

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah reaksi atau respon emosional yang timbul terhadap suatu situasi yang dianggap mengancam atau tidak mengenakkan. (Mahfud & Gumantan, 2020). Sedangkan menurut Neil dan Hanton, (2018) bentuk kecemasan ada enam yaitu, kecemasan kompetisi, kecemasan sosial, kecemasan cedera, kecemasan prestasi, kecemasanantisipasi, dan kecemasan performa. Dalam hal ini atlet memiliki kecemasan yang berbeda dari orang biasa disebabkan atlet memiliki respon yang berbeda terhadap suatu tantangan yang akan dihadapinya lalu olahraga apa yang dia tekuni sehingga membuat dirinya mengalami cemas dengan tingkat yang berbeda serta pengaruh lingkungan yang berada di sekitar atlet (Tammien K. A et al., 2013).

Untuk itu karena atlet memiliki kecemasan dalam berprestasi, cedera, dan berbagai topik kecemasan akan dibahas dalam penelitian ini. Menurut Amir, (2012) faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ada empat yaitu faktor motorik, faktor afektif, faktor somatik, dan faktor kognitif. Menurut Mahfud dan Gumantan, (2020) aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi tiga, yaitu 1) Aspek Emosional, Aspek yang berkaitan dengan pandangan seseorang terhadap psikologis dari kecemasan. 2) Aspek Kognitif, Aspek yang berkaitan dengan adanya kekhawatiran terhadap sebuah konsekuensi yang akan di alami atau suatu pengharapan dan anggapan negatif kepada diri sendiri, 3) Aspek Fisiologis, aspek yang memperlihatkan reaksi tubuh yang muncul terhadap adanya kecemasan yang mendorong timbulnya gerakan pada bagian tertentu tubuh seseorang.

Menurut Jannah et al., (2019) kecemasan dibagi menjadi dua yaitu, (a) *State anxiety* ialah kecemasan yang terjadi pada sensori individu dalam situasi tertentu. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*) yaitu keadaan emosional yang tiba-tiba muncul berupa tegang dan takut serta ditandai perubahan fisiologis tertentu. *State anxiety* kecemasan yang bersifat sementara pada saat individu menghadapi permasalahan yang menimbulkan rasa ketakutan, gelisah dan khawatir. (b) *trait anxiety* suatu kecemasan yang merupakan bagian dari pribadi individu yakni sesuatu yang didapatkan dari kecenderungan tingkah laku atau disposisi dari pengaruh tingkah laku. Sedangkan *trait anxiety* ialah suatu kecemasan sebagai sifat. Sehingga adanya kecemasan yang terjadi pada individu ialah sifat pembawaan dari individu tersebut.

Dalam hal ini banyak atlet taekwondo menganggap kecemasan memiliki manfaat dalam kegiatan olahraga untuk mempertahankan diri seperti saat berlatih dan berkompetisi, namun dapat berbahaya jika tingkat kecemasan melebihi skala normalnya seperti terjadi penurunan prestasi dan penampilan yang buruk saat bertanding. Kecemasan yang dirasakan para atlet sering terjadi pada saat menjelang bertanding hingga saat pertandingan (Stamatis et al., 2020). Dan Individu dengan ketangguhan mental yang bagus tetap akan mempertahankan percaya dirinya meski mengalami suatu kegagalan, kondisi yang sulit, bahkan dalam situasi yang membuatnya stress sekalipun (Kilic dan Yildirim, 2020).

Dikatakan oleh Retnoningsasy dan Jannah, (2020) bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan pada atlet, hal tersebut disebabkan oleh situasi yang dianggap tidak menyenangkan dalam latihan maupun dalam pertandingan. Keadaan mengancam oleh atlet muncul ketika mendapatkan stimulus dari sekitar atau muncul dari dalam diri sendiri (Jannah et al., 2019). Keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh atlet harus bisa diatasi dengan stimulus positif. Pada Saat mendapatkan stimulus kurang baik seorang atlet harus mencerna stimulus tersebut menjadi respon yang positif. Perubahan stimulus dilakukan untuk mencegah atlet tampil dibawah performa ketika menerima stimulus yang negatif. Hal tersebut bisa dilakukan ketika seorang atlet memiliki *mental toughness* yang baik.

Mental Toughness merupakan kumpulan dari adanya nilai, suatu sikap, perilaku perilaku maupun sikap individu yang mampu menyelesaikan tekanan dan kendala yang dihadapi untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan (Retnoningsasy dan Jannah, 2020). Kumpulan dari adanya nilai, suatu sikap, perilaku serta adanya emosi yang menyebabkan atlet dapat bertahan serta melalui segala hambatan, kesulitan hingga tekanan-tekanan yang telah dialami. Dalam hal ini ketika atlet memiliki *mental toughness* yang baik maka akan mampu mengendalikan emosi negatif, serta dapat mengontrol dirinya meskipun dirinya sedang berada dalam tekanan.

Mental Toughness atlet Taekwondo penting untuk dibentuk bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun latihan. Wilson et al., (2019) juga mengemukakan bahwa ketahanan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan. Terlebih pada olahraga beladiri, yang bersifat keras di mana atlet saling berhadapan untuk bertarung atau bertanding satu sama lain . Menurut Fahmi dan Santi Budiani, (2013) Menjelaskan mengenai *mental toughness* merupakan perkumpulan nilai, perilaku, sikap dan emosi yang menyebabkan atlet mampu bertahan dan melewati masalah, kesusahan, dan tekanan yang dirasakan. Selain itu penelitian terdahulu yang diteliti oleh Jannah, (2018) menunjukkan adanya pengaruh dan relasi yang kuat antara *mental toughness* seorang atlet dengan kecemasan yang dialami pada saat pertandingan

Hasil penelitian Utami dan Syaifuddin, (2021) mengatakan bahwa Atlet Taekwondo Kota Bekasi mengalami tekanan yang tinggi dalam pertandingan dan harus memiliki *mental toughness* yang kuat untuk bisa berhasil. kecemasan dalam olahraga menjadi masalah umum yang sering dialami oleh atlet taekwondo dan dapat berdampak negatif terhadap performa mereka.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di ajang olahraga bergengsi seperti SEA Games. Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) melakukan Seleksi Nasional (Seleknas) untuk persiapan atlet Sea Games Kamboja 2023. Seleknas dilakukan bertujuan untuk menilai dan mengevaluasi kemampuan atlet, seperti daya tahan, kecepatan dan kelincahan. Selain itu aspek teknis juga dinilai dan dievaluasi seperti akurasi dan koordinasi. Kemudian aspek intelegensia seperti taktik meliputi penguasaan lawan, penguasaan peraturan pertandingan, dan aspek mental, meliputi motivasi, konsentrasi, tahan terhadap stres dan keluar dari tekanan serta percaya diri. Dengan demikian diasumsikan faktor penting dalam memenangkan sebuah pertandingan antara lain, kebugaran fisik, keterampilan dan faktor psikologis. Meskipun demikian beban target yang terlalu tinggi kepada atlet juga merupakan stressor bagi atlet yang akhirnya memunculkan kecemasan.

Melansir berita dari Kompas, karateka Rifki Arrosyid gagal meraih medali emas di SEA Games 2019. Rifki menerima kekalahan dari karateka asal Vietnam, Nguyen Thanh Duy, dengan skor 1-2. Penampilan Rifki di final terlihat menurun dibandingkan dengan dua penampilan sebelumnya. Rifki menyatakan bahwa kegagalannya kali ini disebabkan beberapa faktor, yaitu waktu latihan dan persiapan yang lebih singkat daripada tahun sebelumnya, dan juga *personal stress* yang bersumber dari beban dan harapan banyak pihak agar meraih medali emas (Nastitie, 2019).

Untuk memastikan fenomena yang terdapat pada Atlet Taekwondo peneliti melakukan survey pada 17 Februari 2023 di Gor Kota Bekasi terhadap 16 Subjek, diantaranya 10 laki laki dan 6 perempuan yang merupakan Atlet Taekwondo Kota Bekasi yang pernah mengalami *Mental Toughness* dan Kecemasan. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan yaitu 1) Pernah kah merasakan cemas dalam berlatih maupun bertanding ?. 2) Pernahkah mengalami cedera selama mengikuti taekwondo ?. 3) Pernahkah mendapatkan tuntunan dari orang sekitar sehingga merasa cemas akan hal tersebut ?, 4) Apa yang dirasakan ketika merasa cemas menyelimuti diri kalian ?. 5) Siapa yang biasanya membantu menghilangkan rasa cemas yang muncul ?. 6) Apakah kalian punya pengalaman yang membuat mental kalian turun atau kuat dalam mengikuti taekwondo ?.

Hubungan antara *Mental Toughness* dengan kecemasan sudah pernah di teliti walaupun pada cabang olahraga yang lain. Yaitu “Hubungan antara *Mental toughness* dengan Kecemasan Atlet Bola Voli” yang diteliti oleh Algani (2018). Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat adanya hubungan megatif antara *mental toughness* dengan kecemasan.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang “Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Atlet Taekwondo Kota Bekasi”.

1.2 Rumusan Masalah

Untuk menguatkan penelitian ini, peneliti menuliskan beberapa penelitian sebelumnya dengan topik dan fenomena yang serupa.

Penelitian terdahulu yang diteliti oleh oleh Raynadi,et al., (2017) yang berjudul “ Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di Banjarbaru”. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Bertanding. Selain itu, penelitian serupa yang berjudul “Hubungan *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Bola Voli” yang diteliti oleh PW Algani (2018). Hasil Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara sikap *mental Toughness* dengan perilaku Kecemasan. Semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah *mental*, Sebaliknya semakin tinggi *mental toughness* maka semakin rendah kecemasan.

Selain itu penelitian terdahulu yang diteliti oleh Jannah (2018) berjudul “Kecemasan dan konsentrasi Pada Atlet Panahan”. Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa terhadap hubungan negatif antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. Penelitian serupa yang berjudul Penelitian yang berjudul “The Relationship Of *Mental Toughness* And *Competitive Anxiety* With Karate Referee Performance” R Lestari, A Rahadian, A Amrullah (2020). Hasil dari penelitian kelima ini terdapat hubungan antara *Mental Toughness* dengan performa wasit karate dalam memimpin suatu pertandingan.

Lebih lanjut penelitian terdahulu yang diteliti oleh Khairani et al., (2017) yang berjudul “Kecemasan Bertanding pada Atlet PON Aceh Berdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga”. Hasil dari penelitian ini menyebabkan adanya hubungan negatif karena kecemasan. Sama seperti Penelitian serupa yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang” A Miranda, A Ediat (2019). Berdasarkan hasil penelitian data dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet.

Terakhir, penelitian yang diteliti oleh Windrawanto et al., (2019) yang berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi salatiga cup 2018. Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa, ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding.

Bedasarkan beberapa penelitian diatas terlihat bahwa terdapat konsistensi hubungan negatif antara *mental toughness* dengan kecemasan dalam berbagai cabang olahraga. maka rumusan masalah penelitian ini menghasilkan sebuah pertanyaan apakah ada Hubungan *Mental Toughness* dengan Kecemasan pada Atlet Taekwondo Kota Bekasi ?.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya Hubungan antara *Mental Toughness* dengan kecemasan pada Atlet Taekwondo Kota Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat Teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberi sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Ilmu Psikologi olahraga terkait Hubungan *Mental Toughness* dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Kota Bekasi. Kemudian, diharapkan dengan adanya penelitian diharapkan dapat berguna sebagai saran ilmu pengetahuan untuk para atlet,coach,masyarakat, dan terutama mahasiswa/i yang membutuhkan sebagai sarana untuk penelitian selanjutnya yang akan membahas topik yang serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi peneliti lain penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Hubungan antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan pada Atlet Taekwondo Kota Bekasi. Serta dapat memberikan informasi yang penting kepada atlet maupun pelatih Taekwondo.