



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

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

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlit Panjat Tebing

Tiara Galuh Candra Putri & Ilham Nur Alfian

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding atlit panjat tebing. Pengumpulan data menggunakan metode survey atau angket yang disebarluaskan secara *online* dengan dibantu *google form*. Responden yang mengikuti penelitian ini adalah seluruh atlit panjat tebing yang pernah mengikuti sebuah kejuaraan tingkat kota maupun nasional. Keseluruhan subjek yang mengikuti penelitian ini berjumlah 45 atlit dari rentang umur 19 – 30 tahun. Analisis data menggunakan uji korelasi peringkat *Spearman* dimana hasil uji korelasi antara dukungan kecemasan menunjukkan nilai signifikansi $0,021 < 0,05$ dan hasil uji korelasi antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding menunjukkan nilai signifikansi $0,048 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki hubungan terhadap kecemasan bertanding. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlit panjat tebing.

Kata kunci: dukungan sosial, ketangguhan mental, kecemasan bertanding

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between social support and mental toughness with anxiety competing in rock climbing athletes. Data collection uses survey methods or questionnaires that are disseminated online with the help of google forms. Respondents who took part in this study were all rock climbing athletes who had participated in a city or national championship. The total subjects who participated in this study were 45 athletes from the age range of 19-30 years. Data analysis used the Spearman rank correlation test where the results of the correlation test between anxiety support showed a significance value of $0.021 < 0.05$ and the correlation test results between mental toughness and competition anxiety showed a significance value of $0.048 < 0.05$ so it can be concluded that both variables have a relationship with anxiety. compete. The results of this study indicate that there is a significant relationship between social support and mental toughness with competition anxiety in rock climbing athletes.

Keywords: social support, mental toughness, competition anxiety

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: rostyani.adiati@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

Olahraga merupakan sarana yang berfungsi mengoptimalkan jasmani, rohani, dan sosial untuk menciptakan kestabilan emosi dan kecerdasan intelektual, serta kemampuan berkomunikasi dengan lingkungan nyata yang mengungguli orang lain, terutama di kalangan generasi muda yang aktif melakukan kegiatan olahraga (Giriwijoyo dalam Nurjan, 2019). Olahraga adalah suatu bentuk permainan yang terorganisir dan kompetitif yang melibatkan tidak hanya aspek fisik tetapi juga aspek psikologis individu (Ardini & Jannah, 2017). Olahraga sendiri dibagi menjadi dua jenis yaitu olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Olahraga kesehatan mencakup kegiatan secara rutin dilakukan dalam jangka waktu tertentu guna menjaga kestabilan kesehatan tubuh sedangkan olahraga prestasi dituntut untuk memperkuat organ-organ yang ada dalam tubuh sehingga dapat bekerja secara maksimal agar mencapai tujuan yang diinginkan hal tersebut biasa dilakukan oleh seorang atlet (Giriwijoyo dalam Nurjan, 2019).

Pandangan performa atlet profesional tidak hanya dilihat dari kemampuan teknik, taktik dan fisik melainkan performa mental atlet juga harus diperhatikan. Bahkan jika seorang atlet sudah merasa performa permainan melebihi yang diharapkan, namun ketika mengikuti sebuah kompetisi mendapat hasil yang buruk. Bahkan pada waktu-waktu tertentu, atlet sering kalah sebelum kompetisi dimulai. Aspek domain fisik terdiri dari karakteristik fisik seperti antropometri, kekuatan, kontrol postural, keseimbangan, (Sand dalam Firmansyah, 2017). Aspek ranah psikologis terdiri dari sifat-sifat yang lebih relevan dengan pikiran daripada atlet itu sendiri, termasuk konsentrasi, motivasi, mengejar keunggulan, kecemasan, dan penggunaan strategi psikologis (Waples dalam Firmansyah, 2017).

Ketika atlet menghadapi pertandingan, mereka mungkin mengalami masalah serius yang berdampak negatif pada kinerja mereka (Firdaus dalam Rhamadian, 2022). Panjat tebing merupakan permainan olahraga yang sangat menegangkan dan memicu meningkatnya adrenalin seorang atlet, sehingga semua atlet panjat tebing sangat mungkin untuk mengalami gejala kecemasan sebelum, selama, atau di akhir kompetisi. Olahraga panjat tebing atau biasa dikenal dengan istilah asingnya Rock Climbing merupakan olahraga alam bebas dan merupakan salah satu bagian dari mendaki gunung. Panjat tebing biasa nya dilakukan ketika mendaki tidak dapat dilakukan dengan berjalan dan dilakukan pada daerah yang berkontur tebing dan memiliki kemiringan 45 derajat. Pada tahun sekitar 1960 an panjat tebing mulai dikenal dan berkembang pesat di Indonesia (Pramukti & Junaidi, 2014).

Dalam olahraga seperti panjat tebing, atlet biasanya menghadapi situasi yang menegangkan. Oleh sebab itu kondisi rasa percaya diri seorang atlet menjadi menurun. Pernah pada suatu wawancara terhadap seorang atlet panjat tebing yang mengaku mengalami jantung berdebar-debar dan merasa mual sebelum pertandingan dimulai. atlet lain juga mengaku takut kehilangan konsentrasi, merasa terbebani karena dianggap superior, dan munculnya kecemasan yang berlebihan saat bertanding. Hal ini didukung oleh penelitian yang menjelaskan hubungan negatif antara stabilitas psikologis dan kecemasan selama kompetisi. Studi tersebut menemukan bahwa ketangguhan mental rata-rata atlet yang mengikuti kejuaraan baik lokal maupun nasional relatif tinggi. Ketangguhan mental sendiri memberikan kontribusi 37,7% terhadap penurunan kecemasan kompetitif pada atlet (Raynaldi *et, al.*, 2016).

Berdasarkan uraian kasus diatas bahwa dapat kita lihat bahwa ada beberapa atlet sebelum pertandingan dimulai merasakan jantung berdebar, kehilangan konsentrasi dan kehilangan

kepercayaan dirinya meskipun telah berlatih sangat lama. Saat pertandingan dimulai, pemain merasa kurang termotivasi dan tidak mampu menunjukkan hasil terbaiknya. Itu juga membuat tubuh menjadi berat dan mudah lelah. Dampak yang paling dirasakan pemain adalah saat berolahraga, performanya buruk dan tidak sesuai harapan. Peristiwa di atas menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding merupakan pertanda rendahnya ketangguhan mental (Sadeghi *et al.*, 2016). Pentingnya stabilitas psikologis juga perlu diperhatikan. Dalam kaitannya dengan perkembangan manusia, dukungan sosial berarti bahwa tahapan kehidupan dari lahir sampai mati dibentuk oleh pengaruh-pengaruh sosial yang berinteraksi dengan tubuh, membuat seseorang menjadi dewasa secara fisik dan mental (Erickson, *et al.*, dalam Brown, *et al.*, 2016). Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman dan pelatih menjadi salah satu penyebab timbulnya kecemasan bertanding seorang atlet.

Kecemasan adalah perasaan buruk yang memiliki ciri-ciri gugup, tegang, khawatir akan suatu hal yang belum tentu terjadi, dan terjadi gerakan atau perasaan yang tidak enak di dalam tubuh (Weinberg dan Gould (2007) dalam (Rohmansyah, 2017). Kecemasan menurut (Gunarsa, dalam Arifiati & Wahyuni, 2019) adalah rasa takut dan kekhawatiran yang tidak jelas penyebabnya muncul dari dalam diri dimana akan menggerakkan tingkah laku seseorang baik yang normal maupun menyimpang. Sementara itu, sejalan dengan Ramaiah dalam (Syarkawi, 2019) menyatakan bahwa kecemasan adalah sesuatu yang terjadi hampir secara mutlak pada setiap orang pada waktu tertentu dalam hidupnya. Seseorang memiliki dua faktor penting timbulnya kecemasan yaitu dukungan sosial dan ketangguhan mental seorang atlet. Dalam sebuah penelitian diketahui tingkat kecemasan bertanding pada seorang atlet memiliki tingkat kecemasan sebelum bertanding yang tinggi yaitu memperoleh 55,4% dari keseluruhan (Situmoran, 2021). Dari penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan bertanding dapat terjadi disetiap atlet tanpa melihat cabang olahraga yang dimainkan. Matsuda (dalam Yulianto & Fuad, 2006) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi. Dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan diharapkan dapat membangun ketangguhan mental atlet dan mengurangi kecemasan ketika bertanding sehingga dapat memberikan performa yang maksimal.

Dukungan sosial adalah bentuk kepedulian, kesediaan dan keberadaan dari orang-orang yang disayangi, orang-orang yang menghargai, dan orang - orang yang selalu bisa diandalkan (Kumolohadi dalam Melati & Raudatussalamah, 2012). Menurut Yeni (2011) dukungan sosial adalah suatu kemampuan tiap individu dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya. Gollieb dalam Ashanti & Rozal (2009) menjelaskan bahwa dukungan social adalah sebuah informasi secara verbal maupun non-verbal. Dukungan dapat berupa bantuan yang nyata dalam bentuk fisik yang sifatnya mempermudah kegiatan atlet. Sedangkan menurut Caplin, *et al* (2021) dukungan sosial meliputi aspek psikologis dan sosial seorang individu yang dapat mempengaruhi seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain. Dapat dikatakan dukungan sosial adalah sebuah tindakan yang dilakukan orang lain untuk menawarkan atau memberikan bantuan (Robert & Gilbert dalam Erlangga, 2018).

Dukungan sosial juga merupakan kesenangan dan bantuan yang diterima seseorang dari hubungan formal ataupun informal antar individu atau dengan kelompok (Sarafino, 2006). Cobb dalam Rachmah (2015), membagi bentuk-bentuk dukungan sosial menjadi 3 bentuk berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dukungan emosional yang diberikan oleh orang terdekat terutama keluarga diharapkan akan memberikan dukungan yang maksimal pada seorang atlet utamanya atlet cabang olahraga panjat tebing. Menurut Goetlieb (dalam Ristianti (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial diperoleh dari dua sumber yaitu hubungan professional dan

hubungan non professional sedangkan Papalia dalam Wangmuba (2009) menjelaskan lebih rinci sumber dukungan sosial didapat dari keluarga, teman, lingkungan dan pimpinan.

Ketangguhan mental dalam kehidupan seorang atlet sangat penting diperhatikan sehingga para pelatih sengaja menyusun metode keterampilan mental untuk meningkatkan performa atlet. Kekuatan mental adalah kombinasi nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang menghadapi atau mengatasi hambatan, kesulitan, atau jatuh ke dalam keadaan depresi. Namun, sangat ampuh dalam menjaga fokus dan motivasi untuk konsisten mencapai tujuan (Gucciardi, D., 2011). Secara umum, ketangguhan mental dapat dicirikan oleh kemampuan untuk mengatasi tuntutan persaingan, latihan, dan gaya hidup lebih baik daripada orang lain atau pesaing yang berpartisipasi dalam kinerja olahraga. Khususnya, bermain lebih sering, dengan konsentrasi tinggi, percaya diri, dan kemampuan mengontrol tekanan lawan selama sisa waktu yang dimiliki (Bafirman & Wahyuri, 2019). Ketangguhan mental merupakan sekumpulan nilai, moral, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan dan mengatasi kesulitan, hambatan, atau tekanan yang dihadapi, tetapi mereka dapat mempertahankan fokus dan motivasi untuk tetap konsisten dalam mencapai tujuan dalam pertandingan (Yusuf *et, al.*, 2020).

Hal ini telah dibahas oleh Butt, J., Weinberg, R. & Culp (2010), sebagai kumpulan sifat pribadi seperti kepercayaan diri, pemikiran optimis, dan kekuatan yang mengarah ke gagasan umum bahwa ketangguhan mental adalah sesuatu yang multidimensi dan mempengaruhi perilaku. Ketangguhan mental dalam konteks olahraga muncul sebagai seperangkat atribut yang memungkinkan seseorang menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet dapat tampil optimal tanpa kehilangan kepercayaan diri (Kumar, 2017). Seorang atlet juga berperan dalam mempertahankan kinerja atlet dalam kesulitan, merasa tertekan untuk bersaing, mempertahankan kontrol pikiran, emosi, dan perilaku dalam situasi stres (Cowden, 2017). Menurut Clough *et, al* (2011) dalam Aguss & Yuliandra (2021) menyatakan bahwa ketangguhan mental mencakup beberapa komponen yang diberi label 4C, yaitu *Control* (kontrol), *Commitment* (komitmen), *Challenge* (tantangan), *Confidence* (kepercayaan diri). Prestasi tinggi dalam olahraga mempersyaratkan perilaku dengan kualitas tertentu. Atlet yang berhasil pada dasarnya adalah mereka yang memiliki kualitas unggul, tidak saja dalam hal fisik tetapi juga kepribadian (Maksum, 2018).

Berdasarkan penjabaran diatas bahwa ketangguhan mental terbentuk dari stabilitas psikologis seorang atlet, jika psikologis seorang atlet rendah maka mereka akan mengalami kecemasan yang berlebihan. Maka dari itu saya sebagai peneliti ingin mempelajari dan mengetahui hubungan dukungan sosial dan ketangguhan mental dengan kecemasan yang di alami atlet panjat tebing pada saat akan bertanding dan pertandingan berlangsung.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara ketangguhan mental dan dukungan sosial yang menjadi alasan utama munculnya gangguan kecemasan ketika bertanding. Oleh karena itu peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Survei dilakukan melalui *Google Form* dan disebar melalui *platform Whatsapp, Line, Telegram* dan *Instagram*. Kuesioner survei terdiri atas pengenalan diri dan data peneliti, petunjuk pengisian angket, dan skala penelitian.

Partisipan

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 1-11 Juli 2022 dengan cara membagikan kuesioner penelitian secara online. Kuesioner dibagikan pada subjek yang dituju yaitu atlit panjat tebing. Dari pembagian kuesioner tersebut didapat 45 atlit panjat tebing dengan rentang umur 19 – 30 tahun dan diketahui subjek yang mengikuti penelitian sebanyak masing – masing 3 orang dengan persentase masing – masing 7% berada pada usia 19 tahun, 20 tahun, dan 27 tahun. Subjek yang berusia 21 tahun sebanyak 6 orang (13%), subjek yang berusia 22 tahun, 24 tahun, 26 tahun diikuti masing – masing 5 orang dengan persentase masing-masing 11%. Subjek yang berusia 23 tahun sebanyak 7 orang (16%), subjek yang berusia 25 tahun sebanyak 4 orang (9%), subjek dengan usia 29 tahun sebanyak 2 orang (4%) dan subjek dengan usia 28 tahun dan 30 tahun masing-masing diikuti oleh 1 orang dengan persentase masing – masing 2%. Pengambilan subjek tidak dibatasi oleh usia sehingga terdapat rentan umur yang cukup jauh, namun hal tersebut tidak mempengaruhi hasil dari penelitian. Dari jumlah subjek diketahui subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (67%) dan laki-laki 15 orang (15%). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa subjek yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding subjek berjenis kelamin laki-laki, namun hal tersebut tidak mempengaruhi hasil penelitian.

Pengukuran

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner/angket. Kuesioner sendiri merupakan seperangkat alat ukur yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden dan menggunakan skala *likert* untuk mengukurnya. Kuesioner (angket) dapat diberikan pada responden dengan cara langsung, melalui media pos ataupun internet (Sugiyono, 2018). Kuesioner pada penelitian ini merupakan kuesioner tertutup yang didalamnya terdapat pilihan jawaban yang sudah disediakan oleh peneliti, sehingga responden dapat memilih jawaban alternatif yang telah tersedia (Kurniawan & Zarah, 2016). Variabel yang digunakan dalam suatu penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang dapat berupa apapun yang diputuskan oleh peneliti untuk diteliti guna memperoleh informasi tentang penelitian tersebut dan menarik kesimpulan tentangnya (Liana, 2009). Menurut Arikunto (2019), variabel penelitian merupakan objek penelitian yang menjadi inti dari permasalahan yang harus diketahui hasilnya. Dalam penelitian ini diketahui 3 variabel yaitu dukungan sosial (X_1), ketangguhan mental (X_2), dan kecemasan bertanding (Y).

Skala ketangguhan mental dalam penelitian ini dijelaskan memiliki empat dimensi yang dirumuskan oleh (Gucciardi, D. et, al., 2008), dimensi-dimensi tersebut antara lain: *Thrive Though Challenge, Sport Awareness, Though Attitude, Desire Success*. Alat pengukuran ketangguhan mental yang dibuat sendiri oleh peneliti merujuk pada skala pengukuran yang dibuat oleh Gucciardi, D. et, al., (2008). Skala dukungan sosial diukur dengan 4 aspek yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori dari Papalia (2009), yaitu dukungan sosial dari keluarga, dukungan sosial dari teman, dukungan sosial dari pimpinan dan dukungan sosial dari lingkungan. Instrumen ini digunakan untuk mengukur penilaian subjektif (persepsi) individu terhadap dukungan sosial pada tingkatan mahasiswa, namun peneliti memodifikasi instrumen tersebut agar dapat digunakan untuk atlit panjat tebing. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* terdiri dari 12 item, yaitu 4 item pada dimensi keluarga dengan bobot skor terendah 1 dan tertinggi 4. Skala kecemasan bertanding diukur dengan menggunakan aspek dari gejala kecemasan yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori dari Amir (2012) dalam jurnal penelitian dan evaluasi pembelajaran yang berjudul Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga yang terdiri dari gejala emosi, gejala fisiologis, dan gejala kognitif. Kriteria penskoran akan dibagi menjadi dua yaitu aitem yang memiliki tanda (*) dengan aitem yang tidak memiliki tanda (*). Aitem yang memiliki tanda (*) Sering = 0, Kadang = 1, Jarang = 2, tidak Pernah = 3. Aitem yang tidak memiliki tanda (*) Selalu = 3, Sering = 2, Kadang = 1, Tidak Pernah = 0. Pengujian

validitas dan uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan komputer menggunakan program *SPSS for Windows Versi 23.0*. Skala dukungan sosial menunjukkan nilai $DF=N-2$ dan Probabilitas 0,05. $DF = 22$. $R \text{ tabel} = 0,404$ (Reliabel) karena $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$. Skala ketangguhan mental menunjukkan nilai $DF=N-2$ dan Probabilitas 0,05. $DF = 29$ $R \text{ tabel} = 0,3550$ (reliabel) karena $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$. Skala kecemasan bertanding menunjukkan nilai $DF=N-2$ dan Probabilitas 0,05. $DF=14$. $R \text{ tabel} = 0,497$ = Reliabel karena $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$. Sehingga dapat diketahui ketiga skala menunjukkan hasil yang reliabel.

Sebelum menguji penelitian dilakukan kategorisasi subjek. Kategorisasi subjek bertujuan untuk mengklasifikasikan individu ke dalam kelompok diskrit menurut rangkaian dan berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2012). Dari hasil pengukuran kategorisasi diketahui bahwa atlet panjat tebing yang memiliki dukungan sosial yang tinggi sejumlah 8 orang dengan persentase 17,8%. Sedangkan atlet yang memiliki dukungan sosial sedang lebih banyak yaitu 32 orang dengan persentase 71,1% dan sebanyak 5 atlet memiliki dukungan sosial yang rendah dengan persentase 11,1%. Atlet panjat tebing yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi sejumlah 5 orang dengan persentase 11,1%. Sedangkan atlet yang memiliki ketangguhan mental sedang lebih banyak yaitu 34 orang dengan persentase 75,6% dan sebanyak 6 atlet yang memiliki tingkat ketangguhan mental yang rendah dengan persentase 13,3%. Atlet panjat tebing yang memiliki tingkat kecemasan bertanding yang tinggi sejumlah 5 orang dengan persentase 11,1% dan atlet yang memiliki tingkat kecemasan bertanding yang rendah memperoleh hasil yang sama yaitu sebanyak 5 atlet dengan persentase 11,1%. Sedangkan atlet yang memiliki tingkat kecemasan bertanding sedang lebih banyak yaitu 32 orang dengan persentase 77,8%.

Hasil *crosstabulation* variabel dukungan sosial dengan kecemasan bertanding dapat diketahui bahwa tidak memiliki atlet yang mempunyai kecemasan rendah dengan dukungan sosial sedang rendah sebanyak 3 atlet, dan kecemasan rendah dengan dukungan sosial tinggi sebanyak 2 atlet, sehingga total atlet dengan kecemasan rendah sebanyak 5 atlet. Atlet dengan kecemasan sedang dengan dukungan sosial rendah sebanyak 4 atlet, kecemasan sedang dengan dukungan sosial sedang sebanyak 25 atlet, dan kecemasan sedang dengan dukungan sosial tinggi sebanyak 6 atlet, sehingga total atlet dengan kecemasan sedang 35 atlet. Atlet dengan kecemasan tinggi dengan dukungan sosial rendah sebanyak 1 atlet, kecemasan tinggi dengan dukungan sosial sedang sebanyak 4 atlet, sehingga total atlet dengan kecemasan tinggi sebanyak 5 atlet.

Hasil *crosstabulation* variabel ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dapat diketahui bahwa atlet yang mempunyai kecemasan rendah dengan ketangguhan mental rendah sebanyak 2 atlet, kecemasan rendah dengan ketangguhan mental sedang rendah sebanyak 2 atlet, dan kecemasan rendah dengan ketangguhan mental tinggi sebanyak 1 atlet, sehingga total atlet dengan kecemasan rendah sebanyak 5 atlet. Atlet yang mempunyai kecemasan sedang dengan ketangguhan mental rendah sebanyak 4 atlet, kecemasan sedang dengan ketangguhan mental sedang sebanyak 27 atlet, dan kecemasan sedang dengan ketangguhan mental tinggi sebanyak 4 atlet, sehingga total atlet dengan kecemasan sedang 35 atlet. Atlet yang mempunyai kecemasan tinggi dengan ketangguhan mental sedang sebanyak 5 atlet, sedangkan atlet tidak memiliki kecemasan tinggi dengan ketangguhan mental tinggi dan ketangguhan mental rendah sehingga total atlet dengan kecemasan tinggi sebanyak 5 atlet.

Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara variabel X1, yaitu dukungan sosial dan variabel X2, yaitu ketangguhan mental dengan variabel Y, yaitu kecemasan bertanding. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi peringkat *Spearman*. Beberapa uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji korelasi, uji asumsi pertama adalah uji normalitas dimana penulis menggunakan uji normalitas *Shapiro - Wilk* dengan bantuan *SPSS 23 for*

windows. Hasil uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro - Wilk* menunjukkan variabel ketangguhan mental memiliki nilai sig. 0,000, pada variabel dukungan sosial nilai sig. 0,002 dan variabel kecemasan bertanding memiliki nilai 0,009 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Penggunaan teknik dalam melakukan uji korelasi dilakukan berdasarkan pada hasil uji asumsi. Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan diketahui bahwa data dari masing-masing variabel tidak berdistribusi normal oleh karena itu uji analisis statistik menggunakan uji non parametric dengan menggunakan koefisien korelasi peringkat *Spearman*. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan, yaitu adanya korelasi antar variabel jika nilai signifikansi menunjukkan nilai kurang dari 0,05 dan tidak adanya korelasi antar variabel jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 Pada tahapan selanjutnya uji korelasi *Spearman* mendapatkan hasil bahwa bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding, hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji korelasi peringkat *Spearman* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,021 < 0,05$. Kemudian diketahui juga bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding, hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji korelasi *Spearman* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,048 < 0,05$.

DISKUSI

Pada dasarnya penelitian ini dilakukan untuk menjawab adanya hubungan antara dukungan sosial dan ketangguhan mental dengan kecemasan ketika bertanding pada atlet panjat tebing. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial berhubungan dengan kecemasan bertanding dan dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi menunjukkan $0,21 < 0,5$ hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kecemasan bertanding. Hasil penelitian yang diperoleh pada variabel ketangguhan mental juga memiliki hubungan dengan kecemasan bertanding, hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi yang menunjukkan nilai $0,48 > 0,5$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan kecemasan bertanding.

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang identik dengan emosi negatif. Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu hadir dalam olahraga. Orang yang berbeda mengalami ketegangan yang berbeda, dan ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara mereka merespons situasi. Kecemasan adalah rasa takut atau rasa khawatir dalam situasi yang sangat mengancam yang dapat dipicu oleh ketidakpastian dan kepercayaan diri tentang masa depan dan ketakutan bahwa hal-hal buruk akan terjadi. Kecemasan yang berlebihan dapat berpengaruh dalam performa seorang atlet dan dapat menimbulkan depresi ringan (*stress*). Pengaruh stres terhadap perkembangan keterampilan motorik pada atlet antara lain menimbulkan kegelisahan, emosi, ketegangan otot, kelenturan dan koordinasi. Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet panjat tebing ketika bertanding termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil yang diperoleh pada kategori sedang mencapai terbanyak yaitu 32 orang dengan persentase 77,8%.

Dukungan sosial juga memiliki peran yang penting bagi seorang atlet ketika mereka akan melakukan sebuah perlombaan ataupun pertandingan. Dukungan emosional berupa perhatian, kesan dan saran

dirasa sangat menyenangkan dan menghilangkan ketegangan pada atlet yang berdampak pada menurunnya kecemasan atlet. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk dukungan dan motivasi antarpribadi dengan orang yang memberikan bantuan kepada orang lain dari pihak yang dianggap berguna dalam memberikan bantuan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa atlet panjat tebing yang memiliki dukungan sosial yang tinggi sejumlah 8 orang dengan persentase 17,8%. Sedangkan atlet yang memiliki dukungan sosial sedang lebih banyak yaitu 32 orang dengan persentase 71,1% dan sebanyak 5 atlet memiliki dukungan sosial yang rendah dengan persentase 11,1%. Dari data yang sebelumnya ditunjukkan dapat diketahui bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh atlet panjat tebing masuk kedalam kategori sedang. Tidak hanya ketangguhan mental saja yang harus di tingkatkan namun dukungan sosial juga berperan penting dalam memotivasi atlet dan dapat meringankan tingkat kecemasan ketika bertanding. Korelasi yang dihasilkan menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial seorang atlet maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan ketika bertanding.

Atlet yang memiliki ketangguhan mental cenderung dapat mengontrol diri sebelum melakukan suatu pertandingan sehingga rasa cemas yang muncul dapat dikendalikan dan tidak mengganggu performa ketika atlet tersebut bertanding. Seorang atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi dijelaskan sebagai orang yang mampu mengendalikan diri dari pikiran-pikiran yang negatif dan lebih stabil sebelum memulai suatu pertandingan (Yusuf et,al. 2020). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa atlet panjat tebing yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi sejumlah 5 orang dengan persentase 11,1%. Sedangkan atlet yang memiliki ketangguhan mental sedang lebih banyak yaitu 34 orang dengan persentase 75,6% dan sebanyak 6 atlet yang memiliki tingkat ketangguhan mental yang rendah dengan persentase 13,3%. Hasil dari pemaparan tersebut diketahui bahwa ketangguhan mental atlet panjat tebing masuk kedalam kategori sedang. Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki ketangguhan mental yang baik sehingga tetap dapat menjaga performa mereka. Keadaan mental yang baik mampu membuat seorang atlet meraih kemenangan dan prestasinya. Korelasi yang dihasilkan menunjukkan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental seorang atlet maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan ketika bertanding.

Pelaksanaan dalam setiap penelitian tentunya tidak akan lepas dari keterbatasan dan kekurangan yang terjadi selama sebelum proses pengambilan data maupun setelahnya. Begitupun dengan penelitian ini, tentunya masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan. Salah satunya antara lain adalah penelitian ini tidak memilah batasan faktor-faktor lain yang mungkin saja dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ketika bertanding salah satu contohnya yaitu faktor kesehatan. Sehingga hasil perhitungan korelasi antara variabel ketangguhan mental dan dukungan sosial dengan kecemasan tidak terbebas dari adanya faktor-faktor lain. Subjek penelitian terdiri dari 45 atlet panjat tebing dengan kisaran umur 19 – 30 tahun. Sampel terbanyak didapati pada umur 21-26 tahun dengan jumlah sampel dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak. Peneliti tidak membatasi asal daerah subjek penelitian sehingga hasil yang didapat tidak terlepas dari faktor tersebut. Jumlah sampel yang didapat dalam penelitian ini hanya 45 orang yang didapat dari sebaran kuesioner yang peneliti bagikan secara online dan berkemungkinan mendapat subjek yang lebih banyak, sehingga pendapatan jumlah sampel dapat berpengaruh dalam distribusi data penelitian dan generalisasi hasil penelitian. Penelitian ini sangat jarang diteliti oleh karena itu peneliti kesulitan dalam mencari sumber data, jurnal, maupun artikel lainnya terkait variabel – variabel yang ada sehingga peneliti memiliki kekurangan dalam sumber literatur tentang hubungan ketangguhan mental dan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding atlet panjat tebing menunjukkan hasil yang signifikansi positif ataupun negatif. Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial dengan kecemasan bertanding dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,021 < 0,05$ dan terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,048 < 0,05$. Berdasarkan hasil yang didapat tersebut dapat diartikan bahwa ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet panjat tebing dapat mempengaruhi kecemasan atlet ketika bertanding. Begitu pula dengan dukungan sosial yang didapat atlet juga dapat mempengaruhi kecemasan atlet ketika bertanding.

Peneliti menyarankan dalam penelitian selanjutnya terhadap variabel yang sama, yaitu dengan mengukur hubungan antarvariabel pada tingkatan yang lebih luas, misalnya melakukan penelitian di cabang olahraga yang lain baik olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau tim. Selain memperluas tingkatan hubungan antarvariabel, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah sampel sehingga penelitian dapat lebih spesifik untuk mendapat data yang akurat dan dapat digeneralisasikan lebih luas. Saran untuk atlet yang akan bertanding selanjutnya diharapkan sebaiknya menyiapkan ketangguhan mental bertanding secara matang dan perlunya dukungan sosial dari orang sekitar agar kecemasan atlet berubah menjadi rasa percaya diri yang dibutuhkan pada saat bertanding.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu, terutama keluarga yang telah mendukung peneliti dan seluruh partisipan yang bersedia membantu dan ikut serta dalam proses penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

“Tiara Galuh Candra Putri & Ilham Nur Alfian 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

- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The Effect Of Hypnotherapy And Mental Toughness On Concentration When Competing For Futsal Athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 53-64.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2).
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan

- pada Lansia. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2).
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers
- Brown, E. A., Kenardy, J., Chandler, B., Anderson, V., McKinlay, L., & Le Brocque, R. (2016). Parent Reported Health Related Quality Of Life In Children With Traumatic Brain Injury A Prospective Study. *Journal Of Pediatric Psychology*, 41(2), 244-255.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring Mental Toughness In NCAA Athletes. *Journal Of Intercollegiate Sport*, 3(2), 316-332.
- Caplin, A., Chen, F. S., Beauchamp, M. R., & Puterman, E. (2021). The Effects Of Exercise Intensity On The Cortisol Response To A Subsequent Acute Psychosocial Stressor. *Psychoneuroendocrinology*, 131, 105336.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Aspek Fisik dan Psikologis Atlet Senam Artistik Putra Indonesia. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(1), 78-89.
- Gucciardi, D. F. (2011). The Relationship Between Developmental Experiences And Mental Toughness In Adolescent Cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370-393.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental Toughness between Team Sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education*, 4(5), 182-184.
- Kurniawan, A. & W. Zarah. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Liana, L. (2009). Penggunaan MRA dengan SPSS Untuk Menguji Pengaruh Variabel Moderating Terhadap Hubungan Antara Variabel Independen dan Variabel Dependen. *Dinamik*, 14(2).
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Melati, R., & Raudatussalamah, R. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Motivasi Dalam Menjaga Kesehatan Selama Kehamilan. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 111-118.
- Nurjan, S. (2019). *Perkembangan Peserta Didik Perspektif Islam*. Yogyakarta: Titah Surga.
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan Abc Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4).
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61-77.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. M. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Escopy*, 3(3), 149-154.
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 36-42.
- Risianti, Amie. 2011. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Identitas Diri pada Remaja di SMA Pusaka I Jakarta. *Jurnal Psikologi*, Vol. 3 No. 83 Hal 1-28.

- Roberts, Albert R dan Gilbert J. 2009. *Buku Pintar Pekerja Sosial – Jilid 2*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kontribusi Psikologi Olahraga Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga. *Artikel*.
- Sadeghi Bahmani, D., Hatzinger, M., Gerber, M., Lemola, S., Clough, P. J., Perren, S., & Brand, S. (2016). The Origins Of Mental Toughness–Prosocial Behavior And Low Internalizing And Externalizing Problems At Age 5 Predict Higher Mental Toughness Scores At Age 14. *Frontiers in Psychology*, 7, 1221.
- Sarafino, E., P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition*. USA: JohnWiley & Sons
- Situmorang, J. (2021). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Smak Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 67-73.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 69-79.
- Wangmuba, J. K. (2009). *Sumber Dukungan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Yeni. 2011. Hubungan Dukungan Keluarga Dan Karakteristik Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmasperkotaan Bukittinggi. *Tesis FIK UI Jakarta*.
- Yulianto, Fitri dan Fuad Nashori. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta, Fakultas Pskilogi dan Ilmu Sosial Budaya UII. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3, No. 1.
- Zimet, G. D. (1988). The Multi Dimentional Scale Of Preceived Social Support. *Journal Of Personality Assesment*, 52(1), 30-41.