

## PENGARUH MENTAL TOUGHNESS TERHADAP COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET INDONESIA

Yulinar Dwi Gita Listiana<sup>1</sup>, Cempaka Putrie Dimala<sup>2</sup>, Anggun Pertiwi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Buana Perjuangan Karawang, Karawang

[ps20.yulinarwigitalistiana@mhs.ubp.ac.id](mailto:ps20.yulinarwigitalistiana@mhs.ubp.ac.id)

### ABSTRACT

*Competitive anxiety is seen as a condition that considers competition to be a dangerous situation dangerous and has its own tension and anxiety in facing it. Athletes who have competitive anxiety will greatly affect in facing match, so efforts are needed so that athletes can deal with the situation, one of which is through mental toughness. The situation, one of which is through mental toughness. The purpose of this study is to determine the effect of mental toughness on competitive anxiety in Indonesian athletes. This research using quantitative methods using data collection techniques purposive sampling and the number of 151 Indonesian athletes. The instrument used in this study uses two scales, the scale used to measure competitive anxiety is the sport competitive anxiety test (SCAT) and the scale used to measure mental toughness is the sport mental toughness quisionaire (SMTQ). The results of the hypothesis test showed that the p value of  $0.00 < 0.05$  which indicates that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected, which means that there is an effect of mental toughness on competitive anxiety in Indonesian athletes. This shows that the higher the mental toughness of athletes, the lower the level of competitive anxiety. And in the coefficient of determination test of 0.122 which means that mental toughness has an influence of 12.2% on competitive anxiety.*

**Keywords:** *Atlet, Mental Toughness, Competitive Anxiety, Sports Psychology*

### ABSTRAK

*Competitive anxiety dipandang sebagai kondisi yang menganggap pertandingan merupakan situasi yang berbahaya dan memiliki ketegangan serta kecemasan tersendiri dalam menghadapinya. Atlet yang memiliki competitive anxiety akan sangat memengaruhi dalam menghadapi pertandingan, sehingga diperlukan upaya-upaya agar atlet dapat menghadapi situasi tersebut, salah satunya adalah melalui mental toughness. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data sampel purposive sampling dan jumlah responden sebanyak 151 atlet Indonesia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala, skala yang digunakan untuk mengukur competitive anxiety adalah sport competitive anxiety test (SCAT) dan skala yang digunakan untuk mengukur mental toughness adalah sport mental toughness quisionaire (SMTQ). Hasil dari uji hipotesis diketahui bahwa nilai p value  $0,00 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh*

---

*mental toughness* terhadap *competitiv anxiety* pada atlet Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mental toughness* atlet maka semakin rendah tingkat *competitive anxiety*. Dan dalam uji koefisien determinasi sebesar 0,122 yang artinya *mental toughness* memiliki pengaruh sebesar 12,2% terhadap *competitive anxiety*.

**Kata kunci :** Atlet, *Mental Toughness*, *Competitive Anxiety*, Psikologi Olahraga

#### ARTICLE INFO

##### Article history

Received : 12-06-2024

Revised : 13-06-2024

Accepted : 18-06-2024

#### Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas fisik dan psikis secara terencana atau terstruktur serta melibatkan gerakan terhadap tubuh secara berulang-ulang, melalui aktivitas ini seseorang dapat menjaga kualitas kesehatan dengan baik, membentuk kebiasaan mengolah tubuh, dan pola hidup sehat. Olahraga merupakan aktivitas yang bebas dan spontan dilakukan secara berulang Suratmin (2018) Sejalan dengan definisi menurut UNESCO olahraga merupakan aktivitas fisik melalui permainan yang meliputi tantangan sebagai perlawanan kepada unsur alam, individu lain, atau terhadap diri sendiri Dewan Negara-negara Eropa (dalam Suratmin, 2018). Adapun pendapat menurut Cholik Mutohir (dalam Suratmin, 2018) olahraga adalah kegiatan atau usaha yang mendorong, mengembangkan, meningkatkan potensi jasmani serta rohani individu atau sekelompok masyarakat yang dibentuk dalam sebuah permainan, pertandingan, dan dengan adanya kegiatan olahraga yang intensif dapat memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak sebagai pembentukan sumberdaya manusia yang berkualitas. Selain itu definisi olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik melainkan aktifitas yang melibatkan kegiatan otot yang energik, pada kegiatan ini atlet dapat menunjukkan dan memperagakan kemampuan gerakannya atau perfoma dengan semaksimal mungkin menurut Matveyev (dalam Suratmin, 2018).

Indonesia menjadi negara yang berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pekan olahraga bergengsi seperti SEA Games adalah pesta olahraga dalam tingkat asia tenggara. Indonesia telah mengirimkan sebanyak 599 atlet pada kegiatan SEA Games tahun 2023, Indonesia mengikuti pekan olahraga dalam tingkat Asian Games dan kontingen Indonesia telah mengirimkan 31 cabang olahraga yang terdiri dari 415 atlet Kemenpora (2023). Indonesia memiliki kegiatan secara aktif yaitu pesta olahraga nasional (PON) yang diadakan setiap tahun dalam tingkat nasional acara ini dilaksanakan oleh komite olahraga nasional (KONI) serta

dilaksanakan selama empat tahun sekali, kegiatan tersebut biasa diikuti provinsi yang ada di Indonesia. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) adalah organisasi publik secara khusus membidangi dalam pembinaan olahraga prestasi dan mewadahi 73 induk organisasi internasional dan nasional, dan terdapat tujuh induk olahraga fungsional yang telah terdaftar. Atlet merupakan individu atau kelompok yang melakukan aktivitas secara sengaja dilatih untuk mendapatkan kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan dalam mempersiapkan diri dari jauh hari sebelum pertandingan. Menurut Peter (dalam Zufri & Tyoso, 2017) atlet adalah individu yang berprofesi atau menekuni salah satu cabang olahraga dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Menurut Sondah (dalam Purwati, 2019) mereka yang dikatakan atlet merupakan pelaku olahraga yang berprestasi baik dalam tingkat nasional, ataupun internasional.

Kehidupan dunia atlet selalu dituntut untuk memiliki prestasi yang maksimal, ketatnya pada saat latihan, kesehatan yang harus sangat terjaga, dan perlu konsistensi tinggi sebagai pemenuhan harapan dalam mencapai prestasi. Dalam beberapa cabang olahraga adanya kondisi gerak, konsentrasi yang tinggi, rasa percaya diri, penguasaan taktik, menghadapi tekanan dari luar seperti dari pelatih, dan dari ekspektasi pendukung. Sejalan dengan hasil penelitian menurut Cratty (dalam Harsono, 2019) mengatakan bahwa ketakutan yang paling atlet rasakan yaitu takut dicela dan kurang memenuhi harapan sosial seperti dari pelatihnya, teman-teman seregu, manajer tim, KONI, dan dari media. Individu yang memiliki kondisi dalam tuntutan tinggi perlu memiliki persiapan mental yang baik, begitupun atlet yang akan menghadapi pertandingan. Menurut Ariana (2016) peranan masalah bisa menentukan usaha seorang atlet dalam ketercapaian untuk mendapatkan prestasi yang tinggi. Atlet yang dihadapkan dengan permasalahan yang menekan menyebabkan kondisi serta situasi yang tidak nyaman, hal tersebut mengakibatkan kondisi negatif disertai perasaan khawatir dan cemas sesaat akan menghadapi pertandingan.

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang berkaitan dengan perasaan negatif. Menurut Starub (dalam Kurniawan dkk., 2021) menyatakan bahwa kecemasan atau *anxiety* dapat terjadi kapan saja, penyebab dari timbulnya *anxiety* karena adanya ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Pendapat yang sama menurut Clark (dalam Purnamasari, 2020) *anxiety* didefinisikan sebagai sistem respon kognitif, afektif, fisiologis, perilaku yang cukup rumit dan aktif jika mendapati keadaan yang dianggap kurang menyenangkan karena hal tersebut bisa terjadi secara tidak terduga, tidak terkendali, dan berpotensi mengancam bagi seseorang. Penyebab kecemasan pada atlet karena terlalu memikirkan konsekuensi dan sesuatu hal yang belum tentu terjadi. Menurut Weinberg dan Gould (dalam Noviansyah & Jannah,

2021) menyatakan bahwa atlet yang hanya fokus pada *anxiety* yang dirasakan, dan memikirkan konsekuensi jika terjadi kekalahan sehingga mengakibatkan atlet tersebut akan berpikir bagaimana dapat melarikan diri dari perasaan cemasnya dan mengakibatkan konsentrasinya terpecah.

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan memiliki istilah *competitive anxiety* atau kecemasan bertanding. Menurut Martens dkk. (dalam Izdihar, 2020) mendefinisikan bahwa *competitive anxiety* sebagai kondisi yang menganggap pertandingan merupakan situasi yang berbahaya dan respon dari situasi tersebut melalui perasaan tegang dan cemas. Adapun definisi lain menurut Martens dkk. (dalam Irawan, 2021) menyatakan bahwa *competitive anxiety* adalah perasaan negatif seperti khawatir, gelisah, dan perasaan tidak tenang sehingga kondisi ini dianggap bahwa pertandingan merupakan suatu hal yang membahayakan disertai adanya perubahan secara fisiologis yaitu jantung berdebar lebih cepat, merasakan kram pada perut, wajah yang memerah, dan pernapasan lebih cepat. Sedangkan menurut Smith dkk. (dalam Algani dkk., 2018) *competitive anxiety* merupakan reaksi emosi negatif seorang atlet yang merasa bahwa harga dirinya sedang terancam, menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan atlet tersebut akan selalu mengingat kemampuan penampilan dirinya, sehingga hal ini berdampak pada perilaku saat bertanding.

Menurut Martens dkk. (dalam Izdihar, 2020) *competitive anxiety* memiliki dua aspek yaitu *somatic anxiety* dan *cognitive anxiety*. *Somatic anxiety* merupakan perubahan secara fisiologis yang bersifat negatif ditandai denyut jantung serta tekanan darah, ketegangan otot yang meningkat, tangan terasa dingin, sulit bernapas, reaksi tubuh yang berlebihan, memiliki kualitas tidur yang buruk dan merasakan mual. *Competitive anxiety* dapat mempengaruhi *cognitive anxiety* yaitu sebagai komponen yang disebabkan dari harapan negatif terhadap kesuksesan, selain itu berkaitan dengan perhatian konsentrasi atlet, kontrol emosi yang rendah, dan berpikir negatif terhadap diri sendiri.

Hal di atas di perkuat oleh hasil wawancara terhadap 3 orang atlet dari 3 cabang olahraga berbeda di Karawang pada Oktober 2023 (Salmaniluh, Janu, & Fajri, 2023) hasil wawancara dari ketiga atlet tersebut menunjukkan bahwa terdapat aspek *somatic anxiety* dan *cognitive anxiety*. Aspek *somatic anxiety* yang dirasakan oleh ketiga atlet tersebut adalah tangan dan kaki gemetar, detak jantung yang berdebar, dan tidak mampu menggerakkan anggota tubuhnya. Sedangkan aspek *cognitive anxiety* dapat timbul melalui pikiran negatif yang disebabkan oleh tekanan delegasi, dan berpikir negatif karena situasi pertandingan dapat mempengaruhi *quarter* pertama sehingga hasil pertandingan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Selain itu peneliti melakukan pra-penelitian dengan menyebarkan angket kepada 51 atlet di Jawa Barat pada tanggal 21 November 2023, yang menunjukkan bahwa atlet dengan kecemasan yang tinggi sebesar 88% dan atlet dengan kecemasan kategori rendah sebesar 12%. Hasil pra-penelitian di atas didukung oleh penelitian dari Permana dkk., (2022) pada penelitiannya terdapat kecemasan pada atlet kejuaraan tingkat nasional pada cabang olahraga atletik memiliki persentase 72% menjelang pertandingan, sedangkan hasil penelitian dari Supriyatni dkk., (2020) menunjukan bahwa kecemasan bertanding pada atlet dayung memiliki presentase 50% pada tahun 2022.

Atlet yang kurang mampu dalam menghadapi kondisi cemas dan rendahnya toleransi terhadap tekanan maka tergolong atlet yang memiliki masalah secara mental, kondisi mental yang kurang baik sangat berdampak pada penampilan saat pertandingan. Pendapat menurut Harsono (2019) bahwa kondisi atlet yang terlalu tegang dan cemas ditandai dengan gerakan yang kaku, kehilangan kemampuan berkonsentrasi, menarik diri dari pelatih serta temannya, dan mengalami kehilangan nafsu makan. Adapun hasil penelitian Aqobah dan Rhamadian (2022) mengungkapkan bahwa kecemasan pada atlet memiliki dampak negatif yang diawali dengan kecemasan yang meningkat lebih tinggi, sehingga dapat mengganggu kemampuannya secara teknis ditandai dengan mengalami peregangan atau kakunya pada otot-otot, meningkatnya kesalahan yang dilakukan, konsentrasi pikiran yang terganggu, timbulnya pikiran yang negatif. Atlet yang sedang mengalami kecemasan memiliki dampak negatif untuk menghadapi pertandingan dan sangat membentuk ketangguhan mentalnya dalam mempersiapkan diri. Menurut Efendi dan Jannah (dalam Dimala dkk., 2023) rendahnya kondisi seseorang mengakibatkan motivasi yang rendah dan memiliki pemikiran negatif dibandingkan pemikiran positif. Menurut Jarvis (dalam Noviansyah & Jannah, 2021) menjelaskan adanya faktor yang menimbulkan *competitive anxiety* yang sangat berkaitan dengan komponen pembentukan *mental toughness*, merupakan kontrol yang berhubungan dengan adanya harapan, tuntutan untuk dirinya, terjadi ketidakjelasan terhadap situasi atau saat kompetisi, kepercayaan diri yang berkaitan dengan harga diri, efikasi diri, komitmen, dan tantangan.

Harsono (2019) cabang olahraga kelompok atau individu bisa saja terjadi ada atlet yang memiliki mental yang kuat dan kurang tegar, atlet yang tegar dan memiliki ketangguhan mental yang baik mampu tidak memperdulikan terhadap masalah individu lain, tidak merasa gelisah dihadapkan dengan hasil dari pertandingan, mampu menerima kritikan, adapun karakteristik seorang atlet yang memiliki *mental toughness* yaitu atlet yang bersikap positif, memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu mengontrol emosi, dan mengatur dirinya. Sedangkan Menurut Sheard dkk. (dalam Dewi & Jannah, 2023) mendefinisikan bahwa *mental*

---

*toughness* merupakan atlet yang memiliki wawasan diri tinggi karena memiliki tiga aspek meliputi kepercayaan diri, ketangguhan, dan kontrol diri.

Menurut Sheard (2012) *mental toughness* adalah keterampilan secara teknis dalam diri atlet dan dilatih secara konsisten untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan. Menurut Sheard (dalam Noviansyah & Jannah, 2021) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek dalam *mental toughness* adalah *confidence*, *constancy*, dan *self control*. Aspek yang pertama yaitu atlet yang memiliki kepercayaan diri dan yakin atas kemampuannya dapat mencapai tujuan dan prestasi yang diharapkan. Aspek yang kedua yaitu atlet yang memiliki keteguhan dan disertai nilai positif dalam memusatkan perhatian saat bertanding ataupun pada saat berlatih. Aspek yang ketiga yaitu atlet yang memiliki kontrol diri bertujuan untuk memiliki kemampuan dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau merugikan, selain itu mampu mengontrol pengaruh individu untuk menghasilkan prestasi yang diharapkan, dan mampu mengendalikan emosi dalam menciptakan sikap tenang walaupun dalam situasi yang menekan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Ikhrum dkk. (2020) menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif antara *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet karate di UNM, artinya ketika atlet memiliki *mental toughness* yang lebih tinggi akan memungkinkan untuk merasa lebih rileks dan mampu menurunkan kecemasan yang dirasakan. Hal serupa di dukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Retnoningsasy dan Jannah (2020), bahwa *mental toughnes* memiliki hubungan yang negatif terhadap *competitive anxiety* pada atlet badminton di Universitas Negeri Surabaya, jika semakin tinggi tingkat *mental toughness* atlet maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Ismail dkk. (2023) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan diantara variable *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet futsal di Mojokerto, artinya semakin tinggi *mental toughness* atlet maka semakin rendah tingkat *competitive anxiety*.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Variable yang diteliti dalam penelitian ini adalah *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji asumsi dan uji hipotesis (regresi linear sederhana). Populasi dari penelitian ini adalah atlet Indonesia dengan jumlah populasi yang tidak diketahui, teknik pengumpulan data menggunakan *Non-Probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 151 atlet Indonesia dengan cabang olahraga

yang berbeda, dari populasi tersebut peneliti menentukan sampel berdasarkan kriteria atau karakteristik sampel sebagai berikut:

- a. Atlet Indonesia
- b. Laki-laki dan Perempuan
- c. Usia 20 tahun
- d. Semua cabang olahraga

Penelitian ini memiliki karakteristik responden dengan rentang usia 20 tahunan, karena pada rentang usia tersebut sedang berada dalam fase *competitive anxiety* yang tinggi. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang mendukung menurut Cratty (dalam Harsono, 2019) *competitive anxiety* memuncak pada usia 20 tahunan, karena atlet sedang mendekati puncak potensi fisiknya dalam olahraga dan memasuki masa produktif sebagai atlet dalam menjalankan karirnya.

Skala penelitian yang digunakan untuk mengukur *competitive anxiety* adalah skala *sport competitive anxiety test* (SCAT). Skala *sport competitive anxiety* (SCAT) memiliki dua aspek, yaitu: *somatic anxiety*, dan *cognitive anxiety* dengan jumlah 15 butir pernyataan. Sedangkan skala penelitian untuk mengukur *mental toughness* yaitu menggunakan skala *sport mental toughness quisionaire* (SMTQ). Skala *sport mental toughness quisionaire* (SMTQ) memiliki tiga aspek, yaitu: *confidence*, *constancy*, dan *self control* dengan jumlah 14 butir pernyataan. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert dengan format aitem dalam berbentuk pernyataan, dan memiliki 4 alternatif jawaban, yaitu: SS, S, TS, STS.

Sebelum melakukan pengolahan data, dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan *software* JASP untuk mengolah data, pengujian reliabilitas dari skala *sport mental toughness quisionaire* (SMTQ) dan skala *sport competitive anxiety test* (SCAT) memperoleh nilai sebagai berikut:

Tabel 1  
Tabel Reliabilitas

Skala	Cronbach Alpha	Total Aitem
SMTQ	0.715	14
SCAT	0.808	15

Berdasarkan dari tabel di atas skala *sport mental toughness quisionaire* (SMTQ) dan skala *sport competitive anxiety test* (SCAT) memasuki dalam kategori reliabel sehingga kedua skala tersebut dapat digunakan dalam penelitian ini. Berikutnya adalah uji validitas item dari skala *sport mental toughness quisionaire* (SMTQ) dan skala *sport competitive*

*anxiety test* (SCAT) dengan menyajikan nilai validitas tertinggi dan terendah, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2  
Tabel Uji Validitas

Uji Analisis Aitem	Validitas Rendah	Validitas Tinggi
<i>Sport mental toughness quisionaire</i>	Butir 7 0,301	Butir 2 0,675
	Butir 4 0,341	Butir 11 0,859
	Butir 6 0,356	Butir 12 0,555
	Butir 2 0,387	Butir 8 0,565
<i>Sport competitive anxiety test</i>	Butir 7 0,415	Butir 10 0,546
	Butir 6 0,416	Butir 9 0,507

Aitem yang memiliki nilai  $> 0.300$  dikatakan valid dan aitem tersebut dapat digunakan dalam penelitian. Hasil dari uji validitas bahwa item *skala sport mental toughness quisionaire (SMTQ)* dan *sport competitive anxiety test (SCAT)* memiliki nilai  $> 0,300$  maka kedua skala tersebut layak digunakan dalam penelitian ini.

### Hasil Dan Pembahasan

Hasil dari pengumpulan data yang telah dilakukan diuji menggunakan *software* SPSS. Sample atlet pada penelitian ini diketahui sebanyak 151 responden dari berbagai macam provinsi dan cabang olahraga. Berikut data demografis dari jumlah sample responden yang didapat, yaitu:

Tabel 3  
Tabel Demografis

Provinsi	Jumlah Atlet	Presentase
Jawa Barat	103	68%
Jawa Tengah	28	19%
Jawa Timur	6	4%
Jakarta	8	5%
Banten	2	1%
Bali	2	1%
Lampung	1	1%
Sumatra Barat	1	1%
Total	151	100%

Sampel yang didapat dalam penelitian ini 151 orang dari 8 provinsi yang ada di Indonesia diantaranya yang memiliki nilai presentasi paling tinggi adalah provinsi dari Jawa Barat didalamnya terdapat responden dari kota Bandung, Karawang, Bogor, Bekasi, Depok, dan Sumedang. Pada tabel diatas dapat terlihat bahwa provinsi dengan presentase terendah

adalah dari provinsi Lampung dan Sumatra Barat keduanya memiliki nilai presentase 1%. Adapun tabel demografis dari 17 cabang olahraga yang dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4  
Tabel Demografis

No	Cabang Olahraga	Jumlah Atlet	%	No	Cabang Olahraga	Jumlah Atlet	%
1.	Bola Voli	20	13%	10.	Panjat Tebing	1	1%
2.	Bola Basket	14	9%	11.	Softball	7	5%
3.	Sepak Bola	14	9%	12.	Sepatu Roda	4	3%
4.	Pencak Silat	25	17%	13.	Balap Sepeda	2	1%
5.	Dayung	11	7%	14.	Futsall	24	16%
6.	Taekwondo	1	1%	15.	Bulu Tangkis	3	2%
7.	Anggar	10	7%	17.	Karate	7	5%
8.	Tarung Derajat	1	1%		Gulat	6	4%
9.	Tenis Meja	1	1%		Total Atlet	151	100%

Penelitian ini melalui uji asumsi yaitu, uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data dari penelitian berdistribusi normal atau tidak dan uji linearitas untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan memiliki hubungan yang linear atau tidak.

Tabel 5  
Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
<i>Unstandardized Residual</i>		
N		151
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	.000000
	<i>Std. Deviation</i>	3.12370652
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.084
	<i>Positive</i>	.084
	<i>Negative</i>	-.040
<i>Test Statistic</i>		.084
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.220 <sup>c,d</sup>	

Hasil pengolahan data uji normalitas di atas menunjukkan bahwa data *Kolmogorov-Smirnov* nilai sig. sebesar  $0,220 > 0,05$ , maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 6  
Uji Linearitas

<i>ANOVA Table</i>			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Competitive Anxiety*</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	316.237	19	16.644	1.613	.062
	<i>Linear</i>	<i>Linearity</i>	204.038	1	204.03	19.77	.000
			8		8		

<i>Mental Toughness</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	112.200	18	6.233	.604	.891
	<i>Within Groups</i>	1351.432	131	10.316		
	<i>Total</i>	1667.669	150			

Berdasarkan hasil uji linearitas data di atas terdapat nilai signifikansi pada Linearity  $0,000 < 0,05$  maka data tersebut tergolong linear dan hasil dari data *Deviation From Linearity*  $0,891 > 0,05$ , maka data tersebut dikatakan linear.

Setelah dilakukan pengujian uji asumsi dari data yang diperoleh maka hasil dari kedua variable memiliki nilai yang berdistribusi normal karena memenuhi nilai standar uji normalitas dan uji linearitas, kedua variabel tersebut layak untuk dilakukan uji hipotesis (regresi linear sederhana). Pengujian analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk memprediksi besarnya nilai dari variabel yang diteliti, yaitu variabel *dependent* yang dipengaruhi variabel *independent*.

Tabel 7  
Uji Regresi Sederhana

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>				
Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
B	Std. Error	Beta		
30.101	2.117		14.219	0
-0.333	0.073	-0.35	-4.558	0

Berdasarkan hasil uji di atas diperoleh nilai sig.  $0,000 < 0,05$  yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh *mental toughness* terhadap *competitiv anxiety* pada atlet Indonesia. Selanjutnya dilakukan uji koefisien determinasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *mental toughness terhadap competitive anxiety*.

Tabel 8  
Uji Koefisien Determinasi

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.350 <sup>a</sup>	.122	.116	3.13417

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai 0,122 pada kolom *R Square*, maka dapat terlihat besarnya pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety*. Hasil dari tabel diatas menunjukkan nilai pengaruh *mental toughness* sebesar 0,122 atau 12,2% terhadap *competitive anxiety* pada atlet Indonesia.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 151 atlet Indonesia dan menggunakan analisis metode kuantitatif. Dari data yang diperoleh maka dilakukan uji hipotesis dengan tujuan untuk memprediksi besarnya nilai dari variabel yang diteliti yaitu *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu “Pengaruh *Mental Toughness* Terhadap *Competitive Anxiety* Pada Atlet Indonesia” diterima. Dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig.  $0,000 < 0,05$  yang memiliki arti bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet Indonesia.

Dalam temuan penelitian ini, *mental toughness* dapat berpengaruh terhadap *competitive anxiety* pada atlet di Indonesia, hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikhran dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif antara *mental toughness* terhadap *competitive anxiety*, pada atlet yang memiliki *mental toughness* lebih tinggi memungkinkan atlet akan merasa lebih rileks dan mampu menurunkan kecemasan yang dirasakan. Hal serupa juga sejalan dengan temuan Jarvis (dalam Noviansyah & Jannah, 2021) bahwa faktor yang menimbulkan *competitive anxiety* yang sangat berkaitan dengan komponen pembentukan *mental toughness*, diantaranya kontrol yang berhubungan dengan adanya harapan, tuntutan untuk dirinya, terjadi ketidakjelasan terhadap situasi atau saat kompetisi, kepercayaan diri yang berkaitan dengan harga diri, efikasi diri, komitmen, dan tantangan.

*Competitive anxiety* merupakan gejala psikologis yang berkaitan dengan perasaan negatif, penyebab kecemasan pada atlet karena terlalu memikirkan konsekuensi dan sesuatu hal yang belum tentu terjadi. Menurut Weinberg dan Gould (dalam Noviansyah & Jannah, 2021) menyatakan bahwa atlet yang hanya fokus pada *anxiety* yang dirasakan, dan memikirkan konsekuensi jika terjadi kekalahan sehingga mengakibatkan atlet tersebut akan berpikir bagaimana dapat melarikan diri dari perasaan cemasnya dan mengakibatkan konsentrasinya terpecah. Kondisi yang menekan pada atlet dapat terjadi kapan saja, saat menghadapi pertandingan atlet dapat merasakan perasaan khawatir, jantung berdebar, kaki dan tangan gemetar, otot yang kaku, dan tidak mampu menggerakkan tubuh secara optimal.

Kemampuan dalam mempersiapkan mental untuk menghadapi pertandingan adalah sebagai bentuk tingkat profesionalisme sebagai atlet. *Competitive anxiety* berbanding terbalik dengan *mental toughness*, variabel ini menjadi salah satu modal utama bagi atlet yang harus

dijaga dan diperhatikan. Dari penelitian ini dapat menjelaskan dengan adanya pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* mampu membuat atlet merasa lebih termotivasi dan tenang dalam menghadapi pertandingan. Hal ini didukung oleh hasil temuan dalam penelitian ini melalui nilai pada *R Square* sebesar 0,122 yang menunjukkan besarnya pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh *mental toughness* sebesar 12,2% terhadap *competitive anxiety* pada atlet Indonesia, dan sebesar 87,8% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini memiliki arti bahwa tidak hanya *mental toughness* yang berhubungan dengan *competitive anxiety*.

### **Kesimpulan Dan Saran**

Berdasarkan hasil analisis data, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* sehingga hipotesis (Ha) penelitian diterima. Hubungan antar kedua variabel tersebut memiliki arah hubungan yang negatif, berarti semakin tinggi tingkat *mental toughness* atlet di Indonesia maka semakin rendah tingkat *competitive anxiety*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *mental toughness* atlet, justru semakin tinggi tingkat *kecemasan olahraga* yang dirasakan. Sumbangan efektif *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* sebesar 12,2%, maka 87,8% lainnya merupakan sumbangan faktor diluar *mental toughness*. Hal ini memiliki arti bahwa tidak hanya *mental toughness* yang berhubungan dengan *competitive anxiety*.

Adapun saran yang dapat diberikan dari peneliti sebagai bahan pertimbangan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan yaitu atlet menyadari pentingnya aspek *mental toughness* yang dapat meredam *competitive anxiety*, sehingga ketika atlet sedang dihadapkan rintangan dan situasi yang sulit mampu bertahan dan dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Temuan pada penelitian ini diharapkan bahwa penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang memiliki posisi penting dalam menurunkan *competitive anxiety*. Penelitian ini juga dapat memicu penelitian selanjutnya untuk mengevaluasi peran *mental toughness* yang dapat memengaruhi *competitive anxiety*, berdasarkan hasil penelitian bahwa ditemukan kontribusi variabel *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet Indonesia sebesar 0,122 atau 12,2% dan 87,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, salah satunya yaitu variabel kepercayaan diri. Penelitian ini hanya mendapatkan 151 responden dari 8 provinsi yang ada di Indonesia, sehingga untuk peneliti berikutnya diharapkan mampu meneliti dengan subjek yang lebih banyak.

## Referensi

- 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>
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet the impact of anxiety in sports on athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31–36.
- Dewi, E. M. P., Saharulla, & Hasyim. (2016). *Psikologi Olahraga Mental Training*. Makassar: Universitas Negri Makasar.
- Dewi, S. P., & Jannah, M. (2023). Peningkatan ketangguhan mental pada atlet pelajar melalui pelatihan kesadaran diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 29–37.
- Dimala, C. P., Hakim, A. R., & Salsabila, I. M. (2023). Effectiveness of positive self talk to increasing student's self-confidence. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, VII(IV), 1584–1592. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2023.7532>
- Harsono. (2019). *Dinamika psikologis dalam pelatihan olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Irawan, S. I. (2021). Profil tingkat kecemasan atlet pencak silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2020.v36.i1.p1-8>
- Ismail, G. Z., Yulianti, S., & Priambodo, A. (2023). Hubungan antara mental toughness dengan competitive anxiety pada atlet futsal. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(2), 82. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i2.43462>
- Kurniawan, A. W., Wijayanto Adi., Amiq Fahrial., & Hafiz Muhammad. (2021). *eBook- Psikologi-Olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Izdihar, S. D. (2020). Hubungan kohesivitas kelompok dengan kecemasan bertandin pada atlet baseball Jawa Barat. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 302–308.
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 no 8(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>), 85–91.
- Permana, D. A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Kecemasan dan percaya diri atlet atletik menjelang pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 4. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6041>

- 
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Purwati, I. (2019). Regulasi diri dan bentuk strategi coping atlet wanita yang berprofesi pegawai negeri sipil (PNS). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 67–75. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4707>
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8–15.
- Salmaniluh, Janu, & Fajri. (2023, Oktober 13-15). Gambaran kecemasan yang dihadapi atlet dalam menghadapi pertandingan. (Listiana, Y.D.G., Interviewer)
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung traditional boat race (TBR). *Jpoe*, 2(1), 127–134. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.32>
- Suratmin. (2018). *Pengantar olahraga rekreasi dan olahraga pariwisata*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Zufri, M., & Tyoso, J. S. P. (2017). Peningkatan kualitas atlet pada koni kota semarang dikaji dengan analisis value for money (studi kasus pada program pembinaan atlet). *Jurnal Ilmiah UNTAG Semarang*, 6(1), 69–83.