapatkan informasi atlet merasa terganggu dengan perasaan cemas dalam olahraga yang dapat mengganggu performa ketika latihan maupun saat bertanding. Beberapa atlet menjelaskan Perasaan cemas yang timbul diakibatkan oleh pikiran negatif karena khawatir melakukan kesalahan, terlebih lagi ketika menghadapi lawan yang lebih kuat dan memiliki pengalaman buruk dengan lawan tersebut.

Hasil penelitian dari Retnoningsasy dan Jannah (2020), dengan judul Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton didapatkan hasil bahwa memiliki hubungan yang signifikan dan 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 uraian masalah diatas, penulis ingin mengetahui lebih dalam tentang keterkaitan atau hubungan antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Beladiri.. Penelitian ini memiliki manfaat untuk Atlet, Instansi dan kemajuan ilmu pengetahuan.

METODE

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara mental Toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri . Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Jannah (2018), penelitian korelasi adalah penelitian yang memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara dua variabel penelitian atau lebih.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang terdiri dari 60 atlet beladiri yang terdiri dari beberapa cabang seperti karate, takwondo, gulat, judo dan pencak silat. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, dimana seluruh atlet beladiri menjadi subjek.

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan kuisioner dengan menyebar angket pada atlet pelajar dengan cabang olahraga beladiri. instrumen yang disusun berdasarkan dua variabel yaitu *mental toughness* dan kecemasan Olahraga.

Skala yang digunakan untuk variabel mental *toughness* adalah skala *mental toughness* yang disusun berdasarkan Gucciardi. angket ini berisi 8 butir pertanyaan dan terdiri dari 4 aspek yaitu *thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan), kedua, *sport awareness* (memiliki kesadaran berolahraga), ketiga, *though attitude* (memiliki sikap tangguh), keempat, *desire success* (memiliki hasrat untuk sukses.. Untuk instruksi dan cara menjawab skala *mental toughness* menggunakan skala likert. . Skala likert ini memiliki opsi empat pilihan jawaban diantaranya adalah : STS=Sangat Tidak Setuju TS=Tidak Setuju S= Setuju, dan SS= Sangat Setuju. Untuk setiap pilihan jawaban memiliki nilai masing-masing STS=1, TS=2, S=3 SS=4. Alasan peneliti mengadaptasi alat ukur, karena subjek yang digunakan sama yaitu atlet.

Skala yang digunakan untuk variabel kecemasan olahraga menggunakan skala kecemasan olahraga yang disusun berdasarkan Smith. berisi 21 butir pertanyaan dan 3 aspek yaitu *somatic*, *worry*, dan *consentration disruption*. Cara menjawab skala tersebut menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu SS= Sangat Setuju, S= Setuju, TS= Tidak Setuju, serta STS= Sangat Tidak Setuju. Dalam setiap pilihan jawaban terdapat nilai SS=4, S=3, TS=2, STS=1. Alasan peneliti mengadaptasi alat ukur, karena subjek yang digunakan sama yaitu atlet, selain itu model serta teori tersebut telah menjalani prosedur statistik dan psikometrik yang ketat sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Validitas skala mental toughness terdiri dari 8 pernyataan setelah itu di uji coba dan diuji validitas. Setelah pengujian dilaksanakan, didapatkan hasil 8 pernyataan dikatakan valid. Untuk reliabilitas data pada skala *mental toughness* didapatkan hasil nilai alpha cronbach senilai 0.832 sehingga dapat dikatakan instrumen penelitian mental toughness reliabel. Validitas pada skala kecemasan olahraga terdiri dari 21 pernyataan dan diuji validitasnya. Dari hasil uji data didapatkan 4 aitem tidak valid dan 17 aitem valid. Untuk reliabilitas data pada alpha cronbach didapatkan

hasil alpha cronbach 0.961, sehingga dapat dikatakan bahwa instrumen penelitian kecemasan olahraga reliabel.

Uji normalitas data yang digunakan adalah Kolmogorov Smirnov dengan SPSS 24.0 windows. Berdasarkan hasil output, dapat terlihat bahwa nilai signifikansi Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS versi 24.0

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.12704482
Most Extreme Differences	Absolute	.094
	Positive	.094
	Negative	-.089
Test Statistic		.094
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

for windows. Berdasarkan hasil output dapat terlihat bahwa signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) sejumlah 0,200 dan lebih besar dari 0,05. Maknanya data berdistribusi normal..

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Korelasi Product Moment*.. Korelasi product moment digunakan karena menguji hubungan dua variabel yaitu mental toughness dan kecemasan olahraga. . perhitungan statistik dilakukan dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi pada analisis data, didapatkan nilai koefisien korelasi antara variabel mental toughness dengan kecemasan olahraga sebesar 0,105. Artinya, kedua variable tidak memiliki hubungan cukup kut. Artinya seseorang yang memiliki *mental toughness* dapat mengalami kecemasan olahraga. Berdasarkan tabel dapat dijelaskan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,423, dimana $p < 0,005$. Maknanya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *mental toughness* dan kecemasan olahraga.

Hasil yang didapatkan terdapat perbedaan dengan literatur sebelumnya. hasil penelitian dari Retnoningsasy & Jannah (2020), dengan judul

Correlations

		Mental Toughness	Kecemasan Olahraga
Mental Toughness	Pearson Correlation	1	.105
	Sig. (2-tailed)		.423
	N	60	60
Kecemasan Olahraga	Pearson Correlation	.105	1
	Sig. (2-tailed)	.423	
	N	60	60

hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton didapatkan hasil bahwa variabel *mental toughness* dan kecemasan olahraga memiliki hubungan yang signifikan serta memiliki arah hubungan yang negatif, hal tersebut memiliki arti 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.. Pada penelitian ini setelah melewati pengolahan data penelitian didapatkan hasil tidak terdapat huungan yang signifikan antara variabel mental toughness dengan kecemasan olahraga.

Mental Toughness merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku dan emosi yang membuat atlet dapat bertahan dan melalui hambatan, kesulitan dan tekanan-tekanan yang ia alami (Gucciardi *et al*, 2008). Mental toughness merupakan aspek psikologis yang berpengaruh terhadap performa atlet pelajar. Atlet pelajar beladiri yang memiliki mental toughness yang baik pada kondisi tertentu akan mengalami kecemasan. Atlet pelajar mengalami kecemasan ketika pada aspek mental toughness *thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan) tidak bisa diatasi dengan baik. Hal tersebut disebabkan oleh pengalaman bertanding yang sedikit, pada saat dihadapkan dengan situasi dan tantangan yang belum pernah dihadapi perasaan cemas akan timbul.

Pero *et al* (2013) mengemukakan bahwa salah satu komponen *mental toughness* yaitu pengalaman bertanding. Pertandingan yang dilakukan oleh atlet pelajar akan memberikan pengalaman-pengalaman untuk bisa dijadikan pelajaran untuk bisa meraih kemenangan. Dalam setiap pertandingan atlet pelajar akan menghadapi situasi yang tidak mudah. Atlet pelajar akan menghadapi tantangan yang berbedabeda di setiap pertandingan. Tantangan yang dihadapi dari lingkungan keramaian dan riuh

penonton, lawan yang dihadapi atau permasalahan lainnya.

Atlet pelajar mengalami emosi negatif atau kecemasan pada situasi-situasi tertentu. Menurut Weiberg dan Gould (2007) menjelaskan state anxiety merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang terlihat pada respon seseorang dalam keadaan tertentu. Terdapat 3 Situasi yang mengganggu psikologis atlet pelajar dalam pertandingan. Ketika sudah mengganggu *somatic* hal itu berarti akan mengganggu terhadap fisiologis ditandai pada otot dan perut. Ketika *worry* atlet akan muncul pikiran-pikiran negatif secara otomatis dan kekhawatiran tentang kinerja yang uruk dan konsekuensi buruk yang diakibatkannya. Selanjutnya yaitu *Concentration disruption*, mengindikasikan kesulitan untuk fokus pada isyarat tugas yang terkait.

Jarvis (2006) menjelaskan bahwa terdapat faktor yang menimbulkan kecemasan bertanding dan berkaitan erat terhadap komponen pembentuk mental toughness, seperti kontrol yang berkaitan dengan harapan dan tuntutan individu lain terhadap dirinya, dan terjadinya ketidakjelasan dalam suatu kompetisi, confidence yang berkaitan dengan efikasi diri dan harga diri, serta *commitment* dan *challenge* yang berhubungan dengan faktor situasional dalam menghadapi lawan misalnya, perubahan strategi permainan, dan karakteristik pertandingan.

Penelitian ini memiliki kelemahan pada jumlah subjek yang dilibatkan berjumlah sedikit dan populasi yang ditentukan memiliki skala yang kecil yaitu satu sekolah, hasil dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada cakupan yang luas. Penelitian ini hanya berfokus pada variabel mental toughness dan kecemasan olahraga berhubungan dan tidak membahas variabel lain yang memberikan pengaruh.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet pelajar beladiri. Hal tersebut menandakan bahwa atlet pelajar yang memiliki mental toughness yang baik pada situasi dan kondisi tertentu akan mengalami kecemasan yang berasal dari dalam diri atau pengaruh dari lingkungan sekitar.

Saran

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan peneliti memiliki saran terhadap atlet pelajar untuk memahami dan menyadari bahwa aspek psikologis merupakan hal

penting untuk diperhatikan selain teknik dan latihan. Atlet juga harus menyadari bahwa situasi dan kondisi tertentu kecemasan akan muncul dan dapat mengganggu persiapan dan performa yang sudah dilakukan. Sehingga dengan begitu atlet akan siap dan menampilkan performa yang maksimal.

Bagi pelatih dan pendamping atlet diharapkan untuk memperhatikan aspek psikologis dari latihan sampai pasca pertandingan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Karena dengan persiapan yang optimal dari segi teknik, fisik, dan psikologis atlet akan mengeluarkan kemampuan terbaik.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah jumlah subjek penelitian dan melakukankajian lebih dalam untuk menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas* Vol 8, No 1 (2014) <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/6281>
- Bayu, R. F., Nur, R. D., & Noor, A. S. (2016). Hubungan Mental toughness Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan Emantara Atlet Cabang Olahraga Permainan Akurasi dan Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 06, 1–6.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga prestasi*. Gunung Mulia.
- 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.

- Jannah, M., Halimatussa'diyah, L., Nabila, N., & Widohardhono, R. (2018). Anxiety and Mental Toughness Among Athlete Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 212. 2nd International Conference on Education Innovation (ICEI 2018)*, 547–549. <https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.119>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 8 (1), 56-60
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D.K., Umanallo, M.C.B. (2019) Managing Cognitive Anxiety Through Expressive Writing In Student-Athletes. *International Journal Of Scientific & Technology Research*. 8 (10), 1615-1618.
- Jannah, M., Laksmiwati, H., Nurchayati, Dewi, D. K., & Darmawanti, I. (2020). *Kecemasan dan Musik 8D*. Banten: CV. AA. Rizky
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology a student's handbook*. New York: Routledge.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45
- Nopiyant, Y. E., Raibowo, S., & Aimuddin. (2020). Are the difference the psychological characteristics of Indonesian sea games athletes in terms of team sports based o sex ? *Jurnal Sporta Saintika*, 5(1). <https://sportasaintika.ppj.unp.ac.id>
- Pero, R. D., Minganti, C., Pesce, C., Capranica, L., & Piacentini, M. F. (2013). The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite team gym athletes. *Kinesiology*, 45(1), 63-72.
- Rachmaningdyah, E.N. & Jannah, M. (2016). Pengaruh Pelatihan Otogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 6(2), 107-112,
- Retnoningsasy, E. & Jannah, M. (2020) Hubungan antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8-15. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34412>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, V.A. 2009. Progress towards Construct Validation of the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assesment*, Volume 25, Issue 3, pp. 186- 193
- 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 scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- 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. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif vol 2*. Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan, Presiden RI 1 (2005).
- Wicaksono, D. (2009). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar sebagai akibat dari latihan bola voli terhadap prestasi belajar atlet di sekolah.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Yanti, S, P & Jannah, M. (2017). Pengaruh Mind Control Training Terhadap Mental Toughnes Pada Atlet Ukm Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–6.