

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan berolahraga manusia akan jadi sehat dan mendapatkan tubuh yang bugar dalam kehidupannya. Manfaat lain dari olahraga yaitu memberikan kesenangan yang menunjang pada psikologis seseorang. Didalam olahraga juga terdapat berbagai cabang yang secara resmi memiliki induk organisasi, seperti yang banyak diminati dan populer dikalangan orang-orang didunia yaitu: bela diri, atletik, sepakbola, bola voli, basket, dan lainnya. Induk organisasi dibentuk dengan tujuan agar atlet dan pelatih memiliki tempat atau wadah untuk berkarir (Akbar *et al.*, 2019).

Dalam kamus bahasa Indonesia, seorang olahragawan yang mengikuti pertandingan disebut sebagai seorang atlet. Salah satunya adalah atlet taekwondo. Menurut Komarudin (dalam Maulana & Khairani, 2017) menjadi seorang atlet yang berprestasi diperlukan beberapa faktor seperti kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Selain itu juga diperlukan kesiapan psikologis agar dapat mencapai kemampuan terbaik dan menjadi atlet taekwondo unggulan. Dalam pertandingan atlet yang unggul juga mampu mengatasi berbagai gangguan dari sekitar mereka yang dapat mengacaukan konsentrasi mereka (Satiadarma, 2000).

Taekwondo adalah olahraga yang berasal dari Korea. Asal kata taekwondo adalah *Tae*, *Kwon*, dan *Do*. *Tae* berarti menghancurkan dan menendang menggunakan kaki, sedangkan *Kwon* berarti tinju dan *Do* berarti seni. Di Indonesia

taekwondo termasuk kedalam cabang olahraga yang dipertandingkan (Sakti & Rozali, 2015). Taekwondo tergolong kedalam olahraga *body contact*, olahraga *body contact* adalah olahraga yang selama pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung (Sukadiyanto, 2015). Menurut Hedges (dalam Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2016) mengatakan *competitive anxiety* lebih tinggi terjadi dalam olahraga *body contact*. Selain itu penyebab *competitive anxiety* seorang atlet yaitu tuntutan berprestasi. Apabila perasaan tersebut menetap dalam waktu yang lama akan menimbulkan perasaan tertekan, sehingga apabila berkelanjutan akan mengalami kecemasan (Karini & Agustin, 2015).

Menurut Jamshidi dkk (dalam Wijayanti, 2022) *Competitive anxiety* didefinisikan sebagai suatu keinginan untuk memahami setiap pertandingan, serta salah satu faktor yang mengancam terhadap situasi perasaan khawatir dan tertekan, *competitive anxiety* adalah salah satu tipe kecemasan yang dalam beberapa tahun terakhir telah dipertimbangkan di bidang psikologi khususnya psikologi olahraga yang beberapa tahun terakhir sedang mengalami perkembangan.

Menurut Aqobah & Rhamadian, (2022) dampak *competitive anxiety* terhadap penampilan atlet secara bertingkat yang berakibat negatif dan merugikan atlet yaitu, diawali dengan kecemasan tingkat tinggi, gangguan penampilan kemampuan teknis (peregangan otot-otot), kesalahan-kesalahan meningkat, alam pikiran terganggu (takut kalah), pikiran pikiran negatif, lebih banyak kesalahan.

Competitive anxiety dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor situasional dan faktor individu. Faktor situasional meliputi urgensi pertandingan, ketidakpastian, terlalu tingginya ekspektasi dan harapan untuk menang

(Noviansyah & Jannah, 2020). Faktor individu mencakup *trait anxiety* yang dialami dalam situasi apapun, pengalaman individu, genetika, kepercayaan diri, dan efikasi diri (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Forastero (2016) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang berperan dalam terbentuknya *competitive anxiety* atlet adalah faktor internal yaitu faktor mental, yang mana faktor mental yang kuat dapat membuat atlet merasa tenang dalam situasi tertekan dan mengurangi rasa cemas yang dirasakan. Salah satu bentuk faktor mental yang dapat mempengaruhi *competitive anxiety* atlet saat menghadapi pertandingan adalah *mental toughness* atau ketangguhan mental.

Beberapa ahli telah mendefinisikan terkait *mental toughness*. Menurut Gucciardi *et al.* (2017) *mental toughness* adalah aspek psikologis yang mencakup agregasi dan integrasi sumber daya dari waktu ke waktu melalui pengalaman seseorang dengan stress. Hardiansyah & Masturah (2019) menjelaskan jika *mental toughness* pada pelatihan fisik memiliki dampak positif karena intensitas cedera dan kelelahan atlet berkurang serta dapat menambah performa atlet. Menurut Wu *et al.* (2021) *mental toughness* didefinisikan sebagai kesanggupan atlet untuk mengatasi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan menghadapi kesulitan. Selaras dengan pendapat Giandra & Setyawan (2015), *mental toughness* dipandang sebagai ketetapan hati yang kuat, kemampuan untuk melakukan penolakan, fokus terhadap situasi penuh tekanan dan kapasitas untuk bertahan selama pertandingan.

Masrun (2016) secara sederhana mendefinisikan *mental toughness* sebagai kecakapan atlet dalam menahan kritik dan menghindari emosi marah terhadap situasi-kondisi buruk yang sedang dihadapi. *Mental toughness* adalah bentuk

gabungan dari sikap, nilai, emosi, dan perilaku yang memicu atlet tetap bertahan dalam keadaan sulit dan tertekan (Budianto & Jannah, 2020). *Mental toughness* dipercaya dapat menciptakan ketenteraman dan perasaan rileks pada atlet, oleh karena itu keterampilan mengalirkan energi positif dengan mudah berkembang, contohnya mempersepsikan kesulitan sebagai masalah yang tidak perlu dirisaukan dan menganggap bahwa tekanan, persaingan dan kesalahan dalam pertandingan adalah tantangan yang bisa diselesaikan (Sholichah, 2020).

Mental toughness tidak hanya terkait dengan hasil, namun lebih merujuk pada proses mental yang memandu dan menentukan perilaku individu (Gucciardi & Gordon, 2011). Hal serupa diungkapkan oleh Jones & Parker (2018) jika *mental toughness* merupakan serangkaian kemampuan diri yang dominan dalam perilaku yang mengarah pada tujuan meskipun mendapat berbagai tuntutan situasional. Ini membuktikan bahwa *mental toughness* dapat mengontrol dan mengurangi aspek negatif seperti *competitive anxiety* (Raynadi *et al.*, 2016).

Peneliti sudah melakukan observasi dan wawancara pada hari Sabtu tanggal 5 November 2023 kepada tujuh orang atlet. Hasil wawancara terhadap enam dari tujuh subyek menunjukkan bahwa ada fenomena *competitive anxiety* mulai dari adanya rasa takut gagal, jantung berdebar, merasakan sakit sebelum bertanding, grogi, takut akan musuh yang dihadapi lebih unggul dan takut mendapatkan tekanan dari pelatih ketika gagal.

Dari hasil wawancara ditemukan enam dari tujuh atlet, faktor-faktor yang menyebabkan atlet mengalami *competitive anxiety* adalah timbulnya kecemasan oleh situasi pertandingan yang dianggap mengancam, mereka mengatakan bahwa

mereka merasa cemas terhadap lawan yang memiliki fisik yang lebih besar dan sabuk yang lebih tinggi, mereka memikirkan beratnya tugas dalam pertandingan karena subyek adalah satu-satunya harapan kemenangan, mereka memiliki ekspektasi dan harapan yang terlalu tinggi, kurangnya kepercayaan diri, dan kurangnya pengalaman individu dalam bertanding sehingga dapat disimpulkan bahwa enam dari tujuh atlet tidak memiliki *mental toughness*, yaitu sikap untuk meminimalisir kecemasan yang terjadi sebelum bertanding.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Raynadi (2016) dengan judul hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat, penelitian yang dilakukan terhadap 30 atlet pencak silat, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki atlet pencak silat maka semakin rendah kecemasan bertanding yang di alami oleh atlet pencak silat.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Azhar (2020) dengan judul hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet sepakbola kota Semarang, yang dilakukan terhadap 60 atlet sepakbola menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety*. Semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki atlet sepakbola maka semakin rendah *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet sepakbola.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan diatas, maka dapat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Taekwondo Amphibi Academy di Kota Padang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik meneliti tentang hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet taekwondo. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada Atlet Taekwondo Amphibi Academy di Kota Padang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada Atlet Taekwondo Amphibi Academy di Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kajian teoritis pada ilmu pengetahuan psikologi, khususnya Psikologi Olahraga mengenai “Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* Pada Atlet Taekwondo Amphibi Academy Kota Padang”.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet Taekwondo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para atlet taekwondo bahwa pentingnya *mental toughness* dan *competitive anxiety* yang sering terjadi kepada atlet, sehingga atlet dapat mempersiapkan diri secara lebih baik sebelum bertanding.

b. Bagi Pelatih Taekwondo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pelatih atlet taekwondo bahwa pentingnya *mental toughness* dan *competitive anxiety* yang sering terjadi kepada atlet, sehingga pelatih dapat merancang dan menerapkan program pelatihan yang lebih efektif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengenai psikologi olahraga, khususnya pada *mental toughness* dan *competitive anxiety*.