

**HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS
DAN COMPETITIVE ANXIETY ATLET UKM SOFTBALL
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**FACTOR BETWEEN MENTAL TOUGHNESS
AND COMPETITIVE ANXIETY ATHLETES UKM SOFTBALL
ADI BUANA PGRI UNIVERSITY SURABAYA**

Eka Kurnia Darisman¹, Ismawandi B.P.², Wahyu Dewi Sriningsih³

¹*Pendidikan Jasmani/Fakultas Pedagogik dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia*

²*Pendidikan Jasmani/Fakultas Pedagogik dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia*

³*Pendidikan Jasmani/Fakultas Pedagogik dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia*

Abstrak

Competitive Anxiety merupakan sebuah emosi yang menimbulkan respon tentang bagaimana individu menginterpretasikan dan menilai situasi lingkungan seperti kompetisi atau pertandingan. Dalam menghadapi kompetisi, kecemasan dapat menurunkan capaian prestasi dan hal ini diindikasikan salah satunya terkait dengan *mental toughness* atau kemampuan untuk bersikap positif ketika menghadapi tekanan khususnya dalam sebuah pertandingan. Kecemasan berada pada tingkat yang tinggi akan menyebabkan atlet menjadi sangat hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan, dan terlalu bersikap menunggu. Oleh karena itu penting bagi atlet untuk memahami emosi yang dirasakan dan bagaimana mengelola agar emosi tersebut tidak mengganggu performa atlet dalam pertandingan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet UKM softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 49 atlet softball yang berusia 19 hingga 25 tahun responden yang mengisi lengkap dan data selanjutnya dianalisis melalui *product moment correlation Pearson* SPSS 21.0. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* ($r = -0,670$ dan $p < 0,001$). Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya menghadapi kompetisi.

Kata kunci: *mental toughness*, *competitive anxiety*, atlet softball

Abstract

Competitive Anxiety is an emotion that creates a response about how individuals interpret and assess environmental situations such as competition or competition. In facing competition, anxiety can reduce performance achievement and this is indicated by one of them is related to *mental toughness* or the ability to be positive when facing pressure, especially in a competition. Anxiety at a high level will cause athletes to be very cautious, afraid of making mistakes, not daring to make decisions, and too waiting. Therefore it is important for athletes to

understand the emotions they feel and how to manage them so that these emotions do not interfere with the athlete's performance in the competition so that they can achieve maximum performance. This study aims to examine the relationship between mental toughness and anxiety to compete in the athletes of the UKM softball at the University of PGRI Adi Buana Surabaya. Subjects in this study were 49 softball athletes aged 19 to 25 years, respondents who filled in completely and the subsequent data were analyzed through Pearson SPSS 21.0 product moment correlation. The results showed a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety ($r = -0.670$ and $p < 0.001$). The more able an athlete is to be positive about pressure, the lower his anxiety in facing competition.

Keywords: mental toughness, competitive anxiety, softball athletes

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Aktivitas menyehatkan ini juga dilakukan untuk menjaga imun dan stamina tubuh agar tubuh menjadi sehat dan bugar. Kegiatan olahraga dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga sebagai aktivitas pengisi waktu luang dan dapat dilakukan pada hari-hari libur atau tanpa padatnya pekerjaan, dan tujuannya biasanya untuk mencapai kesenangan atau kebahagiaan seperti olahraga berenang, naik gunung, ataupun arung jeram. Olahraga prestasi merupakan aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi. Faktor fisik, psikis, lingkungan, dan faktor lainnya dapat mempengaruhi seseorang dalam proses pencapaian prestasi.

Faktor yang memberikan kontribusi terbesar dalam pencapaian prestasi adalah faktor psikis. Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan, dan kecemasan. Ketiganya merupakan gejala psikis yang terjadi akibat adanya stimulus yang datang. Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Kurang siapnya mental serta kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus yang datang

akan mengakibatkan terganggunya kemampuan pemain dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimilikinya sehingga pemain tersebut tidak akan bisa *all out*. Apabila hal ini terjadi maka akan terjadi penurunan performa yang dapat membuat pemain tersebut mengalami kekalahan. Hal di atas bukan berarti kecemasan sebagai suatu yang selalu berdampak negatif. Pada kenyataannya kecemasan juga dibutuhkan oleh pemain sebagai pemacu gairah dalam pertandingan. Tinggal bagaimana pemain mengontrol kecemasan pada dirinya dan pemain tersebut mempersepsikan kecemasan tersebut sebagai sarana untuk mencapai puncak penampilan.

Salah satu bentuk dari olahraga prestasi yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah softball. Olahraga softball ini awalnya populer di Amerika dan masuk ke Indonesia yaitu sekitar tahun 1960. Softball adalah olahraga yang bisa dimainkan oleh pria maupun wanita, dan terdiri dari dua tim, masing-masing tim terdiri dari 9 orang. Tiap anggota tim memiliki tanggung jawab atas posisinya masing-masing. Posisi jaga terbagi atas dua kelompok yaitu *infield* dan *outfield*. Posisi *infield* terdiri dari *pitcher*, *catcher*, *first baseman*, *second baseman*, *third baseman*, dan *short stop*, sedangkan pada *outfield* terdiri dari *left fielder*, *center fielder*, dan *right fielder*.

Tim softball Indonesia sudah banyak mengukir prestasi pada ajang internasional. Saat ini softball Indonesia menduduki peringkat 19 untuk putra dan peringkat 23 untuk putri berdasarkan *World Baseball and Softball Confederation* (WBSC). Tim nasional (Timnas) softball Indonesia juga rutin mengikuti kejuaraan-kejuaraan internasional dan mengukir beberapa prestasi seperti mendapatkan peringkat ketiga dalam Kejuaraan Softball Asia di Jepang, pada tahun 2012, dan mendapatkan medali perak untuk SEA Games 2015 (Santoso, 2015) untuk timnas softball putra sedangkan untuk timnas softball putri Indonesia menduduki peringkat tiga dalam kejuaraan Prague Softball Week 2011 di Ceko, kemudian mendapatkan medali emas pada ajang 1st Softball East Asia Cup Women's Softball Championship pada tahun 2014 (Holden et al., 2014).

Atlet softball pada penelitian ini merupakan atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang dimana semua atlet UKM Softball tersebut bukan berasal dari cabor softball sendiri melainkan dari berbagai cabor lain seperti futsal, basket, silat, volly dan lain sebagainya sehingga permainan softball bagi atlet masih tabu dan masih memerlukan banyak latihan untuk memahami cara permainan softball. Atlet juga masih belum berpengalaman jadi masih memiliki pengetahuan minim tentang bagaimana dan seperti apa situasi atau keadaan pada saat pertandingan yang sesungguhnya. Sehingga atlet akan mengalami mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan banyak kecemasan-kecemasan lainnya. Hal tersebut tentunya dapat menyebabkan performa atlet menurun pada saat pertandingan jika atlet tidak dapat mengendalikannya dengan baik (Yane, 2016).

Pada setiap pertandingan olahraga banyak faktor yang memengaruhi performa atlet dan akan memengaruhi prestasinya, yaitu faktor fisik dan mental. Sebagian besar dari atlet mengatakan bahwa hal-hal yang mempengaruhi mental atlet pada saat pertandingan adalah adanya pikiran akan kalah. Atlet juga merasa terbebani dengan nama sekolah yang sudah dikenal hebat dalam olahraga softball ini, sehingga muncul perasaan takut jika sekolahnya kalah dalam pertandingan. Pikiran-pikiran yang negatif tentang hal yang akan terjadi selama pertandingan ini akan menimbulkan perasaan cemas pada atlet yang menyebabkan konsentrasi terganggu, gagal memukul bola atau menangkap bola, dan kesalahan teknik lainnya sehingga performa atlet tidak maksimal dan menyebabkan prestasi atlet menurun.

Menurut Gould, D; Weinberg, (2007) kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Kecemasan merupakan perasaan tidak berdaya, tekanan tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar (Gunarsa, 2008). Sedangkan menurut Jatmika (2016) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti

kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Menurut Kartini (2017) kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan mempunyai ciri yang merugikan.

Dari beberapa pendapat ahli di atas mengenai pengertian kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan (Said, Hariadi; Jannah, 2018). Faktor yang mendorong kecemasan dan stres terbagi menjadi dua yaitu faktor situasional dan faktor individu (Li et al., 2019). Faktor situasional seperti seberapa penting pertandingan yang sedang dijalankan oleh atlet tersebut, harapan-harapan yang terlalu tinggi dari individu-individu sekitar atlet seperti harapan untuk menang, dan ketidakpastian, semakin besar ketidakpastian dalam pertandingan maka semakin besar juga kecemasan pada atlet. Faktor individu seperti trait anxiety yaitu beberapa individu akan mengalami kecemasan lebih dari individu lain bagaimanapun situasinya. Hal ini disebabkan oleh faktor genetika, atau bisa juga disebabkan oleh faktor pengalaman individu, selain itu faktor *self-esteem* dan *self-efficacy* juga termasuk dalam faktor individu yang memengaruhi kecemasan (Ardini, F., & Jannah, 2017).

Kecemasan memang hampir dialami oleh semua individu, namun tingkat kecemasannya yang berbeda. Pada tingkatan yang sedang, kecemasan akan membantu untuk meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih hati-hati, tidak terburu-buru (gegabah), dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Jika kecemasan berada pada tingkat yang tinggi atau

berlebihan maka hal ini akan menyebabkan atlet menjadi sangat hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan, dan terlalu bersikap menunggu (Gunarsa, 2008). Individu yang mengalami kecemasan akan cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri individu lain yang dikenalnya dengan baik. Individu yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Individu tersebut juga mengalami gejala-gejala lain seperti berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, terasa dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain sebagainya. Individu tersebut juga sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu relaks, sering terkejut dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya: pada saat duduk terus menerus menggoyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain (Gunarsa, 2008).

Di sisi lain, mental memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, yaitu 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (Adisasmito, 2007). Pendapat lain mengatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis yaitu mental (Herman, 2011), di mana dapat diketahui apabila aspek fisik, teknik dan taktik sebaik apapun akan hancur jika aspek mental tidak pernah dilatih. Oleh karena itulah, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, 2008).

Salah satu bentuk mental yang dianggap penting harus dimiliki seorang atlet adalah *mental toughness*, atau kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu

melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan. *Mental toughness* dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010). Selain itu, mental toughness merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008). *Mental toughness* merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010). *Mental toughness* pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan.

Berdasarkan paparan di atas, maka diasumsikan adanya hubungan negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety*. Hal tersebut juga diperkuat dengan dimensi dari *mental toughness* yang cenderung *thrive though challenge* atau mampu menghadapi tantangan, *sport awareness* atau mampu bekerja dalam tim, *though attitude* atau mampu menghadapi tekanan, *desire success* atau selalu berfikir optimis untuk mencapai keberhasilan (Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, 2009). Di mana terlihat sekali dari dimensi-dimensi tersebut berbanding terbalik dengan atribut *competitive anxiety* seperti kecemasan kognitif, kecemasan afektif, kecemasan motorik dan kecemasan somatik yang cenderung selalu berprasangka khawatir, ketakutan akan gagal, jantung berdebar-debar, gelisah, tegang, dan sembrono dalam menghadapi sebuah tekanan atau tantangan (Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, 1990). Selain itu, untuk memperkuat kedua variabel penelitian psikologi antara keduanya, terdapat suatu hal yang sama yaitu *competitive* (kompetisi) pada *mental toughness* tepatnya dalam dimensi *thrive though challenge* yaitu

competitiveness atau kompetisi yang cenderung positif dalam melakukan pertandingan (Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, 2008). Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi olahraga, sekaligus secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi atlet maupun para pelatih khususnya mengenai aspek-aspek terkait *mental toughness* dan *competitive anxiety*. *Mental Toughness* memiliki hubungan dengan performa *pitching* atau melempar bola pada atlet softball. Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui korelasi (hubungan) antara kedua variabel, dan merupakan penelitian tradisional yang sudah cukup lama digunakan, serta sudah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yang bersifat kongkrit, obyektif, terukur, rasional, sistematis, serta menggunakan angka-angka dan menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2017). Pengambilan sampel dilakukan pada atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Berdasarkan klasifikasi tersebut didapatkan bahwa partisipan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 49 atlet, di mana sebanyak 31 (64%) subjek adalah atlet laki-laki dan sebanyak 18 (36%) subjek adalah atlet perempuan, dengan kategori usia 19-25 tahun.

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *mental toughness*. *Mental toughness* (ketangguhan mental) merupakan sikap atau penilaian diri seseorang khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan. Skala *mental toughness* disusun berdasarkan *dimensi thrive though challenge, sport awareness, tough attitude*, dan *desire succes* (Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock,

2009). Hasil uji koefisien validitas item *mental toughness* berkisar antara 0,306 - 0,706. Realibilitas skala *mental toughness* 0,925.

Variabel terikatnya (Y) yaitu kecemasan bertanding (*competitive anxiety*). *Competitive anxiety* merupakan suatu perilaku atau tindakan seseorang khususnya atlet terhadap reaksi emosi negatif, seperti, gelisah, khawatir, tidak tenang, tegang, bahkan takut ketika harga dirinya terancam yang menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan sehingga mengakibatkan kekalahan. Skala *competitive anxiety* (kecemasan bertanding) disusun berdasarkan aspek *cognitive*, *motoric*, *afektive*, dan *somatic*, dari *Sport Anxiety Scale* (SAS) (Rourke et al., 2013). Hasil uji koefisien validitas item *competitive anxiety* berkisar antara 0,356 - 0,761. Realibilitas skala *competitive anxiety* 0,897.

HASIL

Hasil screening awal menunjukkan tidak adanya *missing data*. Selanjutnya nilai *skewness* = -0,028 dan nilai *kurtosis* = -0,119 menunjukkan bahwa distribusi data adalah normal karena berada diantara ± 1 . Grafik *Q-Q Plot* yang menyatakan data linier.

Tabel 1.

Perhitungan Kategori Mental Toughness dan Competitive Anxiety
(Kecemasan Bertanding)

Variabel	Mental Toughness	Competitive Anxiety
Mean	62,5	39,7
Standart Deviasi	5,51	7,43
Kategori	Tinggi Sedang Rendah	Tinggi Sedang Rendah
Interval	69-82 62-68 49-61	44-62 35-43 17-34
Frekuensi	31 60 27	49 29 41

Presentase	26%	41%
	51%	24%
	23%	35%

Tabel 1 menunjukkan data kategori variabel *mental toughness* dengan nilai *mean* sebesar 62,5 dan *standart deviasi* sebesar 5,51. Untuk variabel *mental toughness* kategori tinggi sebanyak 26% yaitu 31 subjek dan untuk kategori rendah dengan presentase sebanyak 23% yaitu 27 subjek. Data kategori variabel *competitive anxiety* dengan nilai *mean* sebesar 39,7 dan *standart deviasi* sebesar 7,43. Untuk variabel *competitive anxiety* kategori tinggi sebanyak 41% yaitu 49 subjek dan untuk kategori rendah dengan presentase sebanyak 35% yaitu 41 subjek.

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan dengan menggunakan analisa *product moment Pearson*, diperoleh koefisien (*r*) sebesar -0,670 dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety*. Semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya maka semakin rendah *competitive anxiety* yang dilakukan, sebaliknya semakin rendah *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya maka semakin tinggi *competitive anxiety* yang dilakukan. Dari hasil penelitian didapatkan koefisien determinasi variabel (r^2) sebesar 0,45 (45%). Adapun sumbangan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* sebesar 45% dan sisanya 55% ditentukan oleh variabel lain.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hasil analisa data menunjukkan semakin positif seorang atlit UKM Softball melihat arti dari tekanan dan mampu mengambil tindakan-tindakan untuk mengatasinya maka semakin berkurang kecemasannya menghadapi sebuah kompetisi.

Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hal ini sesuai dengan dugaan awal peneliti terkait kedua variabel bahwa *competitive anxiety* yang merupakan reaksi negatif, seperti gelisah, khawatir, tidak tenang, tegang, bahkan takut kalah dalam suatu pertandingan, berbanding terbalik dengan *mental toughness* yang cenderung memunculkan reaksi positif dalam mengatasi kendala, kesulitan, tekanan pada seseorang khususnya atlet dalam melakukan suatu pertandingan (Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, 1990). Selain itu diperkuat dengan dimensi *thrive though challenge* pada *mental toughness* yang memiliki atribut *competitiveness* atau kompetisi yang cenderung positif ketika menghadapi tekanan atau dapat dikatakan tidak mengalami kecemasan (*anxiety*) saat sedang bertanding (Darisman & Muhyi, 2020)

Berdasarkan pernyataan di atas, diketahui bahwa dari 49 atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya memiliki nilai rata-rata *mental toughness* yang lebih tinggi yaitu 62,5 dibandingkan dengan *competitive anxiety* yang hanya sekitar 39,7. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa atlet dengan kategori olahraga beregu memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih rendah dibandingkan ketangguhan mental yang dimiliki, karena dalam penelitian sebelumnya dinyatakan pula bahwa atlet dengan kategori olahraga individu *body contact* atau kontak langsung, seperti olahraga bela diri pencak silat menunjukkan tingkat kecemasan bertanding lebih tinggi yang mengakibatkan ketangguhan mentalnya cenderung rendah (Raynaldi et al., 2016). Namun dalam penelitian ini rata-rata *mental toughness* responden lebih banyak masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 60 atlet, sedangkan *competitive anxiety* responden lebih banyak masuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 49 atlet, artinya dalam penelitian ini *mental toughness* atlet mayoritas masuk dalam kategori sedang atau cenderung mentalnya masih belum stabil dan *competitive anxiety* mayoritas masuk dalam kategori tinggi atau banyak subjek merasa masih cukup cemas dalam bertanding.

Pada penelitian ini didukung pula dengan penelitian-penelitian sebelumnya, salah satunya adalah penelitian yang digunakan untuk meningkatkan *mental toughness* dan mengurangi *competitive anxiety* adalah dengan memberikan pelatihan pengolahan kecemasan yang pastinya untuk mengurangi tingkat kecemasan pada atlet dengan menggunakan teknik relaksasi atau melakukan relaksasi terhadap otot-otot tubuh, selain itu juga dapat menggunakan teknik *imagery* untuk membantu relaksasi dan tingkat kefokusannya pada atlet di mana psikolog mendesain langsung situasi dan kondisi atlet dalam keadaan nyata ketika bertanding, seperti menempel foto-foto lawan atau gambar-gambar stadion (Jatmika, 2016), atau melakukan pelatihan guna meningkatkan *self-belief* atas kemampuan fisik dan mental pada atlet khususnya atlet bola voli. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa keyakinan diri (*self belief*) atau kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting untuk melakukan aktualisasi potensi yang dimiliki individu (Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, 2014). Artinya bahwa terdapat berbagai macam cara yang digunakan untuk meningkatkan *mental toughness* yang cenderung lebih masuk dalam kategori sedang dan *competitive anxiety* yang lebih banyak masuk dalam kategori tinggi pada penelitian ini, salah satunya dengan memberikan pelatihan relaksasi, *imagery*, meningkatkan kepercayaan diri dan berbagai macam teknik lainnya.

Pada penelitian ini diketahui bahwa permasalahan terkait *competitive anxiety* memang sering terjadi pada kehidupan seorang atlet, tidak hanya atlet Softball tetapi juga atlet-atlet dengan kategori olahraga lain yang dapat mengurangi *mental toughness* pada saat bertanding. Padahal dalam suatu pertandingan faktor psikologis sangat berperan dalam mencapai sebuah kemenangan atlet, di mana 80% faktor kemenangan atlet adalah faktor mental yaitu *mental toughness* (Adisasmitho, 2007). Berdasarkan uraian tersebut, secara keseluruhan subjek dalam penelitian ini sudah menunjukkan sikap dan perilaku yang cukup baik, terlihat dari jumlah rata-rata subjek yang masih memasuki

kategori usia remaja namun sudah dapat menunjukkan *mental toughness* yang cenderung tidak buruk tetapi juga tidak baik atau masuk dalam kategori sedang. Sikap tersebut minimal harus tetap dipertahankan atau dapat lebih ditingkatkan kembali, karena dalam penelitian ini diketahui sumbangan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* adalah sebesar 45% atau dengan kata lain sisanya 55% ditentukan oleh variabel lain. Salah satu variabel yang dapat meningkatkan *mental toughness* dan mengurangi *competitive anxiety* yaitu variabel *self confident* (Forastero, 2016).

Terlepas dari hal tersebut, topik penelitian ini masih relatif baru khususnya di Indonesia sehingga hasil penelitian ini bernilai bagi perkembangan pengetahuan terkait psikologi olahraga sekaligus bermanfaat secara praktis bagi para atlet maupun pelatih olahraga. Namun penelitian ini tidak dapat memprediksi sebab-akibat dikarenakan penelitian ini hanya berfokus untuk mengetahui hubungan selain subyek yang dilibatkan juga dalam kategori tertentu sehingga perlu replikasi pada kelompok subyek yang lebih luas apabila hendak berbicara mengenai generalisasi hasil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety*. Semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet softball maka semakin rendah *competitive anxiety* yang dilakukan, sebaliknya semakin rendah *mental toughness* yang dimiliki atlet softball maka semakin tinggi *competitive anxiety* yang dilakukan. Selanjutnya replikasi penelitian pada kelompok subyek yang lebih luas atau bahkan menguji kausalitas baik dengan penelitian longitudinal maupun eksperimen sangat disarankan.

REFERENSI

Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Raja

Grafindo Persada.

Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2).

Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, Second Edition (Second Edition)*. Routledge Taylor and Francis Group.

Darisman, Eka Kurnia & Muhyi, M. (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bolabasket Putri Unipa Surabaya. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(April), 20–24.

Forastero, A. (2016). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Futsal*. Universitas Negeri Surabaya.

Gould, D; Weinberg, R. . (2007). *Foundation of Sports and Exercise Psychology (4th edition)*. Champaign IL, Human Kinetics.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1).

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).

Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Gunung Mulia.

Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *ILARA*, 2(2).

Holden, S. L., Keshock, C. M., Forester, B. E., & Pugh, S. F. (2014). Athlete Burnout: Is the Type of Sport a Factor? *Sport Journal*, 21(April 2014), 1–6.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=98579237&site=ehost-live>

Jatmika, D. (2016). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2).

- Jones, G. (2010). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3).
- Kartini (1981: 116). (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2019). Mindfulness and athlete burnout: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph16030449>
- Rachmawati, L. P., Karini, S. M., & Priyatama, A. N. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM Inkai UNS). *Candrajiwa*, 4.
- Rourke, O., Rourke, D. J. O., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2013). *intrinsic-extrinsic motivation : Cross-sectional and longitudinal Opus : University of Bath Online Publication Store Child & Adolescent Behavior Parent-initiated Motivational Climate and Young Athletes ' Intrinsic- Extrinsic Motivation : Cross-sectional a. 1(2), 1–8.* <https://doi.org/10.4172/jcalb.1000109>
- Said, Hariadi; Jannah, M. (2018). *Penentu Kemenangan, Problematika dan Solusi Mental dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- 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).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 188–194. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/236>