

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bola basket Indonesia saat ini sedang mengalami perkembangan yang baik. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya penambahan klub bola basket profesional yang mengikuti *Indonesian Basketball League* (IBL). Dikutip dari situs resmi IBL, iblindonesia.com, jumlah tim pada musim 2018-2019 dan 2019-2020 yang bertanding adalah 10 kontestan. Musim 2020-2021 melibatkan 12 tim. Lalu, pada musim 2021-2022, terdapat empat tim tambahan yang berpartisipasi dalam kompetisi bola basket tertinggi di tanah air tersebut. Keenambelas tim yang akan berlaga musim ini membuat IBL mencatat sejarah baru, yaitu musim dengan jumlah peserta terbanyak sepanjang sejarah liga basket profesional Indonesia. Direktur Utama IBL, Junas Miradiarsyah dalam siaran pers, Kamis (12/08/2021) mengatakan bahwa penambahan empat klub menjadi bagian dari upaya IBL untuk semakin menyemarakkan kompetisi dan mengembangkan klub-klub tersebut secara profesional (Rachman, 2021). Semakin ramai peserta, maka akan semakin naik pula iklim kompetisinya.

Banyaknya atlet basket muda yang ada saat ini juga menjadi bukti selanjutnya atas naiknya perkembangan dunia basket Indonesia. Dilansir dari mainbasket.com, terdapat satu artikel yang ditulis oleh Azrul Ananda, sebagai rangkuman dari diskusinya dengan Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Indonesia, Luhut Binsar Pandjaitan. *Developmental Basketball League*

(DBL) merupakan kompetisi basket pelajar terbesar di Indonesia sejak 2004. Melalui panggung DBL, banyak bermunculan pemain basket muda yang memiliki potensi besar untuk ditarik menjadi atlet basket tim kontestan IBL atau bahkan tim nasional basket Indonesia dan menjadi atlet bola basket profesional. Buktinya, alumnus DBL menyumbang 63% pemain basket yang tampil di Pekan Olahraga Nasional (PON) 2021 Papua. PON juga dapat menjadi media pemain basket muda untuk menunjukkan bakat mereka (Ananda, 2021).

Hal lain yang membedakan liga basket Indonesia dengan luar negeri adalah durasi liga dalam satu musim. Misalnya, satu musim di liga basket *National Basketball Association* (NBA) memiliki durasi lebih dari delapan bulan, sedangkan satu musim di *Indonesian Basketball League* (IBL) hanya berdurasi sekitar lima bulan saja. Contoh durasi dari kedua liga diambil pada musim 2018-2019 sebelum pandemi Covid-19 terjadi. Dilansir dari situs resmi NBA, nba.com, pramusim berlangsung selama dua minggu, musim reguler berlangsung selama kurang lebih enam minggu, dan babak *playoffs* berlangsung selama dua bulan. Pramusim IBL hanya berlangsung selama satu minggu, musim reguler berlangsung kurang lebih tiga bulan, dan babak *playoffs* berlangsung selama satu bulan. Perbedaan lama durasi liga tersebut membuat jadwal kompetisi dan latihan dari IBL akan lebih padat.

Ketiga bukti yang telah dipaparkan menyebabkan iklim kompetitif pada liga profesional semakin ketat. Atlet tertantang agar berjuang lebih keras untuk tetap bisa mengembangkan diri mereka dan menampilkan performa terbaik. Apalagi, atlet yang bertanding pada liga basket Indonesia merupakan atlet bola

basket profesional. Atlet profesional (*elite athletes*) memiliki dinamika yang berbeda dari atlet biasa (*non-elite athletes*). Atlet profesional dikatakan mampu mengatasi kesulitan yang dihadapinya, serta lebih baik dalam aspek penetapan tujuan dan persiapan mental (Weinberg & Daniel, 2019). Atlet profesional juga menghadapi tantangan dan tuntutan, seperti *overtraining* dan *burnout*, tekanan dari publik dan media, masalah pada olahraga beregu, dan potensi mengalami cedera yang dapat mengakhiri karier mereka (Rice, dkk., 2016). Tantangan dan tuntutan yang dihadapi atlet profesional pada situasi kompetitif tersebut menyebabkan mereka rentan mengalami kecemasan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan data dari *Athletes for Hope* (2019), yaitu sebanyak 35% dari atlet profesional mengalami masalah kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan.

Kompetisi dapat dikatakan sebagai sumber ancaman karena citra atlet biasanya dikaitkan dengan performa mereka, hasil pertandingan yang tidak pasti, dan adanya paparan terhadap opini publik dan penilaian dari pihak ketiga (Rocha & Osório, 2018). Kemudian, adanya emosi negatif yang muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan disebut dengan kecemasan kompetitif (Mellalieu, dkk., 2009). Kecemasan kompetitif menjadi topik yang paling banyak diteliti dalam ranah psikologi olahraga (Cheng & Hardy, 2016; Ong & Chua, 2021). Menurut Martens, dkk. (1990), kecemasan kompetitif didefinisikan dengan ketakutan individu karena adanya pengaruh dari kondisi atau situasi pertandingan, sehingga memberikan

dampak pada aspek fisik dan psikis individu, seperti merasa tidak nyaman, takut, sesak napas, dan lain-lain.

Menurut Spielberger (1966), kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* dicirikan sebagai perasaan takut dan tegang yang bersifat subjektif dan diterima dengan sadar, ditemani atau diasosiasikan dengan adanya pengaktifan atau kenaikan dari sistem saraf otonom (*autonomic nervous system*) (Spielberger, 1966). *Trait anxiety* dicirikan dengan kecenderungan perilaku yang dapat memengaruhi individu untuk menerima keadaan yang secara objektif tidak berbahaya sebagai sesuatu yang mengancam dan meresponnya dengan memberikan reaksi *state anxiety* yang tidak proporsional atau tidak sama intensitasnya dengan ketakutan yang sebenarnya dirasakan (Spielberger, 1966). Kecemasan pada penelitian ini merujuk pada apa yang dirasakan atlet sebelum dan selama pertandingan, yang mana berarti cenderung ke *state anxiety*. Menurut Jarvis (2006), *state anxiety* juga dicirikan sebagai keadaan emosional dari suatu kecemasan, baik itu kognitif dan somatik, yang biasanya dialami individu sebelum dan selama kompetisi berlangsung.

Penelitian mengenai topik kecemasan kompetitif biasanya membahas teori mekanistik untuk menjelaskan mengapa individu dapat memiliki performa bagus ketika mereka di bawah tekanan, sedangkan yang lain justru merasa tertekan dan kinerjanya buruk (Jones, dkk., 2019). Kecemasan kompetitif dan hubungannya dengan performa olahraga menjadi salah satu topik yang banyak diperbincangkan (Judge, dkk., 2016; Kannian, 2015; Milavić, dkk., 2013; Mottaghi, dkk., 2013; Rocha & Osório, 2018; Woodman, 2001). Seperti pada studi yang dilakukan oleh

Neil, dkk. (2012) pada atlet rugby dan basket yang menghasilkan temuan bahwa ketika tingkat kecemasan naik, maka akan terjadi penurunan performa. Temuan tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mottaghi, dkk. (2013) pada atlet futsal, bahwa mereka yang memiliki skor tinggi pada performanya ternyata memiliki skor rendah di skala kecemasannya. Simpulannya, ketika atlet mengalami kecemasan kompetitif, maka akan berpengaruh ke performanya.

Dampak-dampak kecemasan kompetitif yang memengaruhi performa tersebut dapat dibedakan menjadi dampak fisik dan psikis. Dampak terhadap fisik dapat berupa peningkatan degup jantung, munculnya keringat pada telapak tangan, mulut menjadi kering, gangguan pada perut atau lambung seperti merasa mual, dan otot leher dan pundak menjadi kaku (Ciptaningtyas, 2012). Pengaruh kecemasan terhadap mental dapat terwujud dalam atlet yang menjadi gelisah, reaksinya menjadi tumpul atau terlalu peka, atlet menjadi sulit berkonsentrasi, dan adanya keraguan dalam mengambil keputusan saat pertandingan berlangsung (Ciptaningtyas, 2012). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Ardiansyah (2014), sebanyak 100% atau semua subjek yang ditelitinya mengalami kecemasan, terutama sesaat sebelum memulai pertandingan. Contoh gejala psikis yang dirasakan subjek adalah gangguan perhatian dan konsentrasi, kehilangan motivasi, dan menurunnya rasa percaya diri (Ardiansyah, 2014). Contoh dari gejala fisik yang dirasakan subjek adalah napas lebih cepat, sering buang air kecil, dan keringat berlebih (Ardiansyah, 2014).

Berikut merupakan hasil penelitian pendahuluan penulis dengan dua pemain basket yang menceritakan mengenai kecemasan kompetitif yang mereka

rasakan. Wawancara dilakukan secara virtual melalui aplikasi Whatsapp. Kontak atlet diperoleh peneliti dari pelatih basket mereka masing-masing. Atlet pertama berinisial AKV yang berasal dari klub basket profesional Pacific Caesar Surabaya. Atlet kedua berinisial TR yang pernah bermain di klub Merpati Bali.

AKV mengaku pernah gagal melakukan *freethrow* ketika gim pertama melawan Dewa United Surabaya baru-baru ini karena mengalami kecemasan somatik. Kaki dan tangannya gemetar sehingga berpengaruh terhadap kualitas tembakannya. Saat pandemi Covid-19, AKV dan rekan setimnya memang jarang berlatih atau melakukan sparing sehingga lebih mudah lelah dan grogi. AKV juga bercerita bahwa ia gelisah karena bertemu lawan yang jauh lebih baik, sedangkan ia berasal dari klub kecil. Namun, perasaan seperti itu hanya akan membuat permainannya buruk, sehingga ia berusaha secepat mungkin mengatasinya.

Iklim kompetitif juga diakui AKV sebagai penyebab dari kecemasan yang ia rasakan. Kaget karena bertemu banyak atlet yang lebih jago atau sering muncul di televisi sehingga membuatnya menjadi minder. Kecemasan yang AKV rasakan ketika sebelum dan sesudah menjadi pebasket profesional juga jauh berbeda. Sebelum atlet menjadi profesinya, ia mengaku jarang mengalami kecemasan. Namun, ketika sudah menjadi atlet bola basket profesional, tekanan dan iklim yang dialaminya di lapangan terasa lebih banyak.

Mengenai iklim kompetitif, TR mengaku bahwa di klub yang pernah ia bela terdapat target-target yang harus diraih. Para pemain juga harus *upgrade* diri menjadi lebih baik. Kedua hal tersebut sering membuat atlet cemas dan

meragukan kemampuan mereka sendiri. Namun, TR berkata bahwa ternyata fenomena itu terjadi di banyak klub basket Indonesia.

Ketika kecemasan menyerangnya, TR mengaku lebih banyak melakukan *me time* dan berpikir. Ia meninjau ulang performanya, mencatat jika ada yang kurang dari permainannya, dan menambah porsi latihan. Namun, ketika kecemasan itu terjadi saat pertandingan, maka TR mengaku akan mendengarkan musik.

Beberapa atlet bola basket profesional luar negeri pernah melaporkan bahwa mereka mengalami kecemasan. Kevin Love, seorang pemain *all-star* dari klub basket Cleveland Cavaliers berbicara mengenai kecemasan yang ia alami dalam wawancara di akun Youtube ESPN. Kevin mengaku bahwa ia memiliki kecemasan dan depresi sepanjang hidupnya, namun selalu berusaha ia tekan dan sembunyikan dari orang lain karena alasan maskulinitas. Sampai akhirnya pada sebuah pertandingan besar tahun 2017, ia mengalami serangan panik pertamanya ketika jeda istirahat kuartar 2 ke 3. Kejadian itulah yang kemudian mengubah pola pikirnya mengenai kesehatan mental dalam dunia olahraga.

Dilansir dari laman web mainbasket.com (2020), Paul George melaporkan bahwa ia sedikit cemas dan depresi. Pemain NBA klub LA Clippers itu mengalami penurunan akurasi ketika *playoff* putaran pertama melawan Dallas Mavericks. Paul hanya mencetak 10 dari 47 percobaan tembakan di Gim 2 dan 4. Paul kemudian memutuskan untuk bertemu psikiater tim dan menceritakan masalahnya. Setelah itu, dirinya menampilkan performa terbaik pada semifinal

Wilayah Barat melawan Denver Nuggets, dengan memasukkan 12 dari 18 percobaan tembakan.

Kecemasan kompetitif juga banyak terjadi pada dunia basket dalam negeri. Penulis melakukan wawancara awal dengan Bambang Asdianto Pribadi, seorang pelatih basket yang pernah membawa tim nasional putri Indonesia memenangi medali perak *SEA Games* 2015, pernah menjadi *head coach* dari tim basket putri Merpati Bali, dan juga mantan pelatih tim basket putra Satria Muda Pertamina Jakarta. Coach Mbing—begitu sapaan akrabnya—menuturkan bahwa kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional merupakan fenomena yang sangat umum terjadi. Beliau bercerita bahwa pernah ada atlet basket tim nasional putri Indonesia yang mengalami sesak napas di penghujung pertandingan karena merasa adanya tekanan besar dari lawan dan juga suhu lingkungan yang sangat dingin pada pertandingan *SEA Games* 2013 di Taiwan.

Coach Mbing juga bercerita bahwa atlet bola basket profesional mengalami kecemasan pada latihan karena mereka tidak mengetahui materi apa yang akan diberikan oleh pelatih di hari itu. Beliau melanjutkan bahwa dalam sesi latihan baru-baru ini yang diselenggarakan oleh klub tempat Coach Mbing bekerja, *coaching staff* memberikan *challenge* kepada atlet yang membuat mereka semua *out of control* dan merasa cemas. Kisah lain yang diceritakan oleh Coach Mbing adalah terdapat beberapa pemain dalam posisi sama yang cemas apakah mereka akan berhasil menjadi *starter* dalam pertandingan selanjutnya atau tidak.

Beberapa berita di atas memberikan kesimpulan bahwa kecemasan yang dirasakan atlet bola basket profesional nyata adanya dan memiliki dampak yang

besar terhadap individu, bahkan juga tim. Kecemasan kompetitif yang dirasakan oleh atlet bola basket terjadi ketika mereka menganggap situasi kompetitif sebagai hal yang memberikan ancaman, sehingga menghasilkan respon emosi yang buruk (Schaefer dkk., 2016). Meskipun beberapa kecemasan yang dirasakan masih dalam batas normal, ketika tingkat kecemasan kompetitif terlalu tinggi, maka dapat menurunkan performa, motivasi, dan kesenangan dari atlet dalam permainannya (Schaefer, dkk., 2016). Tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi tentu menjadi penghalang bagi kinerja tim atau individu (Kumar, 2016), sehingga bukan tidak mungkin atlet akan sulit untuk meraih prestasi yang tinggi. Faktanya, faktor psikologis, dalam hal ini kecemasan kompetitif, memiliki peran yang signifikan dalam pencapaian prestasi atlet. Sebesar 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (Adisasmito, 2007). Untuk meraih penampilan yang optimal, keseimbangan dalam kemampuan fisik dan mental harus dimiliki seorang atlet (Gucciardi, dkk., 2008).

Salah satu konsep yang dapat menjelaskan proses-proses yang memberikan efek terhadap tingkat *arousal* dan pengalaman kecemasan kompetitif yang dirasakan oleh atlet adalah *mental toughness* (Schaefer, dkk., 2016). *Mental toughness* menjadi istilah yang paling banyak digunakan namun sedikit dipahami dalam ilmu psikologi olahraga terapan (Jones, dkk., 2002). Pada beberapa tahun terakhir, *mental toughness* menjadi pilar konsep yang penting berkaitan dengan performa olahraga (Kalinin, dkk., 2019). Menurut Jones, dkk. (2002), *mental toughness* berarti memiliki sisi natural yang membuat individu dapat secara umum menghadapi lebih baik daripada lawan mereka dengan banyak tuntutan

(kompetisi, latihan, dan gaya hidup) yang terdapat dalam olahraga, dan khususnya, lebih konsisten dan lebih baik untuk bisa tetap bertekad, fokus, percaya diri, dan bisa mengontrol tekanan.

Thelwell, dkk. (2005) menemukan adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet sepak bola profesional berdasarkan konsep bahwa ciri penting dari atlet yang tangguh secara mental salah satunya adalah mampu menghadapi emosi tidak menyenangkan seperti kecemasan kompetitif. Hal tersebut sejalan dengan studi sebelumnya oleh Gucciardi & Jones (2012) pada individu dewasa yang bermain kriket. Studi itu menghasilkan temuan bahwa skor tinggi pada aspek karakteristik *mental toughness* berarti individu tersebut memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang rendah. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan kompetitif dan *mental toughness* pada atlet. Namun, apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif juga pada konteks atlet bola basket profesional di Indonesia? Pertanyaan inilah yang menarik penulis dan akan dicoba untuk dijawab dalam penelitian ini.

1.2. Identifikasi Masalah

Atlet bola basket profesional merupakan olahragawan yang mengikuti kompetisi atau pertandingan bola basket yang dituntut untuk dapat mencapai prestasi tinggi. Namun, seperti yang telah dipaparkan pada latar belakang masalah, masih terdapat banyak atlet bola basket profesional yang mengalami kecemasan kompetitif. Hal tersebut disebabkan oleh durasi liga di Indonesia yang singkat, kontestan klub pada liga bertambah, dan banyaknya atlet muda yang ikut

meramaikan persaingan pemain. Ketiga faktor eksternal itulah yang kemudian membuat iklim kompetisi di dunia basket Indonesia semakin ketat. Tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi tentu menjadi penghalang bagi kinerja tim atau individu (Kumar, 2016). Padahal, seorang atlet bola basket profesional harus berlatih secara rutin dan keras agar dapat meraih prestasi yang tinggi.

Salah satu konsep yang dapat membantu atlet mengatasi pengalaman kecemasan kompetitif yang dirasakannya adalah *mental toughness*. Menurut Gucciardi, dkk. (2015), *mental toughness* merupakan kecenderungan dari pemain, baik dalam olahraga maupun bukan, untuk dapat berhasil pada situasi yang menekan, untuk bisa mengatasi rintangan dengan cepat, dan untuk bisa mempertahankan fungsi individu dalam menghadapi tantangan yang akan datang. Clough, dkk. (2002) dalam studinya membuat model 4C berisikan empat konstruk yang dapat menjelaskan apa itu *mental toughness*. Pertama, *control* berarti dapat menangani banyak hal dalam satu waktu serta berusaha tetap memberikan pengaruh ke sekitar daripada dikontrol. Kedua, *commitment*, yaitu tetap berusaha mengejar tujuan-tujuan meskipun menghadapi kesulitan. Ketiga, *challenge*, yaitu menganggap ancaman sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang di lingkungan yang terus mengalami perubahan. Terakhir, *confidence*, yaitu tetap mempertahankan kepercayaan terhadap diri sendiri meskipun mengalami kegagalan

Menurut Harmison (2011), atlet yang tangguh secara mental memiliki ciri umum, salah satunya ialah mengelola kecemasan, tekanan, dan emosi lainnya dengan berhasil. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan menerima kecemasan

kompetitif yang dirasakannya dan mengetahui bahwa ia bisa mengatasinya, menikmati dan berkembang dalam iklim kompetitif, memahami emosinya sendiri, mengubah emosi negatif agar menjadi menguntungkan (Harmison, 2011). Atlet yang bisa menerapkan kemampuan *mental toughness* yang baik akan merasa rileks, tenang, dan bersemangat (Jones, dkk., 2002), sehingga mereka diharapkan juga mampu mengatasi kecemasan kompetitif yang dirasakan dan tetap fokus dalam menampilkan performa terbaiknya. Atlet yang memiliki *mental toughness* tinggi juga akan memiliki kemampuan lebih baik untuk meregulasi emosi yang berpotensi merugikan, seperti kecemasan kompetitif (Schaefer, dkk., 2016). Ketika atlet memiliki mental yang tangguh, faktor-faktor eksternal yang dapat memunculkan kecemasan dalam diri mereka akan dapat diatasi dengan baik. Mereka akan mampu memunculkan pikiran bahwa mereka tidak dapat mengontrol durasi liga basket Indonesia, alih-alih mencoba untuk mengatur waktu mereka dengan efektif. Mereka juga berpikir bahwa pemain-pemain muda akan menjadi motivasi mereka untuk berlatih lebih keras dan menampilkan performa terbaik.

1.3. Batasan Masalah

Penelitian yang baik seharusnya mampu menjawab permasalahan penelitian dengan efektif dan efisien. Oleh karena itu, perlu dijelaskan batasan masalah agar fokus penelitian tidak menyimpang. Batasan masalah dari penelitian ini adalah:

- A. Atlet yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan atlet profesional cabang olahraga bola basket di Indonesia yang memiliki jadwal latihan

rutin, bergabung ke dalam tim bola basket profesional, dan sedang mengikuti liga atau kompetisi bola basket.

B. Kecemasan dalam studi ini merupakan kecemasan kompetitif yang didefinisikan dengan ketakutan individu karena adanya pengaruh dari kondisi atau situasi pertandingan, sehingga memberikan dampak pada aspek fisik dan psikis individu, seperti merasa tidak nyaman, takut, sesak napas, dan lain-lain (Martens, dkk., 1990).

C. *Mental toughness* pada penelitian ini mengarah pada seperangkat sikap, perilaku, nilai, dan emosi yang memungkinkan seseorang mengatasi hambatan, kesulitan, atau stres yang dialami, namun tetap mempertahankan fokus dan motivasi untuk mencapai tujuan secara konsisten (Gucciardi, dkk., 2008).

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada bagian latar belakang dan identifikasi masalah, dapat dirumuskan pertanyaan mengenai penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara dengan kecemasan kompetitif dengan *mental toughness* pada atlet bola basket profesional di Indonesia?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional di Indonesia.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian ilmiah tentang perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi olahraga tentang hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif atlet bola basket profesional Indonesia;
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan kontribusi bagi penelitian atau studi selanjutnya yang ingin mengangkat topik terkait.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu para psikolog olahraga, pelatih, atlet, dan orang yang bekerja di bidang olahraga dalam memahami hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional di Indonesia;
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu para atlet, terutama pada konteks terkait, dalam memahami kecemasan kompetitif yang mereka rasakan sehingga kemudian mereka dapat pergi ke tenaga profesional atau berusaha untuk meningkatkan *mental toughness* mereka.