

HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET KARATE

by 1532300006_feny Pascalia Ratu .

Submission date: 30-Jan-2025 08:40AM (UTC+0700)

Submission ID: 2574905498

File name: Psikologi_1532300006_Feny_Pascalia_Ratu.docx (28.27K)

Word count: 3896

Character count: 26091

3

HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET KARATE

Feny Pascalia Ratu¹, Suryanto², Dyan Evita Santi³

Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya¹, Universitas Airlangga², Universitas
17 Agustus 1945 Surabaya³

ratufeny01@gmail.com¹, suryanto@psikologi.unair.ac.id², dyanevita@untag-sby.ac.id³

Kajian penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dan kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet karate. Subyek dalam penelitian ini adalah 227 atlet karate Nusa Tenggara Timur yang akan mengikuti pertandingan. *Purposive Sampling* digunakan sebagai teknik sampling dan penelitian ini menggunakan analisis Spearman-Brown. Pengambilan data dalam penelitian ini didapatkan dari hasil penyebaran skala melalui google form dan secara langsung antara pada subyek dengan menggunakan skala likert. Hasil penelitian pada hipotesis kedua ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Dengan asumsi semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin menurun kecemasan bertanding pada atlet karate. Pada hipotesis ketiga juga menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin menurun kecemasan bertanding pada atlet karate.

Kata Kunci: Kecemasan Bertanding, Ketangguhan Mental, Kepercayaan Diri.

This research study aims to determine the relationship between mental toughness and self-confidence with competitive anxiety in karate athletes. The subjects in this study were 227 karate athletes from East Nusa Tenggara who would take part in the competition. Purposive Sampling was used as a sampling technique and this study used Spearman-Brown analysis. Data collection in this study was obtained from the results of distributing scales via google form and directly between subjects using a Likert scale. The results of the study on the second hypothesis show that there is a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety. Assuming that the higher the mental toughness, the lower the competition anxiety in karate athletes. The third hypothesis also shows that there is a significant negative relationship between self-confidence and competitive anxiety. Assuming that the higher the self-confidence, the lower the competitive anxiety in karate athletes.

Keywords: Competitive Anxiety, Mental Toughness, Self-Confidence.

PENDAHULUAN

Karate tidak lagi hanya sekedar seni bela diri, tetapi telah berkembang menjadi olahraga profesional yang menampilkan banyak kompetisi kejuaraan di tingkat lokal, regional, nasional dan internasional. Atlet tidak hanya menguasai teknik dan strategi yang tepat, tetapi juga ketahanan

mental yang tinggi. Ketahanan mental membantu atlet mempertahankan dan mengendalikan kinerja mereka ketika kecemasan muncul selama pertandingan (Cowden, 2017).

Salah satu faktor psikologis penting yang terkait dengan pertandingan adalah kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding merupakan respon emosional yang muncul saat seorang atlet merasa dirinya terancam pada saat bertanding. Ketika atlet memikirkan hasil dari pertandingan atlet merasa terancam dan memiliki firasat bahwa pertandingan yang akan datang sulit. Kecemasan bertanding terjadi ketika individu menghadapi rintangan yang sulit dan membuat individu berpikir tentang hasil yang akan didapatkan, seperti kegagalan mencapai tujuan dapat menyebabkan pemikiran yang tidak stabil (Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet dalam suatu pertandingan. Selain itu kecemasan bertanding dapat mengganggu pikiran sehingga mengganggu performa dalam bertanding untuk menampilkan yang terbaik. Tingkat kecemasan bertanding yang dialami atlet akan mempengaruhi atlet itu sendiri. ZOF (Zone of Optimal Functioning) menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami atlet dapat membawa peningkatan untuk performa dan mempunyai kemampuan dalam mengatasi tantangan untuk pertandingannya (Mellaleu, Hanton, Fletcher 2009).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti dengan menggunakan teori dari Smith, dkk (2006) melihat tingkat kecemasan bertanding pada atlet karate di NTT pada tanggal 14 September 2024 dengan 71 responden yang telah mengisi kuesioner terkait kecemasan bertanding yang dibagikan oleh peneliti dengan rentan usia 15-27 tahun menunjukkan beberapa data statistik diantaranya, memikirkan kekalahan ketika mendapatkan lawan yang sudah memiliki pengalaman bertanding yang banyak sebesar 73,1 %; merasa khawatir sebelum bertanding sebesar 76,9 %; merasa tidak yakin akan mendapatkan juara pada pertandingan yang diikuti sebesar 59%; memikirkan akan mengalami cedera sebesar 38,5%; sulit untuk fokus pada instruksi pelatih 50%; berpikir akan sia-sia jika tidak mendapatkan juara sebesar 60,3%; selalu memikirkan kegagalan sebelum bertanding sebesar 47,4%; sulit tidur sebelum bertanding 62,8%. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil survei dari 71 responden menyatakan bahwa mengalami kecemasan secara kognitif sebelum memulai pertandingan. Gambaran kecemasan yang terjadi pada atlet karate seperti pada aspek somatik yakni jantung berdegup kencang, tubuh terasa tegang dan memiliki keringat yang berlebihan. Sama halnya dengan Nurdiansyah dan Jannah (2021) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding dirasakan atlet ketika menghadapi pertandingan ini merupakan suatu keadaan distress yang dialami seorang atlet ketika emosi negatif yang meningkat sejalan dengan penilaian atlet pada saat situasi pertandingan.

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari Dispora Provinsi Nusa Tenggara Timur menyatakan pada Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga dan Pusat Pelatihan Pelajar Olahraga per 2024 mengalami penurunan yang pada awalnya di tahun 2023 pada kejuaraan di Malang atlet karate Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga dengan 15 atlet meraih 22 medali emas, 13 medali perak, dan 9 medali perunggu. Dilanjutkan pada Pusat Pelatihan Pelajar Olahraga yang terdiri dari 15 atlet karate pada kejuaraan di Sulawesi Utara mendapatkan 9 medali emas. Pada tahun 2024 di kejuaraan Malang open atlet karate Sekolah Khusus Keberbakatan Olahraga dengan 20 atlet meraih 16 medali emas, 2 medali perak dan 3 medali perunggu. Dapat disimpulkan bahwa penurunan prestasi yang dialami oleh atlet karate di Nusa Tenggara Timur ini menjadi salah satu aspek penting untuk dilakukan penelitian.

Kompetisi dalam pertandingan dikatakan sebagai salah satu sumber ancaman karena citra atlet dikaitkan dengan performa yang ditampilkan, selain itu dikaitkan dengan hasil pertandingan yang belum pasti serta adanya paparan terhadap pendapat publik dan penilaian dari berbagai pihak

lainnya (Rocha & Osório, 2018). Adapun pendapat lain yang menjelaskan bahwa emosi negatif yang muncul merupakan respon dari tekanan kompetitif dari suatu situasi kompetisi atau pertandingan sehingga disebut sebagai kecemasan bertanding (Mellalieu, dkk., 2009). Kecemasan bertanding menjadi topik yang penting diteliti dalam ranah psikologi olahraga (Ong & Cua, 2021).

Dampak dari kecemasan bertanding yang mempengaruhi penampilan atlet dibedakan menjadi dampak fisik dan dampak psikis. Dampak terhadap fisik yang muncul seperti peningkatan degup jantung, mulut menjadi kering, munculnya keringat pada telapak tangan, perut seperti merasa mual, otot leher dan tangan menjadi kaku (Ciptaningtyas, 2012). Sedangkan dampak psikis yang muncul ini berupa pengaruh kecemasan terhadap mental yang terlihat dalam diri atlet seperti menjadi gelisah, atlet menjadi sulit berkonsentrasi, dan adanya keraguan dalam mengambil keputusan saat pertandingan berlangsung (Ciptaningtyas, 2012).

Atlet dapat mengurangi kecemasan bertanding selama masa kompetisi dengan meningkatkan ketangguhan mental. Oleh karena itu, atlet harus memiliki ketangguhan mental yang baik untuk terhindar dari gangguan psikologis seperti kecemasan yang dapat berdampak negatif pada performa kompetitif atlet. Untuk mencapai kualitas mental yang optimal, atlet harus meningkatkan ketangguhan mental. Gucciardi, dkk (2009) menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan gabungan dari emosi, perilaku, sikap, dan nilai yang memungkinkan atlet mengatasi berbagai hambatan, tekanan, dan tantangan yang dihadapinya. Raynadi, dkk (2017) menyimpulkan bahwa ketangguhan mental merupakan faktor kunci dalam mengurangi kecemasan bertanding karena jika atlet menyadari bahwa ketangguhan mentalnya menjadi peran kunci dalam performanya pada suatu pertandingan, maka atlet akan mampu mengatasi berbagai rintangan, tekanan, dan kesulitan.

Algani, dkk (2018) juga menyatakan bahwa ketangguhan mental seorang atlet yang tinggi akan menunjukkan kecemasan bertanding yang rendah pada atlet karate, begitupun sebaliknya. Salah satu faktor dari mental toughness yang harus dimiliki atlet yakni kepercayaan diri untuk membantu mengurangi kecemasan pada atlet. Persaingan dalam sebuah pertandingan karate saat ini dinilai memiliki tingkat persaingan cukup ketat.

Kepercayaan diri menjadi faktor utama terjadinya kecemasan yang mereka alami, Alwin, dkk (2020) Menjelang kejuaraan muncul permasalahan yang sering terjadi yaitu para atlet memiliki permasalahan dalam tingkat kepercayaan diri mereka yang berkurang. Kepercayaan diri tersebut timbul dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor yang paling banyak mempengaruhi para atlet karate adalah ketika mereka sudah mengetahui seberapa kemampuan yang dimiliki oleh lawan mereka.

Penelitian lain oleh Nisa & Jannah (2021) menyatakan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah akan mudah mengalami putus asa ketika dituntut untuk memiliki prestasi yang lebih tinggi. Selain itu, atlet juga akan mengalami kesulitan dalam menampilkan performa terbaiknya. Dengan adanya percaya diri atlet dapat merasa aman, optimis, dan tidak mudah terintimidasi lawan.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif korelasional. Kecemasan bertanding merupakan variabel dependent, ketangguhan mental dan kepercayaan diri merupakan variabel independen. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini merupakan atlet karate Nusa Tenggara Timur yang dihitung jumlah keseluruhan pada saat pertandingan Juni 2024, terdapat 650 atlet karate yang mengikuti pertandingan tersebut.

Sampel diambil menggunakan tabel Issach dan Michelle untuk ditentukan jumlahnya. Jumlah sampel penelitian sebesar 227 subyek atlet karate yang akan mengikuti pertandingan dalam waktu dekat selama penelitian berlangsung, penentuan besar sampel dengan taraf 5%. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding adalah keadaan distres yang dialami atlet, yakni emosi negatif yang meningkat sejalan dengan keadaan situasi dalam suatu pertandingan. Aspek yang digunakan dari Smith, dkk. (2006) terdapat beberapa aspek dalam kecemasan menghadapi pertandingan yaitu *somatic, worry, dan concentration disruption*. Semakin tinggi skor pada skala ini maka semakin tinggi kecemasan yang dimiliki atlet, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan atlet.

Berdasarkan hasil uji diskriminasi aitem dengan menggunakan index corrected aitem correlation total minimal 0,30 (Azwar,2013) didapatkan total aitem dengan satu putaran adalah 26 aitem, koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,328 hingga 0,847 dan tidak ada aitem yang gugur sehingga seluruh aitem dari skala kecemasan bertanding dikatakan valid. Hasil uji reliabilitas skala kecemasan bertanding didapatkan nilai *cronbach's alpha* 0,937 dengan 26 aitem sah dan tidak ada aitem gugur. Artinya skala kecemasan bertanding terbukti reliabel.

Ketangguhan Mental

Ketangguhan Mental adalah suatu sikap penilaian diri pada reaksi emosi positif terkhusus terjadi pada atlet untuk mengatasi kendala yang dihadapi, kesulitan serta tekanan untuk tetap bisa menjaga konsentrasi dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan bertahan pada saat pertandingan. Gucciardi (2009) terdapat empat aspek ketangguhan mental yakni berkembang melalui tantangan, kesadaran olahraga, sikap tangguh dan menginginkan kesuksesan.

Berdasarkan hasil uji diskriminasi aitem dengan menggunakan index corrected aitem correlation total minimal 0,30 (Azwar,2013) didapatkan total aitem dengan satu putaran adalah 24 aitem, koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,399 hingga 0,817 dan tidak ada aitem yang gugur sehingga seluruh aitem dari skala ketangguhan mental dikatakan valid.. Hasil dari uji reliabilitas pada skala ketangguhan mental didapatkan nilai *cronbach's alpha* 0,951 dengan 24 aitem sah dan tidak ada aitem gugur. Artinya skala ketangguhan mental terbukti reliabel.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu kepercayaan dalam diri seseorang atas kemampuan yang dimiliki yang didapatkan dari pengalaman hidup, serta memiliki sikap dan kepercayaan penuh pada kemampuan dirinya untuk melakukan suatu tindakan dengan tidak selalu merasa cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang telah dilakukan. Skala dalam penelitian ini menggunakan Sport Confidence Scale yang disusun oleh Vealey (1986) yang kemudian dilakukan pengembangan oleh peneliti dengan tiga aspek yaitu latihan dan keterampilan fisik, efisiensi kognitif dan resiliensi.

Berdasarkan hasil uji diskriminasi aitem dengan menggunakan index corrected aitem correlation total minimal 0,30 (Azwar,2013) didapatkan total aitem dengan satu putaran adalah 18 aitem, koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,477 hingga 0,789 dan tidak ada aitem yang gugur sehingga seluruh aitem dari skala kepercayaan diri dikatakan valid. Hasil uji reliabilitas

skala kepercayaan diri didapatkan nilai cronbach's alpha 0,935 dengan 18 aitem sah dan tidak ada aitem gugur. Artinya skala kepercayaan diri terbukti reliabel.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan ketentuan banyak responden 100 atau lebih. Nilai signifikansi $p\text{-value} > 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut normal, sedangkan nilai signifikansi $p\text{-value} < 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut tidak normal. Dalam penelitian ini didapatkan hasil perhitungan uji normalitas dengan nilai signifikansi yang telah diujikan menggunakan *SPSS versi 27* sebesar 0,200 yang menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal dengan $p > 0,005$.

Uji Linearitas

Uji linearitas antara variabel ketangguhan mental dan variabel kecemasan bertanding diperoleh F deviation from linearity 2,125 dengan signifikansi sebesar 0,001 dimana hal tersebut menyatakan bahwa tidak ada hubungan linear antara variabel ketangguhan mental dan variabel kecemasan bertanding. Hasil uji linearitas antara variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan bertanding diperoleh F deviation from linearity 2,125 dengan signifikansi sebesar 0,001 dimana hal tersebut menyatakan bahwa tidak ada hubungan linear antara variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan bertanding.

Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas ketangguhan mental dan kecemasan bertanding menunjukkan nilai tolerance 0,423 > 0,10 dan VIF 2,366 < 10,00. Artinya tidak ada multikolinearitas atau interkorelasi antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding. Uji multikolinearitas kepercayaan diri dan kecemasan bertanding menunjukkan nilai tolerance 0,423 > 0,10 dan VIF 2,366 < 10,00, artinya tidak ada multikolinearitas atau interkorelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding.

Uji Heteroskedistisitas

Hasil uji heteroskedistisitas terhadap variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding didapatkan nilai signifikansi 0,875 > 0,05, pada variabel kepercayaan diri dan kecemasan bertanding didapatkan nilai signifikansi 0,473 > 0,05. Artinya tidak terjadi heteroskedistisitas pada ketiga variabel tersebut.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi linear berganda. Namun setelah melakukan uji asumsi atau uji pra syarat maka penelitian ini menggunakan *Non-parametric Correlation* yaitu Spearman Brown karena hasil uji linearitas menunjukkan hasil yang kurang dari syarat angka linearitas sehingga tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji analisis regresi linear berganda. Perhitungan data menggunakan program IBM (*Statistical Packages for Social Science*) Version 27.0 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik analisis menggunakan teknik analisis Spearman Brown. Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dan kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet karate tidak dapat dibuktikan karena analisis yang digunakan adalah non-parametric.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet karate. Hasil pengujian yang didapat dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi $-0,527$, maka artinya mempunyai hubungan secara signifikan antara tingkat hubungan kedua variabel ini. Nilai yang didapat bersifat negatif sehingga pada hipotesis pertama dinyatakan jika ketangguhan mental tinggi maka kecemasan bertanding akan menurun, begitupun sebaliknya jika ketangguhan mental menurun maka kecemasan bertanding akan tinggi. Hasil tersebut menggambarkan bahwa ketangguhan mental berkorelasi negatif dengan kecemasan bertanding pada atlet karate. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Kedua

Koefisien Korelasi	P	Keterangan
-0,527	0,001	Korelasi sangat signifikan ($p < 0,01$); Hipotesis diterima

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini yaitu hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet karate. Hasil pengujian yang didapat bahwa nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi $-0,606$ maka artinya mempunyai hubungan secara signifikan antara tingkat hubungan kedua variabel ini. Nilai yang didapat bersifat negatif sehingga pada hipotesis pertama dinyatakan jika kepercayaan diri meningkat maka kecemasan bertanding akan menurun, begitupun sebaliknya jika kepercayaan diri menurun maka kecemasan bertanding akan meningkat. Hasil tersebut menggambarkan bahwa kepercayaan diri berkorelasi negatif dengan kecemasan bertanding pada atlet karate. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Koefisien Korelasi	P	Keterangan
-0,606	0,001	Korelasi sangat signifikan ($p < 0,01$); Hipotesis diterima

PEMBAHASAN

Hipotesis kedua yang telah diuji dalam penelitian ini yaitu adakah hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada atlet karate. Hasil pengujian yang didapat bahwa nilai signifikansi adalah $0,001 < 0,05$, maka artinya hipotesis ini diterima karena memiliki

hubungan yang signifikan yang berarti memiliki tingkat hubungan antar kedua variabel ini. Nilai yang didapat bersifat negatif sehingga jika semakin meningkat ketangguhan mental maka kecemasan bertanding akan menurun, begitupun sebaliknya, jika ketangguhan mental menurun maka kecemasan bertanding akan meningkat.

Sejalan dengan penelitian Ginting, D.S.F (2022) yang menyatakan memiliki hubungan negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding yang artinya semakin meningkat ketangguhan mental maka kecemasan bertanding menurun. Begitupun sebaliknya semakin menurun ketangguhan mental maka kecemasan bertanding akan meningkat. Sama halnya dengan penelitian Darisman,dkk (2020) yang menyatakan hipotesa diterima yakni terdapat hubungan yang negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Sesuai dengan hipotesa yang mana kecemasan bertanding merupakan reaksi negatif yang dirasakan pada saat sebelum bertanding dan juga pada saat bertanding seperti gelisah, khawatir, takut akan kekalahan, perasaan tidak tenang, dan tegang dalam pertandingan. Berbeda dengan ketangguhan mental yang memunculkan reaksi positif untuk mengatasi kesulitan, tantangan dan tekanan pada seseorang khususnya atlet dalam melakukan suatu pertandingan (Smith, dkk., 2006). Hal ini diperkuat pada salah satu penjelasan aspek dari ketangguhan mental dengan berkembang melalui tantangan yakni memiliki atribut kompetisi yang cenderung positif dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan sehingga dikatakan tidak mengalami kecemasan saat bertanding (Darisman & Muhyi, 2020).

Penelitian yang dilakukan pada atlet karate di NTT menunjukkan bahwa atlet dalam situasi pertandingan masih banyak yang mengalami kecemasan bertanding, dilihat pada data kategorisasi masih sebanyak 106 subjek dengan angka persentase 46,7% berada pada kategori sedang diikuti dengan 55 subjek dari 227 subjek penelitian dengan angka persentase 24,2% berada pada kategori tinggi, sedangkan pada variabel ketangguhan mental dilihat pada hasil kategorisasi sebanyak 93 subjek dengan angka persentase 41% dan diikuti pada kategori tinggi sebanyak 54 subjek dengan angka presentase 23,8%. Berdasarkan hasil ini menyatakan bahwa atlet karate pada situasi pertandingan masih berada pada rata-rata sedang mengalami kecemasan bertanding, subjek cukup untuk mengontrol diri pada saat merasa gelisah takut dan cemas. Banyak hal yang menyebabkan subjek memiliki kecemasan bertanding yang tinggi dan rendah. Seperti pada penjelasan kategorisasi ketangguhan mental berdasarkan aspek dari Gucciardi (2009) yang menunjukkan bahwa ada dalam kategori sedang yang artinya subjek cukup mampu memiliki sikap, perilaku maupun emosi yang cukup sehingga dapat bertahan dan dapat melalui berbagai situasi dalam pertandingan sehingga tetap menjaga konsentrasi ketika pertandingan.

Pada hipotesis ketiga pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet karate. Hasil pengujian yang didapat bahwa nilai signifikansi diterima maka artinya hipotesis ini diterima karena memiliki hubungan yang signifikan yang berarti memiliki tingkat hubungan antar kedua variabel ini. Nilai yang didapat bersifat negatif sehingga jika semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan bertanding yang dialami akan menurun, begitupun sebaliknya, jika kepercayaan diri menurun maka kecemasan bertanding akan meningkat.

Pembuktian hipotesis ini sama dengan hasil penelitian yang telah diujikan oleh Triana,dkk., (2020) yang menyatakan ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding yang dialami oleh seorang atlet.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri & Handayani (2020) juga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet. Selain itu penelitian lain yang sejalan yakni penelitian dilakukan oleh Tomé-Louridoet al., (2019) menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan negatif dengan

kecemasan bertanding. Dalam penelitiannya kepercayaan diri dan kecemasan bertanding pada atlet sangat dipengaruhi berdasarkan pengalaman bertanding yang dimiliki atlet tersebut. Kepercayaan berperan besar dalam mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding.

Nisa dan Jannah (2021) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang kurang menjadi salah satu pemicu bagi atlet sehingga sulit untuk mengontrol dirinya dengan baik. Akibat yang terjadi adalah atlet sulit menampilkan performa terbaik pada saat bertanding dan kurang sesuai dengan apa yang menjadi harapan untuk juara dalam pertandingan. Penelitian lain dari Warjito dan Pudjijuniarto (2022) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding memiliki hubungan yang erat terhadap prestasi seorang atlet. Pada pembahasan dunia olahraga, salah satu faktor yang menjadi pengaruh kepercayaan diri adalah kemampuan atlet pada suatu bidang yang dikuasai dengan baik.

Triananda, dkk., (2021) juga menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu cara untuk atlet agar mencapai prestasi yang gemilang dalam bidang olahraga yang dikuasai. Kepercayaan diri yang tinggi dibutuhkan dalam olahraga individu agar mencapai kesuksesan. Sama halnya bahwa seorang atlet yang telah meraih kesuksesan mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Menurut Triana, dkk., (2020) menjelaskan bahwa seorang atlet ketika memiliki kepercayaan diri yang kurang akan mengalami ketegangan pada saat menghadapi pertandingan. Ketegangan yang dialami oleh seorang atlet ini merupakan bagian dari kecemasan bertanding yang dirasakan oleh seorang atlet. Kecemasan bertanding yang dialami oleh seorang atlet disebabkan karena adanya perasaan takut akan dicemooh oleh penonton pada saat bertanding (Hindari dan Wismanadi, 2022). Selain itu hal ini juga dikarenakan masyarakat yang memberikan penilaian yang negatif kepada atlet ketika kalah dalam pertandingan.

Atlet yang memiliki pengalaman minim akan merasa cemas ketika berhadapan dengan atlet senior yang telah memiliki banyak pengalaman bertanding ini merupakan kemungkinan pada seorang atlet dalam mengalami kecemasan bertanding yang berlebihan. Atlet karate dalam penelitian ini masih tergolong remaja, sehingga atlet-atlet dalam penelitian ini masih memiliki pengalaman bertanding yang kurang, hal ini membuat atlet masih mengalami kecemasan berlebihan ketika bertanding.

Faktor lain dari kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet juga terjadi seperti ketakutan membayangkan bahwa atlet akan gagal dalam pertandingan, takut akan pandangan orang tentang dirinya dan pertandingannya, serta rasa kurang percaya diri. Kecemasan bertanding pada atlet dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal menurut (Ardini dan Jannah, 2017) yakni faktor yang berasal dari luar diri atlet yang seperti situasi pertandingan, pengalaman bertanding, skill yang dimiliki, dan cabang olahraga yang digeluti. Selain itu, faktor internal yakni faktor yang berasal dari dalam diri seorang atlet seperti kepercayaan diri, kecemasan bawaan, dan *positive negative affect*.

Andi dan Aulia (2019) menjelaskan bahwa dukungan dari pelatih juga memiliki pengaruh besar terhadap kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet. Selain itu, atlet yang mendapatkan dukungan yang positif dari pelatih akan memiliki perasaan dicintai dan diperdulikan sehingga membuat seorang atlet akan merasa aman dan nyaman. Hal ini membuat atlet memiliki rasa percaya diri dan dapat menampilkan performa terbaiknya.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Atlet karate dengan ketangguhan mental yang tinggi akan menunjukkan kecemasan bertanding yang rendah bagi atlet karate, begitupun sebaliknya ketangguhan mental yang rendah akan menunjukkan kecemasan bertanding yang tinggi bagi atlet karate. Salah satu faktor dari mental toughness yang harus dimiliki atlet yakni kepercayaan diri untuk membantu mengurangi kecemasan pada atlet. Persaingan dalam sebuah pertandingan karate saat ini dinilai memiliki tingkat persaingan cukup ketat. Kepercayaan diri menjadi faktor utama terjadinya kecemasan yang mereka alami menjelang kejuaraan muncul permasalahan yang sering terjadi yaitu para atlet memiliki permasalahan dalam tingkat kepercayaan diri mereka yang berkurang. Kepercayaan diri tersebut timbul dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor yang paling banyak mempengaruhi para atlet karate adalah ketika mereka sudah mengetahui seberapa kemampuan yang dimiliki oleh lawan mereka.

Kecemasan bertanding didefinisikan sebagai suatu keadaan distres yang dirasakan seorang atlet, yang mana emosi negatif yang tinggi sejalan dengan keadaan situasi di suatu pertandingan. Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara ketangguhan mental dan kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet karate. Subjek penelitian adalah 227 atlet karate di Nusa Tenggara Timur. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa hipotesis pertama yang menyatakan adanya hubungan antara ketangguhan mental dan kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet tidak dapat dibuktikan, hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet karate terbukti, dan hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet karate terbukti.

SARAN

Bagi Atlet

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta bahan acuan bagi atlet-atlet yang mengalami masalah kecemasan sebelum bertanding, khususnya atlet karate untuk lebih memahami cara untuk mengatasi kecemasan bertanding dalam menghadapi pertandingan. Mengatur pola latihan yang baik, berusaha untuk tetap optimis dengan meningkatkan ketangguhan mental dan kepercayaan diri dengan cara sehingga membantu para atlet karate khususnya untuk bisa menampilkan performa terbaik dan mendapatkan hasil yang diharapkan.

Bagi Pelatih

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta bahan acuan bagi para pembina, pelatih agar lebih memperhatikan kondisi psikologis atlet khususnya kecemasan dalam pelaksanaan program latihan maupun kejuaraan untuk membantu atlet menurunkan kecemasan bertanding. Dukungan yang besar dari pelatih dengan cara menambah porsi latihan, melakukan evaluasi setelah latihan juga mempengaruhi ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet, dengan meningkatkan program latihan serta pelatihan psikologis sebelum mengikuti pertandingan untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta bahan acuan dan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk meneruskan kajian dari penelitian ini, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan bertanding pada atlet. Selain itu dapat

juga melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda maupun dispesifikasikan berdasarkan usia, jenis kelamin, cabang olahraga lainnya dan tingkatan.

HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET KARATE

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ejournal.unesa.ac.id

Internet Source

12%

2

e-journal.unair.ac.id

Internet Source

3%

3

eprints.uny.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On