



## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: BAB 1  
Assignment title: Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding At...  
Submission title: Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding At...  
File name: Ketangguhan\_Mental\_Sebagai\_Solusi\_Kecemasan\_Bertanding\_...  
File size: 220.09K  
Page count: 9  
Word count: 3,950  
Character count: 25,644  
Submission date: 03-Mar-2025 02:31PM (UTC+0700)  
Submission ID: 2603806275

*Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet ..... Hudaniah*

---

**Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet**  
**Hudaniah<sup>1</sup>, Alifah Nabillah Masturah<sup>1</sup>**  
<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang  
email: \*hudaniah@umm.ac.id, \*alfah\_nabillah@umm.ac.id

**Abstrak**

**Artikel INFO**      Sebagian besar atlet cenderung fokus mempersiapkan kemampuan fisik sebelum pertandingan, dan mengabaikan perasaan psikologis. Sementara itu, faktor psikologis memiliki peranan dalam pencapaian prestasi atlet. Beberapa faktor psikologis tersebut ialah kecemasan bertanding dan ketangguhan mental. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif non eksperimen jenis korelasional dengan menggunakan teknik purposive sampling. Subjek penelitian adalah 220 atlet olahraga yang berusia 15-18 tahun, dan pernah bertanding dalam kejuaraan olahraga (minimal tingkat provinsi). Pengukuran menggunakan Mental Toughness Questionnaire (MTQ) dan Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Analisa data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan ketangguhan mental yang tinggi dapat memprediksi penurunan kecemasan bertanding. Sumbangan efektif ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding sebesar 52,7% pada atlet remaja ( $\beta=0,726$ ,  $p<0,001$ ). Artinya ketangguhan mental yang tinggi akan menurunkan kecemasan bertanding atlet. Sehingga, implikasi bagi atlet dapat mengurangi kecemasan bertanding mereka dengan cara melakukan peningkatan ketangguhan mentalnya, seperti memperkuat kemampuan dalam mengatasi tekanan dan meningkatkan motivasi bertanding dari internal diri atlet.

**Kata kunci:** Atlet, Remaja, Kecemasan Bertanding, Tangguh Mental

**Mental Toughness as a Solution to Athletes' Performance Anxiety**

**Abstract**

*Most athletes tend to focus on preparing their physical abilities before a match and ignore psychological preparation. Meanwhile, psychological factors play a role in athletes' achievement. Some of these psychological factors are competition anxiety and mental toughness. The aim of the research was to determine the effect of mental toughness on competition anxiety in adolescent athletes. The method used in this research is a non-experimental, correlational quantitative method using purposive sampling techniques. The research subjects were 220 sports athletes aged 15 to 18 years, and have competed in sports championships (at least at provincial level). Measurement uses the Mental Toughness Questionnaire (MTQ) and Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Data analysis uses simple linear regression. The results show that high mental toughness can predict a decrease in competition anxiety. The effective contribution of mental toughness to competitive anxiety was 52.7% in adolescent athletes ( $\beta=0.726$ ;  $p<0.001$ ). This means that high mental toughness will reduce athletes' competitive anxiety. So, athletes can reduce their competitive anxiety by increasing their mental toughness.*

**Keywords:** Adolescents, Athletes, Competitive Anxiety, Mental Toughness

**Pendahuluan**      2016). Atlet biasanya mengalami kecemasan ketika hendak bertanding. Dasinger (2014) menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet sebelum pertandingan kadang sangat diperlukan untuk mendorong dan meningkatkan semangat latihan sehingga menempatkan atlet dalam penampilan terbaiknya. Kecemasan tersebut akan mengganggu performa atlet

157

# BAB 1

## Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet.pdf

 Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet

 Prodi Peternakan

 University of Muhammadiyah Malang

---

### Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3171569485

Submission Date

Mar 3, 2025, 2:31 PM GMT+7

Download Date

Mar 3, 2025, 2:45 PM GMT+7

File Name

Ketangguhan\_Mental\_Sebagai\_Solusi\_Kecemasan\_Bertanding\_Atlet.pdf

File Size

220.1 KB

9 Pages

3,950 Words

25,644 Characters

# 7% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report




- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text

## Exclusions

- ▶ 1 Excluded Source
- ▶ 64 Excluded Matches

---

## Top Sources

- 7%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

---

## Integrity Flags




### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 7%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

---

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

**1** Internet  
ejournal.uin-suska.ac.id

7%

## Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet

Hudaniah<sup>1</sup>, Alifah Nabilah Masturah<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang  
email: \*<sup>1</sup>hudaniah@umm.ac.id, <sup>2</sup>alifah\_nabilah@umm.ac.id

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima : 30 Mei 2023  
Direvisi : 26 September 2024  
Disetujui : 03 Oktober 2024

DOI:  
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.23019>

Sebagian besar atlet cenderung fokus mempersiapkan kemampuan fisik sebelum pertandingan, dan mengabaikan persiapan psikologis. Sementara itu, faktor psikologis memiliki peranan dalam pencapaian prestasi atlet. Beberapa faktor psikologis tersebut ialah kecemasan bertanding dan ketangguhan mental. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif non eksperimen jenis korelasional dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian adalah 239 atlet olahraga yang berusia 15-18 tahun; dan pernah bertanding dalam kejuaraan olahraga (minimal ditingkat provinsi). Pengukuran menggunakan *Mental Toughnes Quisionaire* (MTQ) dan *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2). Analisa data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan ketangguhan mental yang tinggi dapat memprediksi penurunan kecemasan bertanding. Sumbangan efektif ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding sebesar 52,7% pada atlet remaja ( $\beta = -0,726$ ;  $p < 0,001$ ). Artinya ketangguhan mental yang tinggi akan menurunkan kecemasan bertanding atlet. Sehingga, implikasi bagi atlet dapat mengurangi kecemasan bertanding mereka dengan cara melakukan peningkatan ketangguhan mentalnya, seperti: memperkuat kemampuan dalam mengatasi tekanan dan meningkatkan motivasi bertanding dari internal diri atlet.

**Kata kunci:** Atlet, Remaja, Kecemasan Bertanding, Tangguh Mental

### *Mental Toughness as a Solution to Athletes' Performance Anxiety*

#### Abstract

*Most athletes tend to focus on preparing their physical abilities before a match and ignore psychological preparation. Meanwhile, psychological factors play a role in athletes' achievement. Some of these psychological factors are competition anxiety and mental toughness. The aim of the research was to determine the effect of mental toughness on competition anxiety in adolescent athletes. The method used in this research is a non-experimental, correlational quantitative method using purposive sampling techniques. The research subjects were 239 sports athletes aged 15 to 18 years; and have competed in sports championships (at least at provincial level). Measurement uses the Mental Toughness Questionnaire (MTQ) and Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Data analysis uses simple linear regression. The results show that high mental toughness can predict a decrease in competition anxiety. The effective contribution of mental toughness to competitive anxiety was 52.7% in adolescent athletes ( $\beta = -0.726$ ;  $p < 0.001$ ). This means that high mental toughness will reduce athletes' competitive anxiety. So, athletes can reduce their competitive anxiety by increasing their mental toughness.*

**Keywords:** *Adolescences, Athletes, Competitive Anxiety, Mental Toughness*

#### Pendahuluan

Sebagian besar atlet maupun pelatih hanya mengutamakan kemampuan fisik dan keterampilan terutama saat latihan atau bertanding, namun tidak memberi perhatian khusus pada hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan (Raynadi, Rachmah & Akbar,

2016). Atlet biasanya mengalami kecemasan ketika hendak bertanding. Dasinger (2014) menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet sebelum pertandingan kadang sangat diperlukan untuk mendorong dan meningkatkan semangat latihan sehingga menempatkan atlet dalam penampilan terbaiknya. Kecemasan tersebut akan mengganggu performa atlet

1 apabila dialami terus menerus. Tingkat kecemasan yang dialami berbeda-beda tergantung dari seberapa besar faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan tersebut (Hanton, O'Brien, & Mellalieu, 2003; Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming, 2009; Patel, 2010).

1 Kondisi fisik tertentu juga sangat mempengaruhi persiapan atlet dalam bertanding. Bila tingkat kecemasan yang dialami terlalu besar, maka secara serius dapat mengganggu kemampuan atlet pada saat pertandingan (Dasinger, 2014). Kemudian, gejala-gejala kognitif kecemasan yang parah seperti pola pemikiran negatif dan harapan kegagalan dapat menyebabkan hal buruk terwujud dengan sendirinya (Kumar, 2016). Penelitian studi kasus yang dilakukan Ardiansyah (2014) menunjukkan bahwa ketiga atlet yang menjadi subjek penelitiannya mengalami gejala kecemasan psikis seperti gangguan perhatian dan konsentrasi, hilangnya kepercayaan diri, timbulnya obsesi, dan kurangnya motivasi. Ini sejalan dengan penelitian Claraasasti dan Jatmika (2017) yang menunjukkan motivasi yang tinggi pada atlet akan menurunkan kecemasan mereka dalam bertanding.

1 Jenis olahraga juga berkontribusi terhadap tingkat kecemasan atlet. Kecemasan bertanding lebih tinggi dialami oleh atlet olahraga individu daripada olahraga tim. Selanjutnya, Peran olahraga individu maupun partisipasi dalam olahraga tim mempengaruhi kondisi psikologis atlet yang terlibat dalam pertandingan (Soltani, Zamani, & Nazerian, 2011; Weinberg & Gould, 2014). Seperti cabang olahraga lainnya, basket juga sangat mengutamakan aktivitas emosional dan kognitif. Pemain dituntut membuat keputusan atau melakukan tindakan berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki yang diikuti dengan perasaan pemain dan persepsi dalam persaingan (Soltani, Zamani, & Nazerian, 2011).

Situasi persaingan, *mood*, dan kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan mempengaruhi penampilan dan konsentrasi atlet (Hoover et al., 2017). Timbulnya kecemasan tinggi sebelum pertandingan menyebabkan perubahan emosional pada atlet yang tidak stabil ditandai dengan ketakutan dan ketegangan dalam menghadapi lawan (Abenza, Alarcón, & Maria, 2009). Tingkat kecemasan yang tinggi ini merupakan penghalang bagi kinerja tim dalam psikologi olahraga (Kumar, 2016).

Atlet yang mengalami kecemasan tinggi dan perubahan suasana hati yang signifikan dapat mempengaruhi aspek-aspek penting dalam olahraga tim seperti kekompakan, kenyamanan dalam kerja sama tim, efikasi diri, dan kemampuan atlet dalam bertanding (Weinberg & Gould, 2014). Individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung menafsirkan situasi yang relatif tidak mengancam sebagai situasi yang kritis dan memprihatinkan. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kecemasan rendah cenderung menanggapi situasi tersebut sebagai tantangan (Crust & Keegan, 2010).

Penelitian terkait lainnya menjelaskan bahwa atlet dengan rentang usia 20-an merupakan masa produktif sekaligus ketidakstabilan emosional (Mylsidayu, 2014; Jatmika & Linda, 2016). Hal ini ditunjang dengan penelitian Maulana dan Khairani (2017) yang menunjukkan kecenderungan rata-rata kecemasan bertanding atlet usia 17-19 tahun lebih tinggi daripada atlet berusia 20-28 tahun.

Faktor psikologis memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, yaitu 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). Selain itu, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan

---

*Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet .....Hudaniah*

---

mental (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Ketangguhan mental (*mental toughness*) merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan. Ketangguhan mental sebagai aspek krusial terhadap pencapaian prestasi atlet meski atlet tersebut memiliki kemampuan fisik yang mumpuni (Gucciardi et al., 2008). Ketangguhan mental pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008).

Salah satu faktor psikologis yang berpotensi mempengaruhi kecemasan bertanding atlet adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kapasitas pribadi yang mampu menciptakan dan meningkatkan kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun dibawah tantangan, mengatasi stress, kecemasan dan keputusasaan terkait dengan situasi pertandingan (Crust & Keegan, 2010; Mack & Ragan, 2008; Gucciardi et al., 2008). Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri dan menekan kecemasan yang dialami ketika hendak bertanding (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). Individu yang memiliki kecemasan tinggi memerlukan intervensi atau pelatihan pengembangan ketangguhan mental yang baik agar dapat secara konsisten menjaga konsentrasi dan motivasi sehingga tidak mudah terpengaruh oleh situasi pertandingan. Semakin tinggi ketangguhan mental seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi (Hosseini et al., 2016).

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat diasumsikan bahwa ketangguhan mental berhubungan dengan kecemasan bertanding atlet. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Algani, Yuniardi dan Masturah

(2018) yang menyatakan bahwa ketangguhan mental secara negatif berhubungan dengan kecemasan. Hasil penelitian Malhotra dan Kaur (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan depresi dan kecemasan pada atlet. Ketangguhan mental diperkirakan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan diantara para atlet (Omar-Fauzee, Saputra, Samad, Gheimi, Asmuni, & Johar, 2012).

Berbeda halnya dengan hasil penelitian tersebut, hasil penelitian Cowden, Fuller, dan Anshel (2014) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada atlet. Hasil penelitian Boroujeni, Mirheydari, Kaviri, dan Shahhossini (2012) juga menunjukkan bahwa ketangguhan mental secara langsung tidak berhubungan dengan kecemasan. Pada kedua penelitian tersebut, diketahui bahwa subjek penelitian merupakan atlet profesional nasional yang sudah memiliki pengalaman dalam berbagai pertandingan besar (bahkan internasional).

Berdasarkan penjabaran diatas, diketahui masih terdapat inkonsistensi hasil penelitian terkait ketangguhan mental sebagai prediktor kecemasan bertanding atlet. Kemudian, diketahui juga, jenis olahraga dan Tingkat profesionalisme atlet mempengaruhi korelasi ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding. Oleh karena itu, salah satu pengembangan penelitian terkait yang dapat dilakukan adalah melakukan penelitian pada cabang olahraga yang spesifik, serta mengontrol tingkat profesionalisme atlet. Sehingga, hipotesa dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet basket remaja di kejuaraan olahraga minimal tingkat provinsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ketangguhan mental terhadap

kecemasan bertanding pada atlet basket remaja di kejuaraan olahraga minimal tingkat provinsi. Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi mengenai adanya pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet remaja, sedangkan manfaat secara praktis diharapkan dapat memberikan informasi bagi atlet maupun para pelatih olahraga agar dapat mengetahui mengenai keterkaitan ketangguhan mental dan kecemasan bertanding yang nantinya bisa diterapkan untuk persiapan pertandingan maupun pada saat pertandingan.

### Metode

Penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet olahraga, berusia remaja (15-18 tahun), serta sudah pernah bertanding dalam kejuaraan olahraga minimal tingkat provinsi. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 141 atlet siswa Laki-laki dan 98 atlet siswa perempuan.

Variabel prediktor dalam penelitian ini adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental merupakan sejauhmana atlet menilai dirinya mampu mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi untuk memenangkan pertandingan. Pengukuran ketangguhan mental dilakukan dengan *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ) yang diadaptasi (Goldberg, 1998). Skala terdiri dari 30 item. Koefisien reliabilitas skala sebesar 0,862. Skala disusun dari lima komponen, yaitu: *reboundability*, *ability to handle pressure*, *concentration*, *confidence* dan *motivation*. Sebaran jumlah item merata disetiap komponen. Masing-masing komponen terdiri dari enam item. Terdapat lima respon jawaban untuk setiap

item. Respon jawaban bernilai 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

Variabel kriterium dalam penelitian ini adalah kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding ialah sejauhmana atlet memberikan reaksi terhadap emosi negatif, seperti gelisah, khawatir, tidak tenang, tegang, dan takut ketika berada dalam suatu pertandingan. Pengukuran kecemasan bertanding dilakukan dengan *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) yang diadaptasi (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990). Skala terdiri dari 27 item yang dibagi kedalam tiga dimensi secara merata, yaitu *cognitive anxiety*, *somatic anxiety*, dan *self confidence*. Masing-masing dimensi terdiri dari Sembilan item. Koefisien reliabilitas skala sebesar 0,894. Terdapat lima respon jawaban untuk setiap item. Respon jawaban bernilai 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

Langkah penelitian diawali dengan membuat usulan penelitian. Berikutnya, peneliti menyiapkan instrumen berupa skala penelitian dengan melakukan adaptasi. Skala yang sudah ada dengan item-item berbahasa Inggris diterjemahkan dan dilakukan penyesuaian kedalam bahasa Indonesia oleh dua orang translator. Translator pertama merupakan translator tersumpah, dan translator pertama adalah magister psikologi yang memiliki kemampuan Bahasa Inggris terlisensi. Kemudian, dilakukan *expert judgement* dan Analisa V aiken pada skala versi Bahasa.

Tahapan kedua adalah penelitian yang dilakukan menggunakan alat ukur yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan sebelumnya. Penelitian dilakukan pada akhir tahun 2020. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan *link form* penelitian secara *online* kepada para atlet melalui *WhatsApp group* dibantu oleh pelatih mereka. Pada setiap *form* terdapat poin kesediaan berpartisipasi sebagai responden yang wajib disetujui oleh atlet untuk dapat melanjutkan berpartisipasi dalam penelitian.

*Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet .....Hudaniah*

Hasil penelitian akan dianalisa menggunakan analisa regresi linear sederhana. Berikutnya, akan dilakukan pembahasan hasil penelitian. Kemudian, penelitian akan disimpulkan dan diberikan implikasi yang mengacu pada hasil dan pembahasan sebelumnya.

**Hasil**

Penelitian dilakukan pada 239 atlet dengan rincian demografi pada tabel 1. Uji hipotesa menunjukkan ketangguhan mental mampu memprediksi kecemasan bertanding dengan arah hubungan negatif. Lebih jelasnya, hasil dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 1.**

**Demografi Responden**

Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	98	41%
Laki-laki	141	59%
<b>Usia</b>		
15 Tahun	119	50%
16 Tahun	89	37%
17 Tahun	28	12%
18 Tahun	4	2%
<b>Kelas</b>		
X	107	45%
XI	106	44%
XII	26	11%
<b>Total</b>	<b>239</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menunjukkan 59% responden adalah laki-laki dan 41% lainnya adalah Perempuan. Selain itu, diketahui juga mayoritas responden berusia 15 tahun dengan persentase sebesar 50%. Kemudian diketahui bahwa responden mayoritas berada di kelas X dengan persentase 45% dan kelas XI dengan persentase sebesar 44%.

Hasil uji asumsi menunjukkan data ketangguhan mental dan kecemasan bertanding berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Selain itu, kedua variabel juga linear. Ini ditandai dengan nilai *deviation from linearity* ( $p > 0,05$ ). Setelah memenuhi syarat normalitas dan linearitas, dilakukan uji hipotesa menggunakan uji regresi linear sederhana.

**Tabel 2.**

**Uji Hipotesa**

Variabel	Kecemasan Bertanding				
	R	$\beta$	$R^2$	F	p
<b>Ketangguhan Mental</b>	0,726	-0,726	0,527	264,203	<0,001

Tabel 2 menunjukkan ketangguhan mental memiliki keterkaitan dengan kecemasan bertanding ( $p < 0,001$ ) dan arah hubungan negatif ( $\beta = -0,726$ ). Artinya, semakin rendah ketangguhan mental atlet, maka kecemasan

bertanding mereka akan semakin tinggi. Hasil juga menunjukkan ketangguhan mental dapat memprediksi kecemasan bertanding sebesar 52,7%.

Tabel 3.

## Deskripsi variabel dan Kategorisasi Empirik

	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase	Mean	SD
<b>Ketangguhan Mental</b>	Tinggi	$X > 50$	113	47,3%	2,81	0,34
	Rendah	$X \leq 50$	126	52,7%		
<b>Kecemasan Bertanding</b>	Tinggi	$X > 50$	129	54%	2,25	0,40
	Rendah	$X \leq 50$	110	46%		

Dari tabel 3 dapat terlihat bahwa skor ketangguhan mental lebih besar pada kategori rendah sebesar 52,7%. Sedangkan pada skor kecemasan bertanding lebih besar pada kategori tinggi sebesar 54%.

## Pembahasan

Hasil studi pada tabel 2 menunjukkan ketangguhan mental memiliki keterkaitan negatif pada kecemasan bertanding. Tingginya ketangguhan mental, searah dengan rendahnya kecemasan bertanding, begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian ini (Hossein et al., 2016) juga menyatakan bahwa ketangguhan mental yang tinggi pada individu searah dengan tingkat kecemasan mereka yang rendah. Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi. Ketangguhan mental diduga mampu menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan kepercayaan antar-atlet (Sheard dkk., 2009).

Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri dan menekan kecemasan yang dialami ketika hendak bertanding (Jones, Hanton, & Connaughton (2007). Martin, Craib, dan Mitchell (2008), menyatakan bahwa atlet dengan kesadaran diri tinggi, lebih baik dalam mewaspadaai serta mengatur diri mereka pada munculnya kecemasan mereka. Kesadaran diri diketahui sebagai manifestasi dimensi ketangguhan mental, seperti *control life*. Ketangguhan

mental yang baik dapat menekan tingkat kecemasan dan menimbulkan sikap optimis pada atlet.

Ketangguhan mental seorang atlet sangat mempengaruhi perilaku atlet, dengan kata lain akan mempengaruhi bagaimana atlet tersebut merespon secara emosional dan perilaku setiap kemungkinan yang akan dihadapi selama pertandingan. Individu dengan mental tangguh cenderung tidak terpengaruh dengan keadaan lingkungan baik eksternal maupun internal (Bahari, Biyabani, & Zandi, 2016). Korelasi ketangguhan mental dan kecemasan bertanding atlet dapat dilihat dari performa atlet saat bertanding. Faktor-faktor seperti rasa percaya diri, adanya motivasi, konstentrasi, dan regulasi emosi dapat mempengaruhi level ketangguhan mental pada atlet (Jones, et al., 2007).

Atlet yang tangguh secara mental lebih mampu mengontrol kecemasan dan ketakutan akan kekalahan, lebih berkonsentrasi dan mampu mengendalikan situasi melawan stress dan ketidakberdayaan ketika dihadapkan dengan sesuatu yang mengancam dalam pertandingan. Sebaliknya, atlet kurang tangguh secara mental akan dengan mudah menjadi korban pemikiran-pemikiran negatif dan sikap pesimis terhadap kemenangan sehingga timbul kecemasan yang dapat menurunkan performa atlet saat pertandingan (Thakur & Sharma, 2014).

Sejalan dengan hasil uji hipotesa penelitian, hasil studi pada tabel 3 menunjukkan

## Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet .....Hudaniah

bahwa ketangguhan mental atlet cenderung rendah. Bersama dengan itu, diketahui bahwa kecemasan bertanding atlet cenderung tinggi. Hasil ini memperkuat beberapa penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa atlet pada usia remaja cenderung memiliki kecemasan bertanding yang tinggi. Kecemasan dipicu oleh usia remaja yang cenderung tidak stabil secara emosional (Mylsidayu, 2014; Jatmika & Linda, 2016).

Kemudian diketahui, ketangguhan mental berperan penting dalam menentukan keberhasilan atlet (Mohamad dkk., 2009). Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri, dan mampu memprediksi kesuksesan atlet dalam pertandingan. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017). Atlet akan bertahan serta mampu melalui berbagai hambatan, kesulitan, ataupun tekanan internal terutama untuk mengurangi tingkat kecemasan mereka ketika akan bertanding (Mohamad, et al., 2009).

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan ketangguhan mental secara signifikan berkaitan dengan kecemasan bertanding atlet siswa. Artinya, ketangguhan mental yang rendah sejalan dengan tingginya tingkat kecemasan bertanding pada atlet basket. Bagi para atlet, pengembangan dan peningkatan level ketangguhan mental pada atlet dapat dilakukan untuk mencegah timbulnya kecemasan yang berlebihan sebelum pertandingan. Ketangguhan mental yang baik dapat menekan tingkat kecemasan dan menimbulkan sikap optimis pada atlet. Bagi peneliti selanjutnya dapat

melakukan penelitian yang mengaitkan demografi seperti jenis kelamin, usia, maupun bidang olahraga yang diketahui memiliki pengaruh terhadap ketangguhan mental dan kecemasan bertanding atlet. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan elaborasi ketangguhan mental sebagai bentuk pelatihan sebagai solusi dalam menurunkan kecemasan bertanding atlet basket.

### Daftar Pustaka

- Abenza, L., Alarcón, F., Piñar, M., & Ureña, N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista Da Psicologia Del Deporte*, 18(3), 409–413. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116466022>
- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8(1), 1–8. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/6281>
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship between mental toughness and behavioral regulation among university Student-athletes. *Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 6–10. <https://doi.org/10.9790/6737-03040610>.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z., & Shahhosseini, S. (2012). The

- survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Sciences*, 46(1), 1440–1444. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.317>
- Clarasasti, E.I., & Jatmika D. (2017). Pengaruh kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di klub J Jakarta. *Humanitas*, 1 (2), 121-132. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421>
- Cowden, R. G., Fuller, D. K., & Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual And Motor Skills*, 119(3), 661–678. <https://doi.org/10.2466/30.PMS.119c27z0>
- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.026>
- Dasinger, T. (2014). Parental pressure, anxiety, and performance among age group swimmers. Louisiana State University. Thesis Master Louisiana State University. [https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool\\_theses/4296](https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_theses/4296)
- Goldberg, A. S. (1998). sports slump busting: 10 steps to mental toughness and their development in olympic champion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22(2), 153–166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hanton, S., O'Brien, M., & Mellalieu, S. D. (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 39–55.
- Hoover, J. S., Winner, K. R., Mccutchan, H., Beaudoin, C. C., Judge, W. L., Jones, M. L., Hoover, L. D. (2017). Mood and performance anxiety in high school basketball players: A pilot study. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 604–618. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466400/>
- Hosseini, A., Mohd, F. R., Soumendr, S., Anwar, H. H., & Muzaimi, M. (2016). Relationship between mental toughness and trait anxiety in sports. *International Journal of Pharma and Bio Sciences*, 7(3), 275–281.
- Jatmika, D., & Linda. (2016). Efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan terhadap kecemasan berkompetisi pada atlet bulu tangkis remaja. *Psibernetika*, 9(2), 102-112. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Kumar, A. (2016). A study on mental toughness and sports competition

- anxiety for male and female basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 379–381. <https://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue2/PartG/3-2-7>
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory in collegiate athletes and non-athletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2), 125–132. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.2.125>
- Malhotra, N., & Kaur, R. (2017). Mental toughness in relation with mental health of sports persons. *American Journal of Sports Science*, 5(5), 31–34. <https://doi.org/10.11648/j.ajss.20170505.12>
- Martin, J. J., Craib, M., & Mitchell, V. (1995). The relationships of anxiety and selfattention to running economy in competitive male distance runners. *Journal of Sport Sciences*, 13(5), 371–376. <https://doi.org/10.1080/02640419508732252>
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, 117-190. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3814>
- Mohamad, A., Omar-Fauzee, M. S., & Abu, B. (2009). The affect of higher score of mental toughness in the early stage of the league toward winning among Malaysian football players. *Research Journal Of International Studies*, 12(2), 67– 78.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Omar-Fauzee, M., Saputra, Y., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2(1), 639–658. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/34238105/584-1-libre>
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325–335. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.04.004>
- Raynadi, F., Rachmah, D., & Akbar, S. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. [10.20527/ecopsy.v3i3.2665](https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665)
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Soltani, A., Zamani, A., & Nazerian, I. (2011). The Comparison of trait anxiety, state anxiety, and self-confidence among male athletes of team sports and individual sports in the Country. *Jurnal Physical Education and Sport Science*, 3(1), 3–12.
- Thakur, J. S., & Sharma, S. (2014). Influence of mental toughness on selected psychological overtraining symptoms. *European Academic Research*, 2(3), 4443– 4454.
- Weinberg, R. ., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics.