

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di dunia olahraga, performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik dan teknik, tetapi juga oleh aspek psikologis yang mendalam. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan seorang atlet adalah *mental toughness* (kekuatan mental). *Mental toughness* mengacu pada kemampuan seorang individu untuk tetap bertahan dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan kesulitan dalam situasi kompetisi (Gould & Voelker, 2018). Konsep ini melibatkan ketangguhan emosional dan mental dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul baik dalam latihan maupun saat kompetisi (Clough et al., 2016).

Mental toughness sangat penting dalam olahraga kompetitif, termasuk dalam cabang olahraga lari. Atlet lari seringkali menghadapi kondisi yang menguji fisik dan mental mereka, seperti rasa lelah, cuaca yang tidak mendukung, atau persaingan yang sangat ketat. Oleh karena itu, mental toughness menjadi aspek yang tidak boleh diabaikan dalam upaya peningkatan prestasi atlet lari. Atlet yang memiliki mental toughness yang baik mampu mengatasi rasa lelah, bertahan dalam kondisi yang menantang, dan tetap fokus pada tujuan mereka. Kekuatan mental ini sangat diperlukan dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh tekanan,

termasuk ketika berhadapan dengan kompetisi yang menegangkan (Jones et al., 2002; Hardy et al., 2004).

Salah satu bentuk tekanan yang paling dirasakan oleh atlet adalah *anxiety competition* atau kecemasan kompetisi. *Anxiety competition* adalah reaksi emosional dan fisik yang muncul sebelum atau selama kompetisi, yang dapat memengaruhi kinerja atlet secara signifikan. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti rasa khawatir, ketegangan, dan rasa takut gagal. Pada beberapa kasus, kecemasan kompetisi dapat menghambat atlet dalam mencapai potensi maksimal mereka (Martens et al., 1990). *Anxiety competition* dapat berakibat pada penurunan konsentrasi, hilangnya fokus, serta penurunan keterampilan teknik atlet. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara *mental toughness* dan *anxiety competition* sangat penting untuk membantu atlet mengatasi kecemasan yang dapat menghambat performa mereka.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mental toughness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan atlet dalam mengatasi kecemasan yang muncul sebelum dan selama kompetisi (Weinberg & Gould, 2019). Atlet dengan *mental toughness* yang baik mampu menjaga kestabilan emosional mereka meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan, sementara atlet yang kurang memiliki *mental toughness* cenderung lebih mudah terpengaruh oleh kecemasan yang timbul (Gupta et al., 2018). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *mental toughness* dapat memengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet, terutama atlet lari di Kota Bekasi yang berpartisipasi dalam berbagai kompetisi lari.

Di Kota Bekasi, olahraga lari mulai mendapatkan perhatian lebih besar, dengan berbagai event lari yang diselenggarakan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Banyak atlet muda di Kota Bekasi yang berlomba untuk meningkatkan prestasi mereka dalam kompetisi lari baik di tingkat lokal, regional, maupun nasional. Namun, kecemasan kompetisi seringkali menjadi hambatan bagi sebagian atlet, meskipun mereka telah memiliki pelatihan fisik yang memadai. Atlet yang merasa tertekan oleh tuntutan kompetisi dapat mengalami peningkatan kecemasan yang mengganggu fokus mereka pada tujuan utama, yaitu mencapai hasil terbaik dalam perlombaan.

Penting untuk dicatat bahwa tidak semua atlet merasakan tingkat kecemasan yang sama dalam menghadapi kompetisi. Beberapa atlet bahkan dapat menggunakan kecemasan tersebut sebagai motivasi untuk tampil lebih baik, sementara yang lainnya justru merasa kesulitan untuk menghadapinya. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan individual dalam mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh faktor psikologis, salah satunya adalah *mental toughness* (Vealey, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *mental toughness* terhadap *anxiety competition* pada atlet lari Kota Bekasi.

Studi tentang *mental toughness* dalam konteks olahraga lari di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian lebih fokus pada cabang olahraga tim seperti sepak bola, bola basket, atau voli. Penelitian yang lebih mendalam tentang hubungan antara *mental toughness* dan *anxiety competition* di kalangan atlet lari, khususnya di Kota Bekasi, sangat diperlukan untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang bagaimana faktor psikologis ini dapat memengaruhi

prestasi atlet (Gould & Voelker, 2018). Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana *mental toughness* berperan dalam mengurangi kecemasan kompetisi pada atlet lari.

Selain itu, pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara *mental toughness* dan *anxiety competition* dapat digunakan untuk merancang program pelatihan mental yang lebih efektif bagi atlet lari. Program-program ini dapat membantu atlet dalam meningkatkan *mental toughness* mereka, yang pada gilirannya dapat membantu mereka mengelola kecemasan yang muncul selama kompetisi. Sehingga, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program pelatihan mental yang lebih terstruktur dan berbasis pada kebutuhan psikologis atlet lari di Kota Bekasi.

Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan tentang *mental toughness* dalam olahraga lari di Indonesia, serta memberikan rekomendasi untuk pelatih dan pengelola olahraga dalam mengelola aspek psikologis atlet. Dengan memahami pengaruh *mental toughness* terhadap *anxiety competition*, pelatih dapat memberikan dukungan yang lebih baik kepada atlet, sehingga mereka dapat tampil optimal dalam setiap kompetisi yang diikuti (Fletcher & Hanton, 2001).

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Batasan masalah adalah salah satu elemen penting dalam penelitian yang berfungsi untuk memperjelas ruang lingkup penelitian. Dengan

menentukan batasan masalah, peneliti dapat memastikan bahwa penelitian yang dilakukan terfokus pada topik tertentu, sesuai dengan tujuan penelitian, dan tidak meluas ke aspek yang tidak relevan.

Tujuan utama dari batasan masalah adalah untuk memberikan arah yang jelas terhadap penelitian sehingga hasilnya dapat lebih terarah dan spesifik. Batasan masalah juga membantu mencegah pemborosan waktu dan sumber daya dengan menghindari eksplorasi yang tidak terkait langsung dengan fokus penelitian.

Berdasarkan uraian di atas untuk menghindari kesimpang siuran dari pembaca, maka batasan masalah penelitian ini mencakup:

- a. Subjek penelitian, yaitu atlet lari di Kota Bekasi, di bawah koordinasi PASI Kota Bekasi.
- b. Variabel penelitian, yakni mental *toughness* sebagai variabel independen dan *anxiety competition* sebagai variabel dependen.
- c. Metode pengumpulan data, menggunakan kuesioner yang valid dan reliabel.
- d. Penelitian dilakukan pada bulan Juli – September 2024.
- e. Lokasi penelitian, Stadion Chandra Bag Patriot Kota Bekasi.

2. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah adalah pernyataan yang mengidentifikasi permasalahan utama yang akan diteliti dalam sebuah penelitian. Rumusan ini disusun dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang berfungsi untuk memberi arah dan fokus pada penelitian. Rumusan masalah membantu peneliti

untuk menjelaskan apa yang ingin dicapai atau dipecahkan melalui studi yang dilakukan. Rumusan masalah penelitian ini adalah

- a. Apakah terdapat pengaruh antara *mental toughness* terhadap tingkat *anxiety competition* pada atlet lari di Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian adalah pernyataan yang menggambarkan sasaran atau hasil yang ingin dicapai melalui pelaksanaan penelitian. Tujuan ini biasanya dirancang berdasarkan rumusan masalah dan mencerminkan fokus utama dari penelitian yang dilakukan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *mental toughness* terhadap tingkat *anxiety competition* pada atlet lari di Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya dalam memahami hubungan antara *mental toughness* dan *anxiety competition*. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk studi selanjutnya, terutama yang berfokus pada pengelolaan kecemasan dalam olahraga individual seperti lari.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih, psikolog olahraga, dan atlet sebagai dasar untuk mengembangkan strategi peningkatan *mental toughness* yang efektif. Strategi tersebut dapat membantu atlet lari mengurangi

kecemasan kompetisi sehingga mereka dapat mencapai performa optimal dalam setiap pertandingan.

3. **Manfaat bagi Atlet Lari Kota Bekasi**

Penelitian ini bertujuan memberikan solusi konkret kepada atlet lari di Kota Bekasi untuk menghadapi tekanan kompetitif. Melalui pemahaman lebih dalam mengenai *mental toughness*, atlet dapat belajar untuk tetap fokus, menjaga ketenangan, dan mengelola stres selama kompetisi.

4. **Manfaat untuk Program Latihan**

Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi untuk mengintegrasikan pelatihan mental, seperti latihan *self-talk*, *goal setting*, dan *imagery training*, ke dalam program latihan fisik untuk meningkatkan kesiapan mental atlet menghadapi kompetisi.

5. **Manfaat bagi Pengembangan Kebijakan Olahraga**

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pengambil kebijakan dalam pengembangan program pelatihan berbasis psikologi olahraga di tingkat lokal maupun nasional. Ini dapat mendorong terciptanya lingkungan kompetitif yang mendukung kesehatan mental atlet.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjabaran konkret dari variabel penelitian yang digunakan untuk memastikan bahwa variabel tersebut dapat diukur dengan jelas dan konsisten.

1. *Mental Toughness*

Mental toughness adalah kemampuan psikologis individu untuk tetap tangguh, fokus, percaya diri, dan termotivasi dalam menghadapi tekanan,

tantangan, dan kondisi sulit, terutama dalam situasi kompetitif. Dalam konteks penelitian ini, mental toughness mencakup dimensi seperti *control* (kemampuan mengontrol emosi dan situasi), *commitment* (dedikasi pada tujuan), *challenge* (pandangan terhadap tantangan sebagai peluang), dan *confidence* (kepercayaan diri). Variabel ini diukur menggunakan instrumen seperti *Mental Toughness Questionnaire-48* (MTQ48) atau alat ukur serupa.

2. *Anxiety Competition* (Kecemasan Kompetisi)

Anxiety competition adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, ketakutan, atau ketegangan yang dialami oleh atlet sebelum atau selama kompetisi. Kecemasan ini dapat dibagi menjadi dua jenis:

- a. *Cognitive Anxiety*: Kekhawatiran mental dan rasa takut gagal.
- b. *Somatic Anxiety*: Manifestasi fisik seperti detak jantung meningkat, keringat berlebihan, atau rasa tegang.

Dalam penelitian ini, *anxiety competition* diukur menggunakan instrumen seperti *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) atau alat ukur yang relevan.