

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.

Setiawan dkk., (dalam Nissa, 2021) menjelaskan olahraga adalah suatu rangkaian kegiatan terstruktur dan berulang yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani. Tidak sedikit masalah yang ada dalam olahraga antara lain adalah meningkatkan kebugaran tubuh yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Hal tersebut diperlukan untuk keberlangsungan kehidupan dan sosial manusia. Pada saat berolahraga kita dapat mengembangkan sikap-sikap positif dan pengetahuan terkait dengan pelajaran hidup. Keuntungan yang lain olahraga sebagai tempat pengembangan dan pertumbuhan fisik khususnya pada

usia tumbuh kembang anak. Olahraga juga mampu berperan serta dalam meningkatkan fungsi promotif (promosi kesehatan) dan dapat mencegah ketegangan psikologis seseorang (Setiawan, Thonthowi, & Hanifwati dalam Nissa 2021).

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, olahraga juga mempunyai makna sebagai aktivitas spontan yang dilakukan secara bebas dengan mencari waktu luang untuk pergerakan tubuh demi menjaga kesehatan jasmani dan rohani olahraga sebagai penunjang suatu prestasi, bahkan dijadikan sebagai suatu profesi (Lestari 2020). 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. Olahraga adalah suatu bentuk permainan yang terorganisir dan kompetitif yang melibatkan tidak hanya aspek fisik tetapi juga aspek psikologis individu (Ardini & Jannah dalam Putri, 2024).

Salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia ini adalah olahraga *Bridge*. *Bridge* adalah olahraga permainan kartu yang dimainkan oleh empat orang dalam dua pasangan yang berlawanan. Setiap pemain mendapatkan 13 kartu dari dek standar yang terdiri dari 52 kartu. Permainan ini terdiri dari dua tahap utama yaitu lelang (*bidding*) dan permainan kartu. Pada tahap *bidding*, pemain saling mengajukan penawaran untuk menentukan kontrak, yaitu jumlah trik yang harus dimenangkan oleh pasangan yang memenangkan *bidding*. *Bidding* berakhir ketika ada tiga pemain berturut-turut yang *pass*, dan penawaran tertinggi menjadi kontrak yang harus dipenuhi.

Setelah tahap *bidding* selesai, permainan kartu dimulai. Pemain di sebelah kiri deklaratör (pemain yang memenangkan *bidding*) memulai trik pertama. Setiap trik terdiri dari empat kartu yang dimainkan satu per satu oleh setiap pemain. Pemain harus mengikuti jenis kartu yang dimainkan pertama dalam trik jika memungkinkan; jika tidak, mereka dapat memainkan kartu dari jenis lain. Trik dimenangkan oleh pemain yang memainkan kartu tertinggi dari jenis yang diminta, atau kartu trump tertinggi jika ada trump yang dimainkan. Skor dihitung berdasarkan berapa banyak trik yang dimenangkan dan apakah pasangan yang memenangkan lelang berhasil memenuhi kontraknya. *Bridge* menuntut strategi dan kerja sama yang tinggi antara pasangan, menjadikannya permainan yang sangat populer di kalangan pemain kartu di seluruh dunia. Indonesia menjadi salah satu penyumbang banyak atlet dan prestasi pada cabang olahraga *Bridge* ini.

Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi, penampilan puncak seorang atlet 80 % dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20 % yang dipengaruhi oleh aspek lain. Oleh sebab itu aspek mental ini harus dikelola secara sengaja sistematis dan terencana. Aspek psikologis belum mendapatkan perhatian yang cukup terutama di Indonesia. Aspek psikologis bersifat abstrak yang tidak dapat diraba, terlihat seperti panik, tegang, bingung, dan tidak dapat berkonsentrasi. Salah satu aspek psikologis yang terjadi pada atlet adalah kecemasan. Perasaan cemas terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu yang cukup panjang atau atlet tersebut mengalami kelelahan yang terus menerus (Gunarsa dalam Sungkowo, 2023).

Baik atau buruknya kemampuan atlet ketika di lapangan dapat mempengaruhi keadaan psikologis atlet, khususnya terhadap kecemasan (Ardiansyah dalam Noviansyah, 2021)

Kecemasan adalah rasa takut dan kekhawatiran yang tidak jelas penyebabnya muncul dari dalam diri dan akan menggerakkan tingkah laku seseorang baik yang normal maupun menyimpang (Gunarsa, dalam Arifiati & Wahyuni, 2019). Martens (dalam Wijayanti, 2019) menjelaskan jika kondisi yang memandang pertandingan sebagai kondisi yang berbahaya dan individu memberi respon dengan perasaan cemas dan tegang merupakan kecemasan bertanding. Situasi kecemasan bertanding terbagi menjadi dua aspek yaitu kecemasan somatik dan kecemasan kognitif. Kecemasan somatik merupakan perubahan secara fisiologis yang bersifat negatif ditandai denyut jantung serta tekanan darah, ketegangan otot yang meningkat, tangan terasa dingin, sulit bernapas, reaksi tubuh yang berlebihan, memiliki kualitas tidur yang buruk dan merasakan mual. *Competitive anxiety* dapat mempengaruhi kecemasan kognitif yaitu sebagai komponen yang disebabkan dari harapan negatif terhadap kesuksesan, selain itu berkaitan dengan perhatian konsentrasi atlet, kontrol emosi yang rendah, dan berpikir negatif terhadap diri sendiri (Martens dalam Listiana, 2024).

Kecemasan melebihi batas wajar dapat mengubah suasana hati dan memberikan efek negatif pada kondisi fisiologis serta menurunnya tingkat kerja atlet (Pelupessy dalam Nissa 2021). Menurut Gunarsa (dalam noviansyah dan Jannah, 2021), terdapat 2 faktor kecemasan, yaitu dari dalam diri dan dari luar. Faktor kecemasan dari dalam seperti perasaan-perasaan dari dalam diri yang dapat memberikan beban mental, misalnya ketika atlet merasa paling bagus dan sebaliknya lalu atlet memiliki

pengalaman masa lalu mendapat cemoohan dan dimarahi, hal tersebut membekas sehingga memberikan tekanan rasa cemas dalam diri. Faktor dari luar yaitu Pengaruh massa atau penonton, lawan atau musuh yang dianggap tidak seimbang sehingga membuat atlet merasa tertekan dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi dkk dalam Retnoningsasy, 2020).

Individu dengan mental yang baik tetap akan mempertahankan percaya dirinya meski mengalami suatu kegagalan, kondisi yang sulit, bahkan sesuatu yang membuatnya stres (Kilic & Yildirim dalam Nissa 2021). 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 (Gucciardi dkk dalam Retnoningsasy, 2020).

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 dalam Retnoningsasy 2020). *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 dalam Retnoningsasy, 2020).

Jones Menjelaskan bahwa *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 (dalam Rizqiyah, 2020).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23-24 November 2024 di aula kantor gubernur kota Padang terhadap 14 Atlet cabang olahraga *Bridge* yang memiliki pemahaman bahwa kecemasan bertanding sering kali muncul menjelang turnamen besar atau saat menghadapi lawan yang dianggap senior atau lebih kuat, Beberapa atlet mengungkapkan bahwa mereka sering merasa cemas terkait kemampuan mereka sendiri atau hasil pertandingan akan memengaruhi performa mereka dan keraguan atas kemampuan diri sehingga atlet memiliki rasa khawatir akan kalah sebelum memulai pertandingan. Sebagian besar atlet menyatakan bahwa mereka mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar atau tangan gemetar sebelum dan selama pertandingan. Hal ini terutama dirasakan ketika mereka merasa tertekan oleh situasi pertandingan yang sulit. Beberapa atlet juga mengaku kesulitan menjaga konsentrasi dan merasa tidak nyaman selama pertandingan, mereka menyatakan perasaan tegang dan gugup saat menghadapi lawan. Beberapa atlet juga mengatakan bahwa mereka sering tidak percaya diri dengan hasil pertandingan yang akan mereka dapatkan.

Beberapa hal tersebut terkadang berubah menjadi motivasi untuk meningkatkan performa. Atlet juga memiliki pemahaman terhadap *mental toughness* ini sangat penting dalam dunia olahraga *Bridge* yang sering kali melibatkan keputusan cepat dan konsentrasi tinggi dalam menentukan kontak tawaran (*bidding*). Para atlet menyebutkan bahwa Sebagian besar atlet merasa bahwa pengalaman menghadapi berbagai tantangan dalam pertandingan membantu mereka menjadi lebih tangguh secara mental. Mereka belajar untuk tetap tenang dan mengambil pelajaran dari kekalahan. Adanya ketangguhan mental membantu mereka untuk memiliki motivasi yang kuat untuk meraih kemenangan, baik untuk diri sendiri, tim, maupun daerah mereka. Hal ini menjadi salah satu pendorong utama dalam menghadapi tantangan dan kecemasan serta bangkit kembali setelah membuat kesalahan dalam pertandingan. Sehingga mereka dapat menunjukkan pemahaman yang baik tentang pentingnya persiapan fisik dan mental untuk mendukung performa mereka di pertandingan.

Beberapa Penelitian Sebelumnya mengenai *competitive anxiety* dan *mental toughness* pernah dilakukan oleh Dessya Fitri Iwanda dan Bayu Sekar Larasati (2024), dengan judul “Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Futsal di Lampung” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecemasan bertanding dengan ketangguhan mental n dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) p dan nilai korelasi sebesar -0,348. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki atlet, maka kecemasannya akan menurun. Sebaliknya, apabila atlet memiliki ketangguhan mental yang rendah, maka kecemasannya tinggi.

Selanjutnya penelitian lainnya mengenai mengenai *competitive anxiety* dan *mental toughness* dilakukan oleh Eka Kurnia Darisman dkk., (2020), dengan judul “Hubungan Antara *Mental toughness* Dan *Competitive anxiety* Atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya” Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* 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.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan yang signifikan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan di bidang yang sama, khususnya mengenai hubungan antara *Mental toughness* (ketangguhan mental) dan *Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) pada atlet. Meskipun tema yang diangkat serupa, penelitian ini berbeda dalam beberapa aspek penting, terutama terkait dengan subjek yang diteliti dan lokasi penelitian.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Mental toughness* Dengan *Competitive anxiety* Pada Atlet Cabang Olahraga *Bridge* di Sumatera Barat”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *Mental toughness* Dengan *Competitive anxiety* Pada Atlet Cabang Olahraga *Bridge* di Sumatera Barat.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik ada tidaknya hubungan antara *Mental Toughness* Dengan *Competitive Anxiety* Pada Atlet Cabang Olahraga *Bridge* di Sumatera Barat.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan untuk pengembangan kajian ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi Klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet *Bridge* Sumatera barat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan mengenai bagaimana hubungan antara *Mental toughness* dengan *Competitive anxiety*

b. Bagi KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia)

Hasil Penelitian diharapkan dapat dijadikan gambaran untuk lebih mendorong dan membantu para atlet untuk meningkatkan ketangguhan mental agar dapat mengendalikan kecemasannya dengan baik saat sebelum bertanding.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan, menambah wawasan dan menjadikan reseferensi serta acuan bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti *Mental toughness* atau *Competitive anxiety*