

HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KECEMASAN BERTANDING ATLET TAEKWONDO DI JAWA TIMUR

Rendy Wira Juniarta

E-mail: rendywirajuniarta@gmail.com

Program Studi Psikologi Profesi (S2)

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

This study aims to determine the relationship between Mental Toughness and Achievement Motivation with Anxiety Competing Taekwondo Athletes in East Java. The initial allegation proposed in this study is that there is a relationship between Mental Toughness and Achievement Motivation with Anxiety Competing Taekwondo Athletes in East Java. The higher the Mental Toughness and Achievement Motivation, the lower the competition anxiety achieved.

The subjects in this study were Taekwondo athletes spread in East Java totaling 208 athletes, who had participated in the championship, whether the championships were followed at regional, regional, national or international levels. The scale used is a scale of anxiety competing based on the features proposed by Singgih (1996). While the Mental Toughness scale is based on the traits stated by Clough et al (1996) then the Achievement Motivation scale is based on the traits put forward by McClelland and Atkinson (2007).

The data analysis method was carried out in this study using the SPSS program version version 16 for windows. The analysis technique uses multiple regression analysis correlation which shows the coefficient $F: 139,461$ with $p = 0,000$ ($p < 0.05$) which means that there is a significant relationship between Mental Toughness and Achievement Motivation with Anxiety Competing against Taekwondo athletes in East Java. So the research hypothesis is accepted.

Keywords: Mental Toughness, Achievement Motivation, Competitive Anxiety

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Bertanding Atlet Taekwondo di Jawa Timur. Dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Bertanding Atlet Taekwondo di Jawa Timur. Semakin tinggi Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi, semakin tinggi pula kecemasan bertanding yang dicapai.

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo yang tersebar di Jawa Timur sebanyak 208 atlet, yang pernah berpartisipasi dalam kejuaraan, baik kejuaraan yang diikuti tersebut tingkat regional, daerah, nasional maupun internasional. Skala yang digunakan adalah skala kecemasan bertanding berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Singgih (1996). Sedangkan skala Mental Toughness berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Clough et al (1996) lalu skala Motivasi Berprestasi berdasarkan ciri-ciri yang dikemukakan oleh McClelland dan Atkinson (2007).

Metode analisis data dilakukan dalam penelitian ini menggunakan fasilitas program SPSS versi.16 for windows. Teknik analisis menggunakan korelasi analisis regresi ganda yang menunjukkan koefisien F : 139,461 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Bertanding atlet Taekwondo di Jawa Timur. Jadi hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: Mental Toughness, Motivasi Berprestasi, Kecemasan Bertanding

Pendahuluan

Latar belakang

SEA Games 2019 Filipina, masih segar di ingatan kita bersama, bahwa pesta olahraga yang diikuti oleh negara-negara di Asia Tenggara tersebut Indonesia harus puas dengan hasil akhir perolehan medali di posisi ke empat. Indonesia sudah harus puas finis di posisi empat daftar perolehan medali SEA Games 2019 dengan 72 emas, 83 perak, 111 perunggu sehingga total ada 266 medali. Artinya target finis di peringkat kedua gagal tercapai. Keberhasilan Indonesia menyabet 72 emas tak lepas dari suksesnya beberapa cabang melebihi target yang ditetapkan. Di balik suksesnya banyak cabang, ada pula cabang-cabang yang gagal mencapai target emas di SEA Games 2019. Salah satunya adalah cabang Taekwondo. Tim Taekwondo Indonesia belum mampu mencapai target 2 emas dan mempertahankan hasil Sea Games sebelumnya yang berlangsung di Malaysia 2017 lalu.

Perbedaan prestasi yang menonjol pada atlet di tiap masing-masing cabang, pada masing-masing cabang olahraga yang telah disebutkan di atas menunjukkan adanya perbedaan dalam pembinaan pada atletnya, sehingga terjadi perbedaan kualitas pada tiap atletnya. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan yang tepat pada atlet dapat menciptakan seorang atlet yang dapat berprestasi baik di kancah nasional maupun internasional. Pembinaan pada atlet bukan hanya semata-mata menitik beratkan pembinaan pada fisik dan teknik atlet saja, tetapi pembinaan secara psikologis pada atlet juga perlu diperhatikan. Salah satu faktor psikologis yang dapat menurunkan prestasi atlet adalah *anxiety* (kecemasan). Peneliti cenderung memunculkan masalah *anxiety* dengan pertimbangan bahwa *anxiety* memegang peranan penting dalam kegiatan berlatih dan bertanding. Berdasarkan pengalaman peneliti menjadi atlet dari cabang olahraga Taekwondo ini dan juga hasil dari observasi dalam suatu pertandingan, maka penulis berpendapat bahwa *anxiety* dapat memberikan pengaruh negatif terhadap prestasi, dan juga dapat memberikan pengaruh positif terhadap prestasi atlet Taekwondo.

Kajian Teori

Hasil penelitian Simon dan Marten (Hardy, 1999) ditemukan bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individu dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi olahraga individu kontak dibandingkan dengan olahraga non kontak. Kecemasan ketika menghadapi pertandingan merupakan masalah gejalak emosi yang sering menghinggapi atlet, terutama pada olahraga individual kontak. Oleh karena Taekwondo merupakan olahraga individual kontak, maka dalam mempersiapkan atlet Taekwondo untuk menghadapi pertandingan, sangat penting diperhatikan faktor kecemasan bertanding ini. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding adalah mental dan motivasi atlet. Menurut (Harsono,1998), yang menyatakan : "ada empat aspek yang perlu diperhatikan dalam pembinaan olahraga, yakni : aspek fisik, teknik, fisik dan mental". Untuk mencapai prestasi yang optimal, keempat aspek itu harus bersinergi menjadi satu agar atlet tersebut dapat mencapai prestasi puncak. Salah satu aspek yang ada menurut ahli itu adalah aspek mental, merupakan aspek psikologi (kejiwaan) manusia. Aspek kejiwaan itu merupakan bagian internal atlet yang sangat mempengaruhi kinerja seorang atlet. Diantara aspek kejiwaan yang sangat mempengaruhi atlet berlatih maupun bertanding adalah *mental toughness* dan motivasi berprestasi. *Mental Toughness* dapat diartikan sebagai ketegaran atau ketangguhan mental yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet dalam sebuah bertanding yang akan mendorong mereka tidak akan mudah menyerah. Motivasi berprestasi Motivasi merupakan daya penggerak dari dalam untuk melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan (Sardiman, 2006).

Dari keterangan di atas terlihat bahwa *mental toughness* dan motivasi berprestasi akan memberikan peluang kepada setiap atlet yang berlatih maupun bertanding untuk melakukannya dengan seluruh kemampuan yang ada pada diri mereka. Namun realita di lapangan sering terlihat banyak atlet Taekwondo bertanding dengan kondisi psikologis yang lemah.

Permasalahan Penelitian

Menurut pengamatan peneliti sendiri saat ini, masih banyak pelatih yang tidak menyadari setiap kali atletnya di ikutsertakan dalam sebuah event kejuaraan, masih banyak atletnya yang mengalami perasaan cemas berlebih. Peneliti mengatakan hal demikian karena menurut pengalaman peneliti yang juga bergelut dibidang olahraga terutama beladiri Taekwondo ini sudah lebih dari 10 tahun, kerap melihat saat sedang mengamati sekitar, saat bergulirnya event suatu kejuaraan, kerap masih banyak terlihat dan ditemukan atlet yang secara psikologis belum siap untuk diturunkan bertanding, tetapi sudah diikutsertakan oleh pelatihnya untuk bertanding. Pada setiap kali suatu event pertandingan diselenggarakan, masih banyak terlihat atlet mengalami rasa cemas yang berlebih pada dirinya. Mereka terlihat kurang bersemangat dan *all out* dalam menjalani sebuah event pertandingan olahraga yang mereka ikuti. Bahkan ada beberapa atlet juga yang terlihat cemas saat akan menghadapi pertandingan. Dengan kondisi seperti ini sudah tentu akan mempengaruhi prestasi mereka. Sehubungan itu semua maka jelaslah bahwa gejala psikis akan mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Hal-hal tersebut yang masih kerap sering terjadi dan masih sering terlihat dalam suatu event pertandingan.

Padahal seharusnya atlet yang akan turun bertanding itu akan lebih baik jika mereka tidak hanya siap secara fisik dan teknik, tetapi kesiapan secara psikologis pun juga penting, prestasi yang diharapkan ataupun ditargetkan pada diri atlet tersebut bisa berhasil secara maksimal. Menurut pengamatan peneliti hal tersebut tidak hanya terjadi pada atlet-atlet pemula saja, namun gejala kecemasan yang berlebih tersebut juga kerap muncul pada atlet-atlet puslatcab (Pemusatan Latihan Cabang/Kota), atlet-atlet puslatda (Pemusatan Latihan Daerah) bahkan sampai kepada atlet nasional. Hendaknya masalah psikologis terutama kecemasan atlet saat akan bertanding ini mendapatkan perhatian lebih bagi para pelaku olahraga terutama pelatih.

Tujuan Penelitian

Merujuk pada pembahasan di atas, peneliti merasa perlu untuk melihat seberapa besarlah hubungan *mental toughness* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding yang dimiliki oleh atlet Taekwondo di Jawa Timur. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat variabel *mental toughness* dan motivasi berprestasi ini dalam penelitian sebagai variabel yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding pada atlet cabang olahraga beladiri Taekwondo.

Hipotesis

Dari penjabaran di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : (1) Terdapat hubungan *Mental Toughness* dan Motivasi Berprestasi secara bersama-sama berhubungan dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet, (2) Ada hubungan negatif antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding atlet, (3) Ada hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding atlet

Metode

Variabel Penelitian.

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Variabel bebas (X1) : *Mental Toughness*, Variabel bebas (X2) : Motivasi Berprestasi dan Variabel terikat (Y) : Kecemasan Bertanding.

Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian ini adalah sebagai berikut :

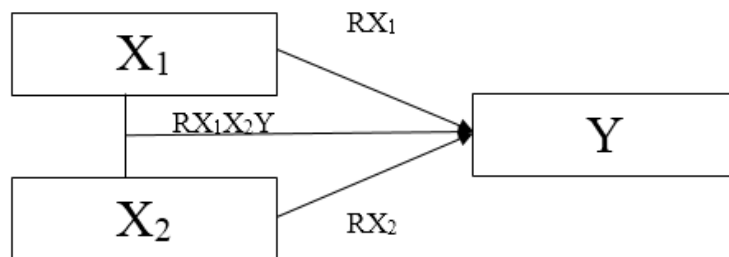
1. *Mental toughness*. *Mental Toughness* / ketangguhan mental merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan. Aspek-aspek yang ada dalam ketangguhan mental berdasarkan tokoh

Clough et al. (2002) yaitu *control* (kontrol), *commitment* (komitmen), *challenge* (tantangan), dan *confidence* (kepercayaan diri).

2. Motivasi Berprestasi .Motivasi Berprestasi adalah dorongan untuk mendapatkan kesuksesan sesuai dengan standar yang ditetapkan dengan segenap usaha dan kemampuannya, serta menjadi lebih unggul dibandingkan orang lain. Definisi ini dibangun berdasarkan teori motivasi berprestasi yang dikembangkan oleh McClelland dan Atkinson (Ali Maksum, 2007). Yang mana ciri-ciri motivasi berprestasi diantaranya yaitu (1) Selalu berorientasi pada perbaikan kerja, (2) Senang terhadap tugas yang menantang, (3) Gigih, tidak gampang menyerah, (4) Menyukai tanggung jawab pribadi, (5) Bertindak efisien, (6) Menyukai umpan balik atas pekerjaan yang dilakukan, (7) Mendapat kepuasan dari melakukan sesuatu yang lebih baik.
3. Kecemasan bertanding. Kecemasan Bertanding adalah sebagai suatu ketegangan mental tanpa penyebab yang jelas yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was pada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas. Yang mana ciri-ciri kecemasan bertanding tersebut dapat dikelompokkan menurut Singgih (1996) menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik meliputi : (1) adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (2) Terjadi peregangan pada otot-otot pundak, leher perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (3) Terjadi perubahan irama pernapasan, (4) Terjadi kontraksi pada otot setempat : pada dagu, sekitar mata dan rahang. Sedangkan gejala psikis meliputi (1) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi, (2) Perubahan Emosi, (3) Menurunnya rasa percaya diri, (4) Tiada motivasi.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan melihat hubungan variabel terhadap objek yang diteliti lebih bersifat sebab dan akibat (kausal), sehingga dalam penulisannya ada variabel *independen* dan *dependen*. Dari variabel tersebut kemudian dicari seberapa besar hubungan variabel *independen* terhadap variabel *dependen*. Desain penelitian yang digunakan peneliti dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1 : Desain Penelitian

Subjek Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet-atlet Taekwondo yang tersebar di seluruh wilayah Jawa Timur sebanyak 208 atlet. Atlet-atlet yang berpartisipasi dalam penelitian ini tidak dibedakan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Selain itu atlet yang berpartisipasi juga memiliki latar belakang usia, tingkatan sabuk, tempat latihan / dojang yang berbeda-beda di Jawa Timur. Dari segi usia, partisipan yang berpartisipasi minimal usia 12 tahun ke atas.

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur angket/kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini antara lain skala *Mental Toughness*, *Motivasi Berprestasi* dan *Kecemasan Bertanding* dengan model Skala Likert yang telah dimodifikasi dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor pernyataan

favorable, jawaban Sangat Setuju (SS) mempunyai nilai 4, Setuju (S) mempunyai nilai 3, Tidak Setuju (TS) mempunyai nilai 2 dan Sangat Tidak Setuju (STS) mempunyai nilai 1. Sebaliknya, pada pernyataan *unfavorable* jawaban Sangat Setuju (SS) mempunyai 1, Setuju (S) mempunyai nilai 2, Tidak Setuju (TS) mempunyai nilai 3 dan Sangat Tidak Setuju (STS) mempunyai nilai 4.

Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis Uji Regresi Ganda, dengan melihat nilai Uji T maupun Uji F pada taraf signifikansi α 0,05. Tujuan digunakan analisis regresi adalah untuk mengetahui pengaruh variabel-variabel independen terhadap variabel dependen, baik secara parsial maupun secara simultan, serta mengetahui besarnya dominasi variabel-variabel independen terhadap variabel dependen. Metode pengujian terhadap hipotesa yang diajukan dilakukan dengan pengujian secara parsial dan pengujian secara simultan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows versi 16.0*.

Hasil

Uji Asumsi

Pada penelitian ini hasil uji normalitas pada variabel kecemasan bertanding diperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov Test* $Z = 0,059$, signifikansi (p) = $0,072$ ($p > 0,05$) hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel kecemasan bertanding memenuhi / berdistribusi normal. Sehingga dapat dikatakan bahwa hasil uji normalitas sebaran untuk variabel kecemasan bertanding menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test* diperoleh signifikansi $p = 0,072 > 0,05$. Artinya sebaran data berdistribusi NORMAL. Pada uji linieritas, menunjukkan bahwa hasil uji linieritas hubungan antara variabel *mental toughness* dengan kecemasan bertanding diperoleh signifikansi sebesar $0,362$ ($p > 0,05$). artinya ada hubungan yang linier antara variabel *mental toughness* dengan kecemasan bertanding, begitu juga dengan hasil uji Hasil uji linieritas hubungan antara variabel motivasi

berprestasidengan kecemasan bertanding diperoleh signifikansi sebesar 0,162 ($p > 0,05$), artinya ada hubungan yang linier antara variabel motivasi berprestasidengan kecemasan bertanding.

Lalu pada uji multikolinieritas, Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (*Mental Toughness*) dan X2 (Motivasi Berprestasi) diperoleh **nilaitolerance** = 0,363 $> 0,10$ sebagai berikut dan **nilai VIF** = 2,752 $< 10,00$. Artinya tidak ada multikolinieritas / interkorelasi antar variabel X1 (*Mental Toughness*) dan X2 (Motivasi Berprestasi). Yang terakhir pada uji heteroskedastisitas, Dari hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel *mental toughness* dan motivasi bertanding menggunakan uji glejser diperoleh signifikansi 0,771 ($p > 0,05$) pada variabel *mental toughness* dan diperoleh signifikansi 0,370 ($p > 0,05$) pada variabel motivasi berprestasi. Artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Dari hasil yang didapatkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa semua hasil dari uji asumsi yang dilakukan memenuhi syarat yang harus terpenuhi dalam model regresi. Sehingga dalam penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan statistik parametrik dengan menggunakan teknik analisis regresi ganda.

Analisis

Untuk menjawab rumusan masalah maka dibutuhkan teknik dalam menguji hipotesis, teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis didalam penelitian ini menggunakan analisis Uji T maupun Uji F pada taraf signifikansi α 0,05. Uji F digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh *Mental Toughness* dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Bertanding secara simultan. Uji F-statistik ini dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Berdasarkan hasil uji F yang diperoleh, ditemukan nilai signifikan sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Pada Uji t, didapatkan hasil yaitu Pada variabel *Mental Toughness*, hasil menunjukkan bahwa signifikansi $p < 0,05$, maka hasilnya signifikan dan

yang artinya koefisien regresi signifikan secara parsial. Sedangkan pada variabel Motivasi Berprestasi, hasil menunjukkan bahwa signifikansi $p > 0,05$, maka hasilnya tidak signifikan dan yang artinya koefisien regresi tidak signifikan secara parsial.

Sumbangan efektifitas dilakukan untuk mengetahui berapa banyak sumbangan atau pengaruh yang diberikan oleh *mental toughness* dan motivasi berprestasi secara simultan dengan kecemasan bertanding pada atlet. Berdasarkan hasil analisis regresi didapatkan R square sebesar 0,576, maka dapat dikatakan bahwa *mental toughness* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding memiliki sumbangan sebesar 57,6% yang merupakan hasil perkalian antara 0,576 dengan 100%. Sedangkan 42,4% sisanya dipengaruhi oleh factor atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Jika melihat hasil dari output yang didapat dari perhitungan SPSS Memuat harga β_0 dan β_1X_1 ; β_2X_2 sebagai bagian dari Persamaan Garis Regresi

$$Y = \beta_0 + \beta_1X_1 + \beta_2X_2 = 91,176 + -0,738X_1 + 0,103X_2$$

Maknanya adalah :

- a. Jika tidak ada *Mental Toughness* dan Motivasi Berprestasi, maka Kecemasan Bertanding = 91,176
- b. Koefisien regresi -0,738 menunjukkan bahwa tiap penambahan 1 skor *Mental Toughness* akan mengurangi/mereduksi Kecemasan Bertanding sebesar -0,738
- c. Koefisien regresi 0,103 menunjukkan bahwa tiap penambahan 1 skor Motivasi Berprestasi akan meningkatkan Kecemasan Bertanding sebesar 0,103

Pembahasan

Hasil yang telah didapatkan di atas diketahui bahwa hipotesis pertama yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *mental toughness* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding atlet diketahui hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan, sehingga hipotesis pertama terbukti dan dapat diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut merupakan salah satu aspek psikologi yang memang benar-benar memiliki atau

berpengaruh terhadap kecemasan bertanding seorang atlet. Seorang atlet yang memiliki *mental toughness* dan motivasi berprestasi yang kuat / tinggi cenderung dapat menurunkan kecemasan pada atlet saat menghadapi pertandingan. Begitu juga sebaliknya, jika atlet memiliki *mental toughness* dan motivasi berprestasi rendah, atlet cenderung memiliki kecemasan yang berlebih saat menghadapi pertandingan. Dapat dilihat bahwa variabel *mental toughness* dan motivasi berprestasi secara bersamaan terdapat hubungan dengan kecemasan bertanding, berdasarkan perhitungan koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh sebesar 0,576 menunjukkan bahwa besaran sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *mental toughness* dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan bertanding yaitu sebesar 57,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa *mental toughness* dan motivasi berprestasi pada atlet Taekwondo merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan bertanding. Sementara 42,4% sumbangannya lainnya kemungkinan dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti halnya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding. Sehingga jika melihat dari hasil penelitian ini terbukti bahwa *mental toughness* dan motivasi berprestasi akan dapat mereduksi kecemasan yang berlebih dan dapat memberikan peluang kepada setiap atlet yang berlatih maupun bertanding untuk dapat menunjikan performance yang maksimal saat bertanding dengan seluruh kemampuan yang ada pada diri mereka. Oleh karena itu *mental toughness* dan motivasi berprestasi akan sangat membantu atlet mereduksi kecemasannya dan membantu dalam meraih prestasi yang bagus. *Mental toughness* dan motivasi berprestasi secara simultan akan memberikan pengaruh terhadap kecemasan bertanding seorang atlet.

Secara teori yang dikemukakan oleh pendapat beberapa ahli yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang berperan dalam terbentuknya *competitive anxiety* atlet adalah faktor internal yaitu faktor mental. Mental yang kuat dapat membuat atlet merasa tenang dalam situasi tertekan dan mengurangi rasa cemas yang dirasakan. 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 yang hampir senada juga 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 (Gunarsa, 2008). Oleh karena itulah, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

Beberapa teori diatas menunjukkan bahwa semakin memperkuat dari temuan pada penelitian ini. Melihat dari hasil besarnya nilai koefisien determinasi (r^2) pada variabel *mental toughness* secara terpisah / parsial memiliki nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,6375 atau sebesar 63%. Artinya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *mental toughness* dengan kecemasan bertanding sebesar 63%, asumsinya adalah secara terpisah variabel *mental toughness* memiliki hubungan dan berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet sebesar 63%, sisanya 37% dipengaruhi oleh faktor lain selain variabel *mental toughness*. Tentunya hal tersebut termasuk cukup memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kecemasan bertanding atlet. Dari hasil persamaan garis regresi terlihat bahwa nilai koefisien regresi sebesar -0,738, menunjukkan bahwa tiap penambahan 1 skor *Mental Toughness* akan mengurangi/mereduksi Kecemasan Bertanding sebesar -0,738. Hasil ini juga semakin memperkuat bahwa semakin tinggi / bagus mental seorang atlet maka juga akan semakin dapat mereduksi kecemasan yang berlebih pada diri atlet saat menghadapi pertandingan. Secara terpisah / parsial dapat dikatakan bahwa *mental toughness* dan kecemasan bertanding memiliki arah yang negatif, semakin tinggi *mental toughness* maka diikuti semakin rendahnya kecemasan bertanding pada atlet dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini juga diketahui bahwa variabel motivasi berprestasi menunjukkan signifikansi $p > 0,05$, maka hasilnya tidak signifikan yang artinya koefisien regresi tidak signifikan secara parsial, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dari penelitian ini tersebut

ditolak / tidak terbukti. Asumsi semakin besar/tinggi motivasi berprestasi maka kecemasan bertanding yang dimiliki atlet semakin kecil/rendah dan sebaliknya tidak dapat diterima / tidak terbukti secara statistik. Hasil penelitian yang peneliti dapatkan ini justru berbanding terbalik dengan penelitian yang sebelumnya ada. Jika pada penelitian ini hasil menunjukkan tidak signifikan secara parsial, dipenelitian lain justru menunjukkan hasil yang signifikan. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Rahadianto dan Yoenanto (2014), dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan kecemasan. Ketika motivasi berprestasi individu tinggi, maka semakin rendah kecemasan yang dialami. Pendapat serupa juga diutarakan oleh Cohen (1976) menyatakan bahwa motivasi berprestasi dan kecemasan memiliki hubungan yang negatif. Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi tidak takut gagal terhadap situasi kompetitif yang dapat menimbulkan kecemasan (Cohen,1976). Apabila individu memiliki motivasi berprestasi tinggi, maka individu mampu menerima umpan balik dengan baik sebagai sarana untuk perbaikan dirinya (McClelland, 1987).

Hasil peneliti ini bisa berbeda karena diketahui bahwa selain nilai koefisien regresi yang didapat menunjukkan hasil yang tidak signifikan, diketahui juga bahwa ternyata arah hubungan dari variabel motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding memiliki arah hubungan yang positif secara parsial / terpisah. Asumsinya adalah semakin tinggi / besar motivasi berprestasi seorang atlet maka akan dibarengi pula dengan tingkat kecemasan bertanding atlet ikut bertambah menjadi besar. Hal tersebut juga dapat diketahui dari nilai koefisien determinasi (r^2) variabel motivasi berprestasi secara parsial sebesar -6,03% nilai negatif yang didapatkan menunjukkan bahwa bahwa variabel motivasi berprestasi secara parsial tidak sejalan dengan variabel *mental toughness*. Jika variabel *mental toughness* berkontribusi mengurangi / mereduksi kecemasan bertanding atlet sebesar 63%, justru variabel motivasi berprestasi malah menambah tingkat kecemasan bertanding pada atlet. Hal tersebut diperkuat dari hasil persamaan garis regresi terlihat bahwa nilai koefisien regresi sebesar

0,103, menunjukkan bahwa tiap penambahan 1 skor motivasi berprestasi akan menambahkan Kecemasan Bertanding sebesar 0,103. Nilai yang positif tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut menunjukkan arah yang positif. Asumsinya bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka akan diikuti pula meningkatnya kecemasan bertanding pada atlet. Hasil ini merupakan hal yang terbalik jika berdasarkan teori dan penelitian-penelitian yang sudah dipaparkan oleh peneliti pada bab sebelumnya.

Menurut pendapat peneliti, ketika atlet dihadapkan pada pertandingan yang tingkatannya tak berbeda jauh dengan kegagalan-kegagalan yang lalu, maka motivasi berprestasinya dikalahkan oleh rasa cemas takut gagal meskipun sebenarnya dia mampu bertanding dengan baik. Memang dalam batas-batas tertentu kecemasan justru bermanfaat untuk memicu prestasi atlet. Jika atlet tidak pernah cemas maka akan menunjukkan penampilan pada pertandingan yang kurang baik karena dia tidak akan pernah mempersiapkan diri untuk menghadapi pertandingan tersebut. Namun tingkat kecemasan yang tinggi karena kegagalan yang berlangsung terus-menerus akan berakibat buruk pada atlet. Kegagalan yang berulang itu menyebabkan rasa cemas takut gagal yang makin besar. Akhirnya ketika atlet bertanding pikirannya tidak dapat berkonsentrasi, yang bisa diikuti gejala-gejala fisiologis orang yang sedang cemas seperti: keluar keringat dingin, muka pucat pasi, jantung berdegup kencang dan sebagainya.

Singkatnya, kalau pada penelitian dan teori yang ada sebelumnya, yang membahas motivasi berprestasi dengan kecemasan memiliki nilai arah hubungan yang negatif, tetapi pada peneliti yang temukan pada penelitian ini didapatkan justru variabel motivasi berprestasi dengan kecemasan bertanding memiliki nilai arah yang positif, yang mana artinya semakin tingginya motivasi berprestasi seseorang / seorang atlet maka akan dibarengi juga dengan kenaikan tingkat kecemasan bertanding pada seseorang / seorang atlet. Namun perlu diakui, peneliti belum menemukan penelitian terdahulu ataupun teori mengenai hubungan motivasi berprestasi dengan kecemasan

bertanding yang hasilnya memiliki arah hubungan yang positif, sehingga penelitian ini dapat menjadi sumbangan penelitian untuk membuktikan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi seorang atlet, maka semakin tinggi pula kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet. Terlepas dari hal tersebut, topik penelitian ini masih relatif baru di Indonesia khususnya di Jawa Timur, sehingga hasil penelitian ini bernilai bagi perkembangan pengetahuan terkait psikologi olahraga sekaligus bermanfaat secara praktis bagi para atlet maupun pelatih olahraga.

Kesimpulan

Dari tiga hipotesis yang diajukan, 2 hipotesis diterima dan terbukti memiliki pengaruh / saling berpengaruh dengan signifikan sedangkan satunya tidak. Rumusan masalah dapat terjawab semua. Pada uji F juga terbukti semua variabel bebasnya memiliki hubungan simultan dengan variabel terikat. Sedangkan pada uji t, ditemukan hasil 1 hipotesis diterima dan 1 hipotesis ditolak. Hipotesis yang diterima yaitu pada variabel X_1 yaitu terbukti adanya nilai koefisien regresi yang signifikan secara parsial terhadap variabel Y, lalu hipotesis yang ditolak pada variabel X_2 yaitu tidak terbukti adanya nilai koefisien regresi yang signifikan secara parsial terhadap variabel Y.

Bagi pihak pembina dan pelatih atlet Taekwondo, diharapkan mampu meningkatkan perhatian terhadap aspek psikisnya yang terfokus pada mental dan motivasi atlet, khususnya *mental toughness* dan motivasi berprestasi sebagai komponen penting pada atlet Taekwondo untuk mengembangkan program dan teknik pelatihan mental dan motivasi pada atlet Taekwondo. Melalui teknik yang tepat, seperti teknik visualisasi, *goal setting*, *cognitive restructuring*, dan *developing self-confidence* diharapkan para atlet Taekwondo memiliki mental bertanding yang tangguh dan motivasi yang kuat untuk berprestasi sebagai upaya membangun kepercayaan diri sehingga mampu mengendalikan kecemasannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Aziz, S. (2006). *Mengaplikasikan Teori Psikologi Dalam Sukan*. Kuala Lumpur : Taman Shamelin Perkasa.
- Amir, N. (2004). *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga*. Anima. 20(1), 55-69.
- Asnawi, S. (2002). *Teori Motivasi*. Jakarta : Studia Press.
- Azwar, S. Tanpa Tahun. *Metode Penelitian*. Yoyakarta : Pustaka
- (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- (1999). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bird, A.M and Cripe, B.k., (1986). *Psychology and Sport Behavior*. St. Louis : Time Mirror/Mosby College Publishing.
- Cashmore, E. (2008). *Sport Psychology : The Key Concept*. London : Routledge.
- Clough, P. &. (2012). *Developing Mental: Improving Performance, Wellbeing, and Positive Behavior in others*. London : Kogan page.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). *The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers*. Journal of Sports Sciences, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc
- Davies, D. (1989). *Psychological Factor in Competitive Sport*. Philadelphia : Falmer Press.
- Dimyanti, M.M. (1990). *Kepercayaan Diri Atlet PON DIY Menghadapi PON XVI di Palembang*. Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.. 32(1), 24-33.
- Fitri Y & Fuad N. (2006). *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Dearah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro 3(1).
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2014). *Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian*

- Footballers : I. A Quantitative Analysis*. Journal of Applied Sport Psychology, 3(21), 307- 323.
- (2012). *Measuring Mental Toughness in Sport: A Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory–A and Its Predecessor*. Journal of Personality Assessment, 94(4), 393-403.
-, Zhang, C. Q., Ponnusamy, V., Si, G., & Stenling, A. (2016). *Cross-Cultural Invariance of the Mental Toughness Inventory Among Australian, Chinese, and Malaysian Athletes : A Bayesian Estimation Approach*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 38, 187-202.
- Guillen, F., & Santana, J. (2018). *Exploring Mental Toughness in Soccer Players of Different Levels of Performance*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 297-303. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Gunarsa, S.D. (1996). *Psikologi Olah Raga : Teori dan Praktek*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Golby, J. & Sheard, M. (2003). *Mental Toughness and Hardness at different levels of rugby league*. *Personality and Individual Difference* (37), hlm.933-942
- Hardy, L, Jones, G, Gould, D. (1999). *Understanding Psychological Preparation for Sport : Theory and Practice of Elite Performers*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- 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>
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya
- Kumolohadi, R.A.R., Ravaie, Y. R.F. (2006). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olahraga*. Naskah Publikasi. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia
- Kusumajati, Dian Anggraini. (2011). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di Dki Jakarta*. *Jurnal Humaniora* (2)1, 58-65. April 2011.

- Loehr, G. (1986). *Mental Toughness Training for Sport*. Lexington, Massachusetts : The Stephen Grennes Press.
- Maksum, A. (2007). *Psikologi Olahraga, Teori dan Aplikasi*. FIK Unesa
- McClelland, D. C (1985). *Human Motivation*. Illinois : Scott, Foresman & Company.
-, Atkinson, Clark & Lowell. (1953). *The Achievement Motive*. New York : Halsted Press.
- Nazerian, I, Soltani, A & Zamani, A. (2011). *The Comparison of trait anxiety, state anxiety, and self-confidence among male athletes of team sports and individual sports in the Country*. Jurnal Physical Education and Sport Science, 3(1), 3–12.
- Nila Y. R & Agustin H. Tanpa Tahun. *Persepsi Terhadap Pemberian Insentif Dengan Motivasi Berprestasi Pada Pemain Sepak Bola*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jurnal Psikologi, Proyeksi, 4(2), 63-70.
- Nizam, M.A., Fauzee, O.M.S., & Samah, B.A. (2009). *The affect of higher score of mental toughness in the early stage of the league toward winning among Malaysian football players*. Research Journal Of International Studies, 12, 67-78.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Singer, R.N., Hausenblas, H.A., Janelle, C.M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Sudradjat, N. W. (1995). *Kecemasan Bertanding Serta Motif Keberhasilan Dan Keterkaitannya Dengan Prestasi Olahraga Perorangan Dalam Pertandingan Untuk Kejuaraan*. Jurnal Psikologi Indonesia (1), 7-13
- Wann, L.D. (1997). *Sport Psychology*. New Jersey: Murray State University.
- Weinberg, R.S & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 5E*. USA : Human Kinetics
- Williams, J.M. (1994). *Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance*. California: Mayfield Publishing Company.
- Wirawan, Y.G. (1999). *Rasa Percaya Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dalam Olahraga Bulutangkis*. Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian (8) tahun IV.