



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional

ROMADONI KUN ANNISA & AFIF KURNIAWAN*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional di Indonesia. Partisipan penelitian merupakan atlet basket profesional ($N=54$). Pengumpulan data menggunakan metode survei melalui *Google Form*. Variabel *mental toughness* diukur menggunakan instrumen yang disusun oleh penulis. Variabel kecemasan kompetitif diukur menggunakan instrumen *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product-Moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif dimensi *cognitive anxiety* ($r(54)=-0,586$; $p=0,000$) dan *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif dimensi *somatic anxiety* ($r(54)=-0,615$; $p=0,000$). Terdapat hubungan positif antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif dimensi *self-confidence* ($r(54)=0,493$; $p=0,000$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan ketiga dimensi kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional di Indonesia.

Kata kunci: atlet bola basket profesional, kecemasan kompetitif, *mental toughness*

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the correlation between mental toughness and competitive anxiety on professional basketball athletes in Indonesia. The participants of this study were professional basketball athletes in Indonesia ($N=54$). Data were collected using surveys via *Google Form*. The instrument of mental toughness was created by the writer. The instrument of competitive anxiety was *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2). Data were analysed using *Pearson Product-Moment*. The result shows there is a negative correlation between mental toughness and cognitive anxiety ($r(54)=-0,586$; $p=0,000$) & mental toughness and somatic anxiety ($r(54)=-0,615$; $p=0,000$). There is a positive correlation between mental toughness and self-confidence ($r(54) = 0,493$; $p = 0,000$). In conclusion, there is a significant correlation between mental toughness and all three subscales of competitive anxiety.

Keywords: competitive anxiety, *mental toughness*, professional basketball athletes

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 107-118

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Bola basket Indonesia saat ini sedang mengalami perkembangan yang baik. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya penambahan klub bola basket profesional yang mengikuti *Indonesian Basketball League* (IBL). Dikutip dari situs resmi IBL, iblindonesia.com, jumlah tim pada musim 2018-2019 dan 2019-2020 yang bertanding adalah 10 kontestan. Musim 2020-2021 melibatkan 12 tim. Lalu, pada musim 2021-2022, terdapat empat tim tambahan yang berpartisipasi dalam kompetisi bola basket tertinggi di tanah air tersebut. Keenambelas tim yang akan berlaga musim ini membuat IBL mencatat sejarah baru, yaitu musim dengan jumlah peserta terbanyak sepanjang sejarah liga basket profesional Indonesia. Direktur Utama IBL, Junas Miradiarsyah dalam siaran pers, Kamis (12/08/2021) mengatakan bahwa penambahan empat klub menjadi bagian dari upaya IBL untuk semakin menyemarakkan kompetisi dan mengembangkan klub-klub tersebut secara profesional (Rachman, 2021). Semakin ramai peserta, maka akan semakin naik pula iklim kompetisinya.

Banyaknya atlet basket muda yang ada saat ini juga menjadi bukti selanjutnya atas naiknya perkembangan dunia basket Indonesia. Dilansir dari mainbasket.com, terdapat satu artikel yang ditulis oleh Azrul Ananda, sebagai rangkuman dari diskusinya dengan Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Indonesia, Luhut Binsar Pandjaitan. *Developmental Basketball League* (DBL) merupakan kompetisi basket pelajar terbesar di Indonesia sejak 2004. Melalui panggung DBL, banyak bermunculan pemain basket muda yang memiliki potensi besar untuk ditarik menjadi atlet basket tim kontestan IBL atau bahkan tim nasional basket Indonesia dan menjadi atlet bola basket profesional. Buktinya, alumnus DBL menyumbang 63% pemain basket yang tampil di Pekan Olahraga Nasional (PON) 2021 Papua. PON juga dapat menjadi media pemain basket muda untuk menunjukkan bakat mereka (Ananda, 2021).

Hal lain yang membedakan liga basket Indonesia dengan luar negeri adalah durasi liga dalam satu musim. Misalnya, satu musim di liga basket *National Basketball Association* (NBA) memiliki durasi lebih dari delapan bulan, sedangkan satu musim di *Indonesian Basketball League* (IBL) hanya berdurasi sekitar lima bulan saja. Contoh durasi dari kedua liga diambil pada musim 2018-2019 sebelum pandemi Covid-19 terjadi. Dilansir dari situs resmi NBA, nba.com, pramusim berlangsung selama dua minggu, musim reguler berlangsung selama kurang lebih enam minggu, dan babak *playoffs* berlangsung selama dua bulan. Pramusim IBL hanya berlangsung selama satu minggu, musim reguler berlangsung kurang lebih tiga bulan, dan babak *playoffs* berlangsung selama satu bulan. Perbedaan lama durasi liga tersebut membuat jadwal kompetisi dan latihan dari IBL akan lebih padat.

Ketiga bukti yang telah dipaparkan menyebabkan iklim kompetitif pada liga profesional semakin ketat. Atlet tertantang agar berjuang lebih keras untuk tetap bisa mengembangkan diri mereka dan menampilkan performa terbaik. Apalagi, atlet yang bertanding pada liga basket Indonesia merupakan atlet bola basket profesional. Atlet profesional (*elite athletes*) memiliki dinamika yang berbeda dari atlet biasa (*non-elite athletes*). Atlet profesional dikatakan mampu mengatasi kesulitan yang dihadapinya, serta lebih baik dalam aspek penetapan tujuan dan persiapan mental (Weinberg & Daniel, 2019). Atlet profesional juga menghadapi tantangan dan tuntutan, seperti *overtraining* dan *burnout*, tekanan dari publik dan media, masalah pada olahraga beregu, dan potensi mengalami cedera yang dapat mengakhiri

karier mereka (Rice, dkk., 2016). Tantangan dan tuntutan yang dihadapi atlet profesional pada situasi kompetitif tersebut menyebabkan mereka rentan mengalami kecemasan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan data dari *Athletes for Hope* (2019), yaitu sebanyak 35% dari atlet profesional mengalami masalah kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan.

Kompetisi dapat dikatakan sebagai sumber ancaman karena citra atlet biasanya dikaitkan dengan performa mereka, hasil pertandingan yang tidak pasti, dan adanya paparan terhadap opini publik dan penilaian dari pihak ketiga (Rocha & Osório, 2018). Kemudian, adanya emosi negatif yang muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan disebut dengan kecemasan kompetitif (Mellalieu, dkk., 2006). Kecemasan kompetitif menjadi topik yang paling banyak diteliti dalam ranah psikologi olahraga (Cheng & Hardy, 2016; Ong & Chua, 2021). Menurut Martens, dkk. (1990), kecemasan kompetitif didefinisikan dengan ketakutan individu karena adanya pengaruh dari kondisi atau situasi pertandingan, sehingga memberikan dampak pada aspek fisik dan psikis individu, seperti merasa tidak nyaman, takut, sesak napas, dan lain-lain.

Menurut Spielberger (1966), kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* dicirikan sebagai perasaan takut dan tegang yang bersifat subjektif dan diterima dengan sadar, ditemani atau diasosiasikan dengan adanya pengaktifan atau kenaikan dari sistem saraf otonom (*autonomic nervous system*) (Spielberger, 1966). *Trait anxiety* dicirikan dengan kecenderungan perilaku yang dapat memengaruhi individu untuk menerima keadaan yang secara objektif tidak berbahaya sebagai sesuatu yang mengancam dan meresponnya dengan memberikan reaksi *state anxiety* yang tidak proporsional atau tidak sama intensitasnya dengan ketakutan yang sebenarnya dirasakan (Spielberger, 1966). Kecemasan pada penelitian ini merujuk pada apa yang dirasakan atlet sebelum dan selama pertandingan, yang mana berarti cenderung ke *state anxiety*. Menurut Jarvis (2006), *state anxiety* juga dicirikan sebagai keadaan emosional dari suatu kecemasan, baik itu kognitif dan somatik, yang biasanya dialami individu sebelum dan selama kompetisi berlangsung.

Penelitian mengenai topik kecemasan kompetitif biasanya membahas teori mekanistik untuk menjelaskan mengapa individu dapat memiliki performa bagus ketika mereka di bawah tekanan, sedangkan yang lain justru merasa tertekan dan kinerjanya buruk (Jones, dkk., 2019). Kecemasan kompetitif dan hubungannya dengan performa olahraga menjadi salah satu topik yang banyak diperbincangkan (Judge, dkk., 2016; Kannian, 2015; Milavić, dkk., 2013; Mottaghi, dkk., 2013; Rocha & Osório, 2018; Woodman, 2001). Seperti pada studi yang dilakukan oleh Neil, dkk. (2012) pada atlet rugby dan basket yang menghasilkan temuan bahwa ketika tingkat kecemasan naik, maka akan terjadi penurunan performa. Temuan tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mottaghi, dkk. (2013) pada atlet futsal, bahwa mereka yang memiliki skor tinggi pada performanya ternyata memiliki skor rendah di skala kecemasannya. Kesimpulannya, ketika atlet mengalami kecemasan kompetitif, maka akan berpengaruh ke performanya.

Dampak-dampak kecemasan kompetitif yang memengaruhi performa tersebut dapat dibedakan menjadi dampak fisik dan psikis. Dampak terhadap fisik dapat berupa peningkatan degup jantung, munculnya keringat pada telapak tangan, mulut menjadi kering, gangguan pada perut atau lambung seperti merasa mual, dan otot leher dan pundak menjadi kaku (Ciptaningtyas, 2012). Pengaruh kecemasan terhadap mental dapat terwujud dalam atlet yang menjadi gelisah, reaksinya menjadi tumpul atau terlalu peka, atlet menjadi sulit berkonsentrasi, dan adanya keraguan dalam mengambil keputusan saat pertandingan berlangsung (Ciptaningtyas, 2012). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Ardiansyah (2014), sebanyak 100% atau semua subjek yang ditelitinya mengalami kecemasan, terutama sesaat sebelum memulai pertandingan. Contoh gejala psikis yang dirasakan subjek adalah gangguan perhatian dan konsentrasi, kehilangan motivasi, dan menurunnya rasa percaya diri

(Ardiansyah, 2014). Contoh dari gejala fisik yang dirasakan subjek adalah napas lebih cepat, sering buang air kecil, dan keringat berlebih (Ardiansyah, 2014).

Berikut merupakan hasil penelitian pendahuluan penulis dengan dua pemain basket yang menceritakan mengenai kecemasan kompetitif yang mereka rasakan. Wawancara dilakukan secara virtual melalui aplikasi Whatsapp. Kontak atlet diperoleh peneliti dari pelatih basket mereka masing-masing. Atlet pertama berinisial AKV yang berasal dari klub basket profesional Pacific Caesar Surabaya. Atlet kedua berinisial TR yang pernah bermain di klub Merpati Bali.

AKV mengaku pernah gagal melakukan *freethrow* ketika gim pertama melawan Dewa United Surabaya baru-baru ini karena mengalami kecemasan somatik. Kaki dan tangannya gemetar sehingga berpengaruh terhadap kualitas tembakannya. Saat pandemi Covid-19, AKV dan rekan setimnya memang jarang berlatih atau melakukan sparing sehingga lebih mudah lelah dan grogi. AKV juga bercerita bahwa ia gelisah karena bertemu lawan yang jauh lebih baik, sedangkan ia berasal dari klub kecil. Namun, perasaan seperti itu hanya akan membuat permainannya buruk, sehingga ia berusaha secepat mungkin mengatasinya.

Iklim kompetitif juga diakui AKV sebagai penyebab dari kecemasan yang ia rasakan. Kaget karena bertemu banyak atlet yang lebih jago atau sering muncul di televisi sehingga membuatnya menjadi minder. Kecemasan yang AKV rasakan ketika sebelum dan sesudah menjadi pebasket profesional juga jauh berbeda. Sebelum atlet menjadi profesinya, ia mengaku jarang mengalami kecemasan. Namun, ketika sudah menjadi atlet bola basket profesional, tekanan dan iklim yang dialaminya di lapangan terasa lebih banyak.

Mengenai iklim kompetitif, TR mengaku bahwa di klub yang pernah ia bela terdapat target-target yang harus diraih. Para pemain juga harus *upgrade* diri menjadi lebih baik. Kedua hal tersebut sering membuat atlet cemas dan meragukan kemampuan mereka sendiri. Namun, TR berkata bahwa ternyata fenomena itu terjadi di banyak klub basket Indonesia.

Kecemasan kompetitif juga banyak terjadi pada dunia basket dalam negeri. Penulis melakukan wawancara awal dengan Bambang Asdianto Pribadi, seorang pelatih basket yang pernah membawa tim nasional putri Indonesia memenangi medali perak *SEA Games* 2015, pernah menjadi *head coach* dari tim basket putri Merpati Bali, dan juga mantan pelatih tim basket putra Satria Muda Pertamina Jakarta. Coach Mbing—begitu sapaan akrabnya—menuturkan bahwa kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional merupakan fenomena yang sangat umum terjadi. Beliau bercerita bahwa pernah ada atlet basket tim nasional putri Indonesia yang mengalami sesak napas di penghujung pertandingan karena merasa adanya tekanan besar dari lawan dan juga suhu lingkungan yang sangat dingin pada pertandingan *SEA Games* 2013 di Taiwan.

Coach Mbing juga bercerita bahwa atlet bola basket profesional mengalami kecemasan pada latihan karena mereka tidak mengetahui materi apa yang akan diberikan oleh pelatih di hari itu. Beliau melanjutkan bahwa dalam sesi latihan baru-baru ini yang diselenggarakan oleh klub tempat Coach Mbing bekerja, *coaching staff* memberikan *challenge* kepada atlet yang membuat mereka semua *out of control* dan merasa cemas. Kisah lain yang diceritakan oleh Coach Mbing adalah terdapat beberapa pemain dalam posisi sama yang cemas apakah mereka akan berhasil menjadi *starter* dalam pertandingan selanjutnya atau tidak.

Beberapa berita di atas memberikan kesimpulan bahwa kecemasan yang dirasakan atlet bola basket profesional nyata adanya dan memiliki dampak yang besar terhadap individu, bahkan juga tim. Kecemasan kompetitif yang dirasakan oleh atlet bola basket terjadi ketika mereka menganggap situasi

kompetitif sebagai hal yang memberikan ancaman, sehingga menghasilkan respon emosi yang buruk (Schaefer dkk., 2016). Meskipun beberapa kecemasan yang dirasakan masih dalam batas normal, ketika tingkat kecemasan kompetitif terlalu tinggi, maka dapat menurunkan performa, motivasi, dan kesenangan dari atlet dalam permainannya (Schaefer, dkk., 2016). Tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi tentu menjadi penghalang bagi kinerja tim atau individu (Kumar, 2016), sehingga bukan tidak mungkin atlet akan sulit untuk meraih prestasi yang tinggi. Faktanya, faktor psikologis, dalam hal ini kecemasan kompetitif, memiliki peran yang signifikan dalam pencapaian prestasi atlet. Sebesar 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (Adisasmito, 2007). Untuk meraih penampilan yang optimal, keseimbangan dalam kemampuan fisik dan mental harus dimiliki seorang atlet (Gucciardi, dkk., 2008).

Salah satu konsep yang dapat menjelaskan proses-proses yang memberikan efek terhadap tingkat *arousal* dan pengalaman kecemasan kompetitif yang dirasakan oleh atlet adalah *mental toughness* (Schaefer, dkk., 2016). *Mental toughness* menjadi istilah yang paling banyak digunakan namun sedikit dipahami dalam ilmu psikologi olahraga terapan (Jones, dkk., 2002). Pada beberapa tahun terakhir, *mental toughness* menjadi pilar konsep yang penting berkaitan dengan performa olahraga (Kalinin, dkk., 2019). Menurut Jones, dkk. (2002), *mental toughness* berarti memiliki sisi natural yang membuat individu dapat secara umum menghadapi lebih baik daripada lawan mereka dengan banyak tuntutan (kompetisi, latihan, dan gaya hidup) yang terdapat dalam olahraga, dan khususnya, lebih konsisten dan lebih baik untuk bisa tetap bertekad, fokus, percaya diri, dan bisa mengontrol tekanan.

Thelwell, dkk. (2005) menemukan adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet sepak bola profesional berdasarkan konsep bahwa ciri penting dari atlet yang tangguh secara mental salah satunya adalah mampu menghadapi emosi tidak menyenangkan seperti kecemasan kompetitif. Hal tersebut sejalan dengan studi sebelumnya oleh Gucciardi & Jones (2012) pada individu dewasa yang bermain kriket. Studi itu menghasilkan temuan bahwa skor tinggi pada aspek karakteristik *mental toughness* berarti individu tersebut memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan kompetitif dan *mental toughness* pada atlet. Namun, apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif juga pada konteks atlet bola basket profesional di Indonesia? Pertanyaan inilah yang menarik penulis dan akan dicoba untuk dijawab dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional di Indonesia. Hasil dari penelitian ini nantinya dapat menjadi kajian ilmiah dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi olahraga dan juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi penelitian atau studi selanjutnya yang ingin mengangkat topik terkait. Manfaat lain adalah membantu para psikolog olahraga, pelatih, atlet, dan orang yang bekerja di bidang olahraga dalam memahami hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional di Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survei *cross-sectional*. Tipe penelitian adalah korelasional untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif. Survei dilakukan melalui *Google Form* dan disebar melalui platform

Whatsapp dan Instagram. Kuesioner survei terdiri atas *informed consent*, identitas diri partisipan, dan skala penelitian.

Partisipan

Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah atlet bola basket yang tergabung dalam klub bola basket profesional, sedang berpartisipasi dalam kompetisi/liga tingkat nasional maupun internasional, serta memiliki jadwal latihan rutin. Jumlah partisipan yang berhasil didapatkan adalah 54 orang ($M_{usia}=26,3$; $SD_{usia}=3,976$) dengan mayoritas partisipan adalah laki-laki sebanyak 50 orang (92,6%) dan perempuan sebanyak 4 orang (7,4%). Partisipan berada pada rentang usia 21-41 tahun dan berasal dari 19 klub basket profesional Indonesia yang berbeda.

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. Menurut Gay & Diehl (1992), penelitian korelasional memiliki ukuran sampel yang dapat diterima setidaknya 30 subjek. Penulis menggunakan dasar tersebut karena tidak dapat menemukan penelitian terdahulu yang sesuai dengan topik penelitian. Halaman pertama survei pada *Google Form* terdapat *informed consent* yang disetujui secara sadar oleh partisipan sebelum mengisi skala penelitian.

Pengukuran

Pada variabel *mental toughness* diukur menggunakan instrumen yang disusun oleh penulis berdasarkan teori Gucciardi, dkk. (2008), yang terdiri dari 40 aitem dengan 5 pilihan jawaban (1 = Sangat Tidak Sesuai, 2 = Tidak Sesuai, 3 = Netral, 4 = Sesuai, dan 5 = Sangat Sesuai), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = 0,90$). *Content validity* dilakukan oleh 3 *professional judgement*. Hasil validitas analisis butir aitem menunjukkan bahwa semua aitem valid karena memiliki nilai $p < 0,05$ kecuali aitem nomor 28 ($p = 0,224$) dan aitem nomor 38 ($p = 0,057$).

Pada variabel kecemasan kompetitif diukur menggunakan instrumen *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) yang disusun oleh Martens, dkk. (1990) dan ditranslasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Raynadi, dkk. (2016). Instrumen CSAI-2 terdiri dari 13 aitem dan telah dilakukan uji coba kepada atlet pencak silat dengan memiliki nilai reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = 0,874$). Pilihan jawaban menggunakan skala *likert* (1 = Sangat Tidak Sesuai, 2 = Tidak Sesuai, 3 = Netral, 4 = Sesuai, dan 5 = Sangat Sesuai).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasional menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* karena ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel *mental toughness* (X) dengan kecemasan kompetitif (Y). Analisis korelasi dilakukan per dimensi, yaitu antara variabel *mental toughness* (X) dengan masing-masing subskala dari variabel kecemasan kompetitif (Y). Hal tersebut sesuai dengan panduan skoring dari alat ukur *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) menurut Martens, dkk. (1990), yang mana skoring dari tiga subskala pada kecemasan kompetitif dilakukan per subskala, bukan ditotal seluruhnya. Dilakukan juga analisis tambahan, yaitu uji regresi untuk mengetahui korelasi keseluruhan antar variabel.

Beberapa uji asumsi dilakukan sebelum uji korelasi. Uji asumsi pertama adalah uji normalitas. Hasilnya adalah variabel *mental toughness* dan kecemasan kompetitif dimensi *cognitive anxiety* berdistribusi normal ($p = 0,200$). Variabel kecemasan kompetitif dimensi *somatic anxiety* dan *self-confidence* tidak berdistribusi normal ($p = 0,007$; $p = 0,000$). Maka, dilakukan pengujian untuk melihat rasio *skewness*

yang didapatkan dari pembagian nilai *skewness* dengan nilai *std. error of skewness* dan rasio *kurtosis* (nilai *kurtosis* dibagi dengan nilai *std. error of kurtosis*) untuk melihat apakah data dapat dikatakan normal atau tidak. Data dianggap normal apabila semakin mendekati angka 0 dan masih berada pada rentang -2 hingga 2. Hasil pengujian yang dilakukan menunjukkan bahwa dimensi *cognitive anxiety* memiliki rasio *skewness* sebesar -1,6 dan rasio *kurtosis* sebesar -0,616. Dimensi *self-confidence* memiliki rasio *skewness* sebesar -0,45 dan rasio *kurtosis* sebesar 0,88. Maka, seluruh variabel dapat dikatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji linearitas dengan hasil variabel *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif dimensi *cognitive anxiety*, *somatic anxiety*, dan *self-confidence* ($p = 0,928$; $p = 0,882$; $p = 0,523$) yang mana berarti ketiganya memiliki hubungan yang linear. Pengolahan data penelitian menggunakan *software IBM SPSS Statistics 23.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini terdiri dari 54 partisipan dengan partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 50 orang (92,6%) dan perempuan sebanyak 4 orang (7,4%). Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dapat diketahui bahwa variabel *mental toughness* memiliki nilai ($M = 173,7$; $SD = 13,01$; $Max. = 196$; $Min. = 145$), variabel kecemasan kompetitif dimensi *cognitive anxiety* memiliki nilai ($M = 16,78$; $SD = 3,994$; $Max. = 25$; $Min. = 8$), variabel kecemasan kompetitif dimensi *somatic anxiety* memiliki nilai ($M = 8,59$; $SD = 2,438$; $Max. = 13$; $Min. = 4$), dan variabel kecemasan kompetitif dimensi *self-confidence* memiliki nilai ($M = 3,89$; $SD = 1,176$; $Max. = 5$; $Min. = 1$). Penulis melakukan penormaan dengan hasil bahwa pada variabel *mental toughness*, yaitu kategori sangat tinggi sebanyak 4 atlet, tinggi sebanyak 16 atlet, sedang sebanyak 19 atlet, rendah sebanyak 11 atlet, dan sangat rendah sebanyak 4 atlet. Hasil penormaan pada variabel kecemasan kompetitif, yaitu kategori sangat tinggi sebanyak 3 atlet, tinggi sebanyak 20 atlet, sedang sebanyak 14 atlet, rendah sebanyak 14 atlet, dan sangat rendah sebanyak 3 atlet.

Berdasarkan hasil uji korelasi, diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif dimensi *cognitive anxiety* ($r(54) = -0,586$; $p = 0,000$) dan *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif dimensi *somatic anxiety* ($r(54) = -0,615$; $p = 0,000$). Kekuatan hubungan masing-masing antara keduanya bersifat kuat. Kemudian, diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif dimensi *self-confidence* ($r(54) = 0,493$; $p = 0,000$). Kekuatan hubungan antara keduanya bersifat sedang. Hasil uji regresi *mental toughness* dengan ketiga dimensi variabel kecemasan kompetitif memiliki besaran $r = 0,752$ yang artinya kekuatan hubungan bersifat kuat.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional di Indonesia. Penulis melakukan uji hipotesis kepada 54 atlet bola basket profesional Indonesia dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment*. Hasil dari uji korelasi tersebut adalah adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara *mental toughness* dengan tiga dimensi kecemasan kompetitif, yaitu *cognitive anxiety* ($p = 0,000$), *somatic anxiety* ($p = 0,000$), dan *self-confidence* ($p = 0,000$). Selanjutnya, kekuatan hubungan antara variabel *mental toughness* dengan dimensi *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety* bersifat kuat. Kekuatan hubungan antara variabel *mental tough*. Hal tersebut berarti hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan hasil tersebut pula, dapat disimpulkan bahwa atlet bola basket profesional yang memiliki *mental toughness* tinggi lebih mungkin untuk tidak mengalami kecemasan kompetitif. Begitu pun sebaliknya, atlet bola basket profesional yang memiliki *mental toughness* rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan kompetitif. Temuan ini memperkuat hasil beberapa penelitian terdahulu yang juga melaporkan adanya hubungan negatif antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif.

Studi yang dilakukan oleh Gucciardi & Jones (2012) menghasilkan temuan bahwa skor tinggi pada aspek *mental toughness* berarti bahwa atlet tersebut memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang rendah. Schaefer, dkk. (2016) dalam studinya terhadap atlet golf menemukan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan kompetitif membuat tingkat *mental toughness* menjadi semakin rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Algani, dkk. (2018) juga menyimpulkan bahwa semakin mampu atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan, maka semakin rendah tingkat kecemasaannya menghadapi kompetisi. Studi yang dilakukan oleh Retnoningsasy & Jannah (2020) menghasilkan temuan yang serupa, yaitu terdapat korelasi negatif antara kedua variabel. Raynadi, dkk. (2016) dalam penelitian mereka dengan dua variabel yang sama juga menyimpulkan hal yang serupa dengan dua studi sebelumnya.

Tuntutan yang diemban oleh atlet bola basket profesional membuat mereka rentan mengalami kecemasan kompetitif yang berdampak pada aspek fisik dan psikis individu. Seperti contoh, ketika akan menghadapi pertandingan yang besar atau adanya ekspektasi tinggi baik dari individu itu sendiri atau dari pelatih, keluarga, bahkan klub. Hal tersebut cenderung membuat atlet cemas karena beban yang mereka tanggung juga lebih banyak. Namun, sebagai atlet profesional, mereka seharusnya mampu mengatasi kecemasan itu agar tujuan berprestasi mereka sebagai atlet tidak terganggu.

Agar bisa mengatasi kecemasan kompetitif yang ternyata masih banyak dialami oleh atlet bola basket profesional Indonesia, terdapat satu keterampilan yang dapat dikembangkan oleh atlet, yaitu *mental toughness*. Menurut Gucciardi, dkk. (2008), *mental toughness* merupakan kumpulan dari nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat individu mampu menghadapi rintangan, kendala, atau tekanan apapun yang mereka alami, tetapi juga mampu mempertahankan konsentrasi dan motivasi agar dapat konsisten dalam meraih tujuan. Lebih lanjut, Jones, dkk. (2002) dalam studinya memberikan definisi *mental toughness* dengan memberikan 12 atribut yang dimiliki oleh atlet yang tangguh secara mental, salah satunya adalah mampu menerima dan mengatasi kecemasan kompetitif yang dirasakannya. Jika seorang atlet cenderung tidak mengalami kecemasan kompetitif, maka dapat dikatakan atlet tersebut tangguh secara mental dengan sudah memenuhi salah satu atribut yang didefinisikan oleh Jones, dkk. (2002).

Aspek pada *mental toughness* dapat menjelaskan hubungannya dengan kecemasan kompetitif, salah satunya *handling pressure*. Jika atlet tidak mampu mengendalikan pikiran-pikiran negatifnya ketika menghadapi tekanan, maka ia akan rentan mengalami kecemasan kompetitif, terutama *cognitive anxiety*. Sebaliknya, atlet yang tangguh secara mental akan mampu mengubah emosi dan pikiran negatifnya, seperti kecemasan, menjadi lebih positif dan menganggap tekanan tersebut sebagai tantangan untuk menguji diri sendiri (Gucciardi, dkk., 2008). Hal tersebut dapat dibuktikan dari skor *mental toughness* subjek yang rendah sebagai hubungan dari skor *cognitive anxiety*-nya yang tinggi.

Aspek *mental toughness* lainnya adalah *concentration & focus*. Atlet yang tangguh secara mental akan berupaya untuk mempertahankan fokus dan konsentrasinya terhadap apa yang ada di depan mata (Gucciardi, dkk., 2008), sehingga ia mampu mengontrol bagaimana tubuhnya bereaksi agar tidak mengalami kecemasan somatik, seperti otot menegang dan jantung berdegup kencang. Mereka tahu bahwa hal tersebut akan memengaruhi kinerja mereka. Robazza & Bortolli (2007) pada studinya menemukan bahwa kecemasan merupakan prediktor penting terhadap kemarahan yang dirasakan oleh atlet. Salah satu dimensi yang dapat menjelaskan hal tersebut adalah *emotional intelligence*. Atlet yang

tangguh secara mental akan mampu menyadari dan memahami emosinya sendiri ketika menghadapi tekanan yang menyebabkan mereka cemas. Saat atlet merasa marah, ia akan mampu mengendalikannya agar tetap bisa berkonsentrasi dan fokus pada pertandingan.

Menurut Weinberg & Butt (2011), salah satu pilar dari *mental toughness* adalah *self-confidence* yang juga merupakan dimensi dari kecemasan kompetitif. *Self-confidence* menjelaskan bahwa atlet yang tangguh secara mental percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk meraih tujuan mereka, keberanian mengambil risiko, belajar dari kritik, mengontrol pikiran dan emosi negatif, dan berekspektasi bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan (Weinberg & Butt, 2011). Hal tersebut sejalan dengan definisi *self-confidence* yang ditetapkan Martens, dkk. (1990) yang mana individu memiliki ekspektasi positif terhadap kesuksesan mereka. Aspek lainnya, seperti *self-belief* juga berhubungan dengan dimensi *self-confidence*. Sebaliknya, ketika atlet memiliki *self-belief* bahwa ia mampu mengatasi rintangan yang ada, maka ia telah berekspektasi positif dan percaya diri kepada kesuksesannya (Gucciardi, dkk., 2008). Dibuktikan dengan kenaikan skor pada *mental toughness* berarti juga kenaikan skor pada dimensi *self-confidence*.

Kemudian, atlet yang memiliki *self-motivated* tinggi akan memiliki harapan yang tinggi pula terhadap kesuksesan tim (Gucciardi, dkk., 2008). Hubungan antara aspek *self-motivated* dengan kecemasan kompetitif diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Schaefer, dkk. (2016) yang menemukan bahwa subjek yang memiliki motivasi rendah dilaporkan mengalami kecemasan kompetitif lebih sering daripada mereka yang memiliki motivasi tinggi. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa atlet yang termotivasi oleh kesenangan dan nilai-nilai personal yang mereka miliki cenderung dapat mengembangkan sikap yang tangguh secara mental yang mana akan berguna untuk mereka saat menghadapi tekanan atau kecemasan kompetitif (Schaefer, dkk., 2016).

Peneliti di bidang psikologi olahraga banyak melakukan studi intervensi yang berfokus pada intervensi psikologi dan sosial yang spesifik, seperti latihan mental, penetapan tujuan, *team building*, *self-talk*, dan manajemen stres (Brown & Fletcher, 2017). Aspek *mental toughness* pada atlet dapat ditingkatkan melalui intervensi psikologi berbasis latihan mental. Misalnya, agar atlet bisa memiliki aspek *handling pressure* demi mewujudkan individu yang tangguh secara mental, sesi latihan dari atlet dapat distimulasi dengan kondisi yang kompetitif, sehingga atlet dapat terbiasa menikmati tekanan (Weinberg & Butt, 2011). Kemudian, dapat juga dilakukan *cognitive restructuring* yang dapat membantu atlet mengubah pikiran-pikiran dan ekspektasi negatif menjadi lebih positif melalui proses rasionalisasi (Weinberg & Butt, 2011). Pelatihan tersebut tentu berguna untuk mengurangi tingkat kecemasan kompetitif pada atlet, terutama dimensi *cognitive anxiety*.

Penjelasan-penjelasan di atas menyimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *mental toughness* memiliki kaitan dengan masing-masing dimensi kecemasan kompetitif, sehingga menghasilkan korelasi yang signifikan antara kedua variabel. Atlet yang memiliki *mental toughness* tinggi akan memiliki kemampuan lebih baik untuk meregulasi emosi yang berpotensi merugikan, seperti kecemasan kompetitif (Schaefer, dkk., 2016).

SIMPULAN

Simpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional di Indonesia. Arah korelasi dari *mental toughness* dengan dimensi *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety* adalah negatif, yang mana menandakan jika tingkat *mental toughness* dari subjek tinggi, maka tingkat *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety* rendah, begitu pula sebaliknya. Arah korelasi dari *mental toughness* dengan dimensi *self-*

confidence adalah positif, yang mana menandakan jika tingkat *mental toughness* dari subjek tinggi, maka tingkat *self-confidence* akan tinggi pula. Kekuatan hubungan dari *mental toughness* dengan dimensi *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety* bersifat kuat, sedangkan kekuatan hubungan *mental toughness* dengan dimensi *self-confidence* bersifat sedang. Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa mayoritas subjek masih memiliki tingkat *mental toughness* yang sedang dan tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah studi dapat dilakukan dengan jumlah subjek antara laki-laki dan perempuan yang lebih seimbang untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif, serta dapat menambahkan aspek 'lama berkarier' pada data demografis subjek dan dianalisis sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan kompetitif subjek. Bagi atlet bola basket profesional, disarankan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi kecemasan kompetitif. Bagi para pelatih dan klub basket profesional Indonesia, disarankan untuk memberikan latihan mental kepada anak asuhnya melalui praktisi kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga, dosen pembimbing, teman-teman, partisipan, dan pihak lain yang telah membantu penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Romadoni Kun Annisa dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Raja Grafindo Persada.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01), 93–101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Ananda, A. (2021). "DBL Effect" di PON Papua. 2021. Diambil 9 November 2021, dari <https://www.mainbasket.com/r/11372/dbl-effect-di-pon-papua>
- Ardiansyah, B. (2014). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*.
- Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 77–99. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7>
- Cheng, W. N. K., & Hardy, L. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 255–263. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.07.006>

- Ciptaningtyas, T. (2012). Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. [Tesis, Universitas Indonesia].
- Gay, L. R.; Diehl, P. L. (1992). *Research Methods for Business and Management*. Mc. Millan Publishing Company.
- 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>
- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(1), 16–36.
- Jarvis, M. (2006). Sport psychology: A student's handbook. In *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203965214>
- Jones, E. S., Mullen, R., & Hardy, L. (2019). Measurement and validation of a three factor hierarchical model of competitive anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 43(January 2018), 34–44. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.011>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Judge, L. W., Urbina, L. J., Hoover, D. L., Craig, B. W., Judge, L. M., Leitzelar, B. M., Pearson, D. R., Holtzclaw, K. A., & Bellar, D. M. (2016). The impact of competitive trait anxiety on collegiate powerlifting performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(9), 2399–2405. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001363>
- Kalinin, R., Balázs, R., Péntek, I., Duică, Ștefania, & Hanțiu, I. (2019). Relationship between competitive anxiety and mental toughness: a latent regression analysis. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 20(2), 70–74. <https://doi.org/10.26659/pm3.2019.20.2.70>
- Kanniyan, A. (2015). Competitive state anxiety: Impact of positive self-talk training on junior level football players. *Sport Mont*, 13, 42–50.
- Kuik, R. (2019). *Mental Health & Athletes*. <http://www.athletesforhope.org/2019/05/mental-health-and-athletes/>
- Kumar, A. (2016). A study on mental toughness and sports competition anxiety for male and female basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 379–381. www.kheljournal.com
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). *A Competitive Anxiety Review: Recent Directions in Sport Psychology Research*. Nova Science Publishers, Inc.

- Milavić, B., Jurko, D., & Grgantov, Z. (2013). Relations of competitive state anxiety and efficacy of young volleyball players. *Collegium antropologicum*, 37 Suppl 2(September 2015), 83–92. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23914493>
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The Relationship between Coaches' and Athletes' Competitive Anxiety, and their Performance. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 7(2), 68–76.
- Neil, R.; Wilson, K.; Mellalieu, S. D.; Hanton, S.; Taylor, J. (2012). Competitive anxiety intensity and interpretation: A two-study investigation into their relationship with performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 96–111.
- Ong, N. C. H., & Chua, J. H. E. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>
- Rachman, S. (2021). 5 Tim Ramaikan Pendaftaran Peserta Baru IBL 2022. <https://www.suara.com/sport/2021/08/12/223249/5-tim-ramaikan-pendaftaran-peserta-baru-ibl-2022>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Retnoningsasy, E. & M. J. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA*, 7(3), 8–15.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875–896. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005>
- Rocha, V. V. S., & Osório, F. de L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 45(3), 67–74. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000160>
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309–320. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162219>
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. Academic Press.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326–332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>
- Weinberg, R., & Butt, J. (2011). Building mental toughness. In *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research* (hal. 212–229). Routledge.
- Weinberg, R., & Daniel, G. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology 7th Ed.*
- Woodman, T. . H. L. (2001). Stress and anxiety. In *Handbook of research on sport psychology*. Wiley.