

**Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet  
Beladiri PPLP Jawa Tengah**Erzha Choiry Nissa<sup>1✉</sup>, Tommy Soenyoto<sup>2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas  
Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>**History Article***Received : 29 January 2021**Accepted : March 2021**Published : June 2021***Keywords***Athlete; Competing  
Anxiety; Mental Toughness***Abstract**

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan serta tingkat dari ketangguhan mental dan tingkat kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kolerasi serta pengambilan sampel dengan teknik total sampling. Pengumpulan data melalui google form dalam bentuk kuesioner dan teknik analisis data dengan SPSS versi 23.0. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dengan nilai sig. (2 tailed) .663 ( $p > 0.05$ ) dan nilai koefisien kolerasi sebesar  $-0.48$  yang bermakna keeratan hubungan rendah dan berlawanan arah. Selanjutnya, respons dari kuesioner yang dibagikan: 1). SMTQ: tidak terdapat atlet mental tidak tangguh 0 (0%), 2 atlet (2%) mental kurang tangguh, 72 atlet (86%) mental tangguh, dan 10 atlet (12%) mental sangat tangguh. 2). SCAT: sebanyak 30 atlet (36%) kecemasan rendah, 46 atlet (55%) kecemasan rata-rata, dan 8 atlet (9%) kecemasan tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah serta tingkat ketangguhan mental dalam kategori mental tangguh dan tingkat kecemasan bertanding dalam kategori kecemasan rata-rata. Saran: diperlukan kerja sama atlet dan pelatih untuk menghilangkan aspek yang memungkinkan mengganggu atlet dalam berlatih dan bertanding dengan harapan meraih penampilan dan prestasi terbaik.

**Abstract**

*This study aims to determine the relationship and level of mental toughness and level of anxiety competing in PPLP Central Java martial arts athletes. This study uses a quantitative method with a correlation design and sampling with a total sampling technique. Data collection via google form in the form of questionnaires and data analysis techniques with SPSS version 23.0. The results showed that there was no significant relationship between mental toughness and competing anxiety with the sig value. (2 tailed) .663 ( $p > 0.05$ ) and the correlation coefficient value of  $-0.48$  which means that the closeness of the relationship is low and in the opposite direction. Furthermore, the responses to the questionnaires that were distributed were: 1). SMTQ: there are no mentally tough athletes 0 (0%), 2 athletes (2%) mentally less tough, 72 athletes (86%) mentally tough, and 10 athletes (12%) mentally very tough. 2). SCAT: 30 athletes (36%) had low anxiety, 46 athletes (55%) had average anxiety, and 8 athletes (9%) had high anxiety. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between mental toughness and competing anxiety in the Central Java PPLP martial arts athletes and the level of mental toughness in the tough mental category and the level of competing anxiety in the average anxiety category. Suggestion: cooperation between athletes and coaches is needed to eliminate aspects that may interfere with athletes in training and competing in the hope of achieving the best performance and achievement.*

**How To Cite:**

Nissa, E, C., & Soenyoto, T., (2021). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267 – 277.

✉ Corresponding author :

E-mail: Erzha9@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN-

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan terstruktur dan berulang yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani. Tidak sedikit masalah yang ada dalam olahraga antara lain adalah meningkatkan kebugaran tubuh yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Hal tersebut diperlukan untuk keberlangsungan kehidupan dan sosial manusia. Dalam sebuah olahraga kita dapat mengembangkan sikap-sikap positif dan pengetahuan terkait dengan pelajaran hidup. Keuntungan yang lain olahraga sebagai tempat pengembangan dan pertumbuhan fisik khususnya pada usia tumbuh kembang anak. Di sisi yang lain, olahraga mampu berperan serta dalam meningkatkan fungsi promotif (promosi kesehatan) dan dapat mencegah ketegangan psikologis seseorang (Setiawan, Thonthowi, & Hanifwati, 2017).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005). Sesuatu kegiatan yang mudah dilakukan sesuai kemampuan setiap orang dan dapat dilakukan kapanpun untuk mendapatkan kekuatan dan kesehatan jasmani dengan cara menggerakkan anggota tubuh. (Kamnuron, Hidayat, & Nuryadi, 2020) menyatakan salah satu kebutuhan penting bagi setiap orang untuk melakukan olahraga mengingat besarnya manfaat yang diperoleh berupa kesenangan, kesehatan, ilmu pengetahuan, dan prestasi. (Mahfud & Fahrizqi, 2020) berpendapat bahwa selain bagian dari kehidupan dan kebutuhan jasmani, olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraga yang memiliki tujuan yang beragam sehingga olahraga merupakan suatu fakta yang saling berkaitan dengan kehidupan sosial. Besarnya peranan olahraga dalam kehidupan maka mesti dijalankan dengan metode yang benar dan berkelanjutan.

Ruang lingkup olahraga menurut (Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VI Tahun 2005) terbagi menjadi 3 yaitu, mencakup kegiatan : olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah segala sesuatu yang dilakukan sebagai rangkaian pendidikan dengan tertib dan berkesinambungan dengan maksud mencapai pengetahuan serta keterampilan dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh setiap lapisan

masyarakat sesuai dengan hobi dan kemampuan dengan tujuan kebahagiaan dan kesehatan. Olahraga prestasi adalah segala sesuatu yang membentuk dan mengembangkan atlet-atlet yang berpotensi dengan konsep yang bertahap dan berkesinambungan melalui kompetisi sesuai ketentuan yang disepakati dengan tujuan meraih prestasi dengan sokongan ilmu dan teknologi keolahragaan. Prestasi merupakan sesuatu yang diharapkan oleh atlet, pelatih, maupun suatu tim olahraga.

Melakukan suatu proses latihan yang kompleks adalah tujuan utama untuk meraih prestasi yang tinggi. Menurut (Parena, Rahayu, & Sugiharto, 2017) yang perlu dilakukan untuk meraih prestasi olahraga yang maksimal adalah dimulai dengan pemilihan atlet dengan memperhatikan beberapa variabel seperti bakat, fisik yang prima sesuai dengan standar yang ditentukan, mental, dan usia. Sebuah prestasi dalam olahraga dapat dicapai jika latihan diterapkan secara berkualitas, dan terstruktur dengan mempertimbangkan semua unsur untuk pencapaian prestasi maksimal. Prestasi optimal dalam olahraga dapat di raih ketika membangun sebuah fondasi yang baik dengan cara pembibitan yang terstruktur dan dikuatkan dalam bentuk *training camp* bagi kelompok dengan bibit yang telah terbukti memiliki potensi untuk memperoleh prestasi terbaik (Bafirman, 2013).

Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) adalah wadah bagi pelajar sekaligus atlet yang memiliki tujuan mencetak atlet-atlet potensial guna mencapai prestasi baik nasional maupun internasional. (Candra & Rumini, 2016) berpendapat bahwa PPLP Jawa Tengah merupakan suatu organisasi pemanduan bakat dalam bidang olahraga di bawah naungan Dinpora Jawa Tengah yang berfungsi sebagai wadah bagi pelajar berusia 14-17 tahun yang mempunyai potensi dan keunggulan serta berkeinginan untuk berprestasi. Cabang olahraga beladiri PPLP Jawa Tengah memiliki beberapa jenis olahraga beladiri, diantaranya: anggar, gulat, judo, karate, pencak silat, taekwondo, tinju, dan wushu. PPLP Jawa Tengah memiliki tujuan besar dalam pembinaan atlet yaitu mampu membentuk atlet potensial untuk meraih prestasi maksimal.

Setiap manusia memiliki naluri untuk menjaga diri dan kehidupannya. Beladiri menjadi suatu kebutuhan dan keharusan yang dimiliki setiap orang dalam menjalani segala sesuatu keadaan. Menjadikan sebuah dasar bahwa pentingnya beladiri dalam kehidupan adalah hal yang tepat. Olahraga beladiri adalah sebuah olahraga dengan tujuan melindungi diri

serta bertahan menggunakan metode menyerang maupun bertahan sesuai dengan ketentuan yang ada didalamnya (seperti tarung derajat, pencak silat, gulat, dan wushu). Beladiri merupakan salah satu jenis olahraga dengan tuntutan mental dan fisik yang tinggi untuk mempertahankan diri dari lawan yang dihadapinya.

Hampir seluruh komponen kebugaran jasmani digunakan dalam olahraga beladiri (seperti, *strength, endurance, balance, flexibility*) hal itu bermanfaat untuk kesehatan jasmaniah. Perpaduan antara latihan aerobik dan anaerobik dalam olahraga beladiri menghasilkan kebugaran tubuh dan memelihara serta meningkatkan kondisi fisik bagi yang menjalankannya. Selain meningkatkan dan menguatkan kondisi fisik, beladiri dapat meningkatkan rasa percaya diri. Seseorang dengan menguasai beladiri lebih memiliki keyakinan untuk merasa lepas dari perasaan khawatir terhadap segala situasi yang membahayakan dirinya, hal tersebut serupa dengan memelihara kesehatan mental. Sebuah penelitian eksperimen yang dilakukan oleh (Nur Alif & Muhtar, 2019) mengemukakan bahwa mengikuti pelatihan atau aktivitas beladiri praktis dengan signifikan mampu meningkatkan efikasi diri dan dapat mengantisipasi situasi dengan kepercayaan yang tinggi. Oleh sebab itu, jenis olahraga beladiri menjadi hal yang diperlukan baik untuk kesehatan maupun sebagai ajang prestasi guna untuk memasyhurkan daerah asal hingga mengharumkan nama bangsa.

Sebagaimana telah disebutkan di atas bahwa olahraga beladiri tidak hanya memerlukan tuntutan fisik yang tinggi namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Oleh karena itu, psikologi olahraga salah satu bagian penting guna tercapainya *high performance* atlet. Psikologi olahraga merupakan psikologi pada bidang olahraga yang menelaah dengan cara khusus hal-hal psikologi yang mempengaruhi *performance* atlet (Effendi, 2016). Hal tersebut perlu diperhatikan oleh pelatih, atlet maupun tim olahraga. Beberapa aspek yang perlu dikembangkan untuk menjadi pemenang adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Seringkali pada aspek mental tidak menjadikan pokok penting dalam mencapai suatu keberhasilan, pelatih serta atlet lebih cenderung mengutamakan keterampilan dan fisik.

Ketangguhan mental atlet penting untuk di bangun bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun perlombaan. (Wilson, Bennett, Mosewich, Faulkner, & Crocker, 2019) juga mengemukakan bahwa

ketahanan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan. Terlebih pada olahraga beladiri, yang bersifat keras di mana pemain saling berhadapan untuk bertarung (Amani & Priambodo, 2019). Menurut (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009) ketangguhan mental dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia dan juga faktor pengalaman berpotensi mempengaruhi ketangguhan mental. Demikian halnya ketika pertandingan berlangsung, secara umum atlet merasa tertekan akibat terpengaruh dari lawan yang dihadapi, situasi lapangan, dan keadaan penonton untuk itu ketangguhan mental perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk memperkuat atlet dari sisi psikis dalam kompetisi olahraga.

Kontrol diri salah satu komponen ketangguhan mental yang mampu mengurangi efek negatif dari kecemasan dan meningkatkan kemampuan atlet meskipun dalam tekanan (Englert & Bertrams, 2012). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Gerber et al., 2018) di Northwestern Switzerland menghasilkan temuan bahwa atlet elite muda dengan ketangguhan mental mampu mengimbangi beberapa dampak negatif dari depresi dan stres yang tinggi. Kukuhnya mental penting dimiliki atlet untuk mengatasi segala bentuk emosi-emosi negatif terutama ketika pertandingan dihadapannya. Dalam temuan (Slimani et al., 2016) menunjukkan *mental toughness* atau ketangguhan mental mampu memprediksi keterampilan bermain dalam olahraga serta hasil dalam kompetisi. Kuan (dalam, (Kuan & Roy, 2007)) melakukan penelitian di salah satu universitas di Malaysia menunjukkan hasil atlet dengan ketangguhan mental yang lebih besar dapat berpeluang besar pula untuk di pilih menjadi tim inti untuk berlaga dalam kompetisi krusial. (Vaughan et al., 2018) menuturkan ketangguhan mental memberikan sumber daya psikologis tambahan yang utama untuk kesehatan dan prestasi dalam olahraga. Pengaruh ketangguhan mental telah terbukti mampu memberikan sokongan yang efektif dalam setiap keadaan yang dialami atlet.

Kecemasan adalah salah satu masalah yang dialami atlet. Kecemasan bertanding terjadi pada atlet laki-laki maupun perempuan, serta olahraga individu maupun kelompok (Pristiwa & Nuqul, 2018). Kecemasan merupakan suatu emosi yang timbul akibat serapan seseorang disebabkan adanya situasi yang mengancam pada dirinya tanpa sebab yang jelas. Kecemasan bertanding adalah suatu hal yang dipertimbangkan pada bidang psikologi dalam kurun waktu terakhir khususnya pada

psikologi olahraga (Algani, Yuniardi, & Masturah, 2018). (Wattimena, 2015) menyatakan, kecemasan dapat muncul sebab situasi yang terjadi saat itu maupun telah terjadi dari apa yang pernah dialami yang didalamnya juga terdapat ancaman yang mengikat. Sehingga kecemasan dapat disimpulkan bahwa sesuatu yang ada pada diri seseorang bersifat tidak pasti dan dinilai dapat mengancam diri sendiri.

Menurut (Sin, 2013) kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan timbulnya beban psikologis, berupa perasaan tertekan, kegelisahan, ketegangan, stres, ketakutan, dan kekhawatiran yang sangat berpengaruh pada motorik atlet sehingga menyebabkan melemahnya capaian prestasi atlet. Pencapaian dan prestasi seorang atlet dapat terhambat disebabkan oleh kecemasan yang menyelimuti dirinya. Sebuah penelitian (Khan et al., 2017) mengemukakan bahwasanya kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja perilaku, psikologis, dan fisiologis pada olahragawan secara keseluruhan. Selaras dengan hasil penelitian sebelumnya (Pelupessy & Dimiyati, 2019) menyimpulkan hal yang dapat berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi atlet adalah kecemasan, hal itu bermakna semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah prestasi atlet. Kecemasan melebihi batas wajar dapat mengubah suasana hati dan memberikan efek negatif pada kondisi fisiologis serta menurunnya tingkat kerja atlet.

Menurut (Ardini & Jannah, 2017) ada 2 faktor yang mampu mempengaruhi kecemasan dalam olahraga pada atlet yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kecemasan bawaan, percaya diri, *positive-negative-affect*, sedangkan faktor eksternal berisi cabang olahraga yang ditekuni, pelatih, *skill level*, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding. Selama pertandingan atlet akan merasakan ketaktepatan atau naik turunnya kecemasan. Kecemasan yang dirasakan atlet bertahap, pertama, kecemasan menyelimuti atlet sesaat sebelum pertandingan dimulai disebabkan oleh beban tugas dan pertandingan yang akan dihadapi kemudian, kecemasan mulai menurun disebabkan oleh atlet dapat beradaptasi terhadap kondisi yang sedang dihadapi, dan yang terakhir kecemasan mulai meningkat kembali ketika mendekati akhir pertandingan terlebih jika perberbedaan skor yang sedikit atau *draw* (Maulana & Khairani, 2017). (Pradina & Pramono, 2016) juga menuturkan, ketika pertandingan berlangsung kecemasan bisa menimpa atlet bahwasanya akan terjadi sesuatu yang tidak dikehendakinya,

mencakup: lawan lebih baik dari dirinya, tampil tidak maksimal, hendak menanggung kekalahan, dan hinaan akan didapatkannya ketika kekalahan menghampirinya, takkala perasaan tersebut tidak dapat di kontrol dengan tepat maka prestasi atlet tidak akan tercapai dengan maksimal.

Individu dengan ketangguhan mental yang baik tetap akan mempertahankan percaya dirinya meski mengalami suatu kegagalan, kondisi yang sulit, bahkan sesuatu yang membuatnya stres (Kilic & Yildirim, 2020). Ketangguhan mental dapat dilatih untuk mengurangi kecemasan bertanding bahkan menghilangkannya dengan *goal setting*, *self-talk*, *imagery*, dan latihan relaksasi. Peranan mental sangat berpengaruh pada olahraga beladiri terhadap peningkatan prestasi atlet. Untuk mencapai prestasi puncak, selain melatih faktor fisik juga disertai membangun faktor psikis seperti kecerdasan emosi dan *self confidence*.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui terkait hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah sehingga dapat menjadi rujukan untuk menganalisis informasi lebih lanjut serta upaya untuk meminimalisir kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kolerasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet beladiri PPLP Jawa Tengah yang terbagi menjadi 8 jenis beladiri, diantaranya, anggar, gulat, judo, karate, pencak silat, taekwondo, tinju, dan wushu dengan jumlah 84 atlet dan sampel yang di pilih total sampling yakni seluruh atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data menggunakan kuesioner yang bersifat tertutup. Kuesioner yang dibagikan adalah SMTQ (Sport Mental Toughness Questionnaire) dan kuesioner SCAT (Sport Competitive Anxiety Test) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner SMTQ untuk variabel ketangguhan mental dikembangkan pada tahun 2009 oleh Michael Sheard, Jim Golby, dan Anna van Wersch yang digunakan untuk mengetahui ketangguhan mental atlet. Dalam penelitian yang berjudul *Progress Toward Construct Validation of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)*, (Sheard et al., 2009) mengatakan bahwa instrumen SMTQ memiliki validitas konten yang baik dan mencakup

kumpulan item yang dibutuhkan dalam diri atlet. Berikut adalah kuesioner SMTQ:

**Tabel 1** Bentuk kuesioner SMTQ

<b>Instrumen SMTQ (<i>Sport Mental Toughness Questionnaire</i>)</b>
1. Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan saya jika saya kehilangan kepercayaan diri untuk sementara waktu.
2. Saya khawatir akan melakukan permainan dengan buruk.
3. Saya berkomitmen untuk menyelesaikan tugas-tugas yang harus saya lakukan.
4. Saya dikalahkan oleh keraguan diri sendiri.
5. Saya memiliki rasa percaya diri yang tidak tergoyahkan.
6. Saya memiliki apa yang saya butuhkan untuk melakukan performa dengan baik dalam keadaan penuh tekanan.
7. Saya marah dan frustrasi ketika hal-hal tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya.
8. Saya menyerah dalam situasi sulit.
9. Saya menjadi cemas dengan peristiwa yang tidak saya harapkan atau tidak bisa dikendalikan.
10. Saya mudah terganggu dan kehilangan konsentrasi.
11. Saya memiliki kualitas yang membedakan saya dari pesaing lainnya.
12. Saya bertanggung jawab untuk menetapkan target yang menantang diri saya.
13. Saya menganggap potensi ancaman sebagai peluang yang positif.
14. Di bawah tekanan, saya dapat membuat keputusan dengan percaya diri dan komitmen.

Instrumen ini terdiri dari 14 butir pertanyaan dan atlet harus memilih diantara 4 jawaban yaitu tidak tangguh mendapatkan skor 1, kurang tangguh mendapatkan skor 2, tangguh mendapatkan skor 3, dan sangat tangguh mendapatkan skor 4 dalam pertanyaan tersebut telah menggandung aspek kepercayaan diri (*confidence*), keteguhan (*constancy*), dan kontrol (*control*). Klasifikasi untuk mengetahui tingkat ketangguhan mental atlet adalah apabila perolehan skor 00,00-14,00 termasuk dalam kategori tidak tangguh, perolehan skor 14,01-28,00 termasuk dalam kategori kurang tangguh, perolehan skor 28,01-42,00 termasuk dalam kategori tangguh, dan perolehan skor 42,01-56,00 termasuk dalam kategori sangat tangguh. *Scoring* digunakan sebagai interpretasi dari hasil

yang diperoleh atlet mengisi kuesioner (Blegur, 2016).

Kuesioner yang lain adalah SCAT (*Sport Competitive Anxiety Test*) untuk variabel kecemasan bertanding yang dikembangkan oleh Rainer Martens, Robbin S, dan Damon Barton pada tahun 1990 yang digunakan untuk mengukur kecemasan kompetisi terkait olahraga. Angket ini telah diuji cobakan dalam beberapa penelitian oleh Rainer Martens dengan itu menyatakan bahwa angket SCAT valid dalam uji coba dan penelitian-penelitian yang dilakukan. Rainers menuturkan bahwa untuk mengukur tingkat kecemasan bertanding pada atlet melalui deretan pertanyaan dengan itu dapat diketahui bagaimana kondisi atlet ketika dalam situasi pertandingan (Martens et al., 2009). Berikut adalah kuesioner SCAT:

**Tabel 2** Bentuk kuesioner SCAT

<b>Instrumen SCAT (<i>Sport Competitive Anxiety Test</i>)</b>
1. Bersaing dengan orang lain adalah hal yang menyenangkan secara sosial.
2. Sebelum saya bertanding, saya merasa gelisah.
3. Sebelum saya bertanding, saya khawatir tidak tampil dengan baik.
4. Saya adalah seorang olahragawan yang baik ketika saya bersaing.
5. Ketika saya bertanding, saya khawatir melakukan kesalahan.
6. Sebelum saya bertanding, saya tenang.
7. Menetapkan tujuan penting ketika berkompetisi.
8. Sebelum saya bertanding, saya merasa mual di perut saya.
9. Tepat sebelum bertanding, saya merasa detak jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya.
10. Saya suka berkompetisi dalam permainan yang membutuhkan banyak energi fisik.
11. Sebelum saya bertanding, saya merasa rileks atau santai.
12. Sebelum saya bertanding, saya gugup.
13. Olahraga berkelompok lebih menggairahkan daripada olahraga individu.
14. Saya gugup ketika menunggu permainan untuk dimulai.
15. Sebelum saya bertanding, saya biasanya merasa gelisah atau tegang.

Instrumen ini terdiri dari 15 butir pertanyaan dalam bentuk skala Likert yaitu tidak pernah, terkadang, dan sering di mana hasil yang lebih tinggi menunjukkan tingkat

kecemasan sifat yang lebih tinggi. Pertanyaan nomor 1, 4, 7, 10, dan 13 tidak dinilai (soal tidak terkait kecemasan) bertujuan untuk mengurangi simpangan respons dan atlet tidak merasa tegang ketika diukur kecemasannya. Selanjutnya, pertanyaan nomor 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, dan 15 (soal berkaitan dengan kecemasan) dengan nilai 3 = sering, nilai 2 = terkadang, dan nilai 1 = tidak pernah. Kemudian, pertanyaan nomor 6 dan 11 (soal sesuai dengan kecemasan) dengan nilai 3 = tidak pernah, nilai 2 = terkadang, dan nilai 1 = sering. Klasifikasi untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet adalah apabila perolehan skor kurang dari 17 maka termasuk dalam kategori kecemasan rendah, perolehan skor 17-24 termasuk dalam kategori kecemasan rata-rata, dan perolehan skor lebih dari 24 termasuk dalam kategori kecemasan tinggi.

Selanjutnya, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 23.0. Sebelum melakukan uji kolerasi, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dengan one-sample kolmogorov-smirnov test dengan tujuan melihat distribusi data dan uji linearitas dengan tujuan mengetahui hubungan antara variabel terdapat hubungan yang linearitas secara signifikan. Berikut adalah tujuan dari analisis uji kolerasi: (1) mengetahui signifikansi hubungan antara dua variabel, (2) melihat kekuatan atau keceratan hubungan antara dua variabel, dan (3) melihat arah hubungan hubungan antara dua variabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding serta mengetahui tingkat ketangguhan mental dan tingkat kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Desember sampai dengan 4 Desember 2020. Total pertanyaan dalam penelitian ini adalah 29 pertanyaan, terdiri dari 14 pertanyaan kuesioner SMTQ dan 15 pertanyaan kuesioner SCAT.

**Data Responden**

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal yang dilakukan peneliti, mendapatkan 84 data profil atlet beladiri PPLP Jawa Tengah berpartisipasi dalam penelitian ini. Dari keseluruhan responden diketahui, terdapat 48 atlet (57%) laki-laki dan 36 atlet (45%) perempuan. Rentang usia atlet antara 13-18 tahun. Kemudian, prestasi yang diperoleh atlet

mulai dari tingkat Kota/Kabupaten terdapat 1 atlet (1%), Keresidenan terdapat 5 atlet (6%), Provinsi terdapat 35 atlet (42%), Nasional terdapat 40 atlet (48%), dan Internasional terdapat 3 atlet (3%).

**Uji Normalitas**

Sebelum melakukan uji kolerasi, diperlukan uji normalitas dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* untuk melihat distribusi atau persebaran data. Berikut adalah hasil (*output*) dari uji normalitas data:

**Tabel 3** One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Asymp. Sig. (2-tailed)	SMTQ	SCAT
	.000	.057

Berdasarkan **Tabel 3** *output*, nilai sig. yang diperoleh data SMTQ sebesar .000 (p (sig.) < 0.05) maka data kelompok SMTQ berdistribusi tidak normal dan data SCAT sebesar .057 (p (sig.) > 0.05) maka data kelompok SCAT berdistribusi normal. Diketahui terdapat salah satu data hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal, maka uji kolerasi menggunakan *Rank Spearman*.

**Uji Linieritas**

Selanjutnya, dilakukan uji linieritas dengan Anova dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel apakah terdapat hubungan yang linieritas secara signifikan. Berikut adalah hasil (*output*) dari uji linieritas data:

**Tabel 4** Anova Table

	Sig.
<i>Deviation from Linearity</i>	.848

Berdasarkan **Tabel 4** *output* di atas, nilai *Deviation from Linearity* yang diperoleh adalah .848. (*Deviation from Linearity* Sig. > 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel.

**Uji Kolerasi Rank Spearman**

Uji korelasi *Rank Spearman* interpretasi *output* dengan uji ini dibagi menjadi 3 bagian, antara lain: melihat tingkat kekuatan (keceratan) hubungan antar variable, melihat arah (jenis) hubungan antar variable, dan melihat apakah hubungan tersebut signifikan atau tidak. Berikut adalah hasil (*output*) dari uji korelasi *Rank Spearman*:

**Tabel 5** Correlations

		SMTQ	SCAT
Spearman's rho	SMTQ	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.663
		N	84
SCAT	SCAT	Correlation Coefficient	-.048
		Sig. (2-tailed)	.663
		N	84

Berdasarkan **Tabel 5** *output* di atas, nilai sig. sebesar .663 (Sig. > 0.05) maka tidak ada hubungan yang signifikan antara kelompok data SMTQ dan kelompok data SCAT. Selanjutnya, nilai *Correlation Coefficient* sebesar -.048 maka dapat diartikan tingkat keeratan atau kekuatan hubungan dikategorikan rendah dan terdapat tanda negatif (-) pada nilai koefisien korelasi maka dapat diartikan bahwa hubungan yang berlawanan arah.

Para ahli telah bersepakat bahwa ketangguhan mental sebagai susunan psikologis yang tidak dapat dipisahkan dalam sebuah pencapaian, kesuksesan, dan keunggulan dalam atlet (Crust & Swann, 2011). Ketangguhan mental adalah kemampuan menguasai diri dalam berbagai rintangan atau gangguan dengan tekad dan percaya diri yang tinggi serta memiliki kontrol diri di bawah tekanan dan merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki atlet untuk mencapai prestasi puncak. Sebuah proses panjang yang harus dilewati oleh atlet untuk mendapatkan mental yang tangguh dengan mengembangkan seluruh keterampilan dan pandai mengambil makna pada setiap peristiwa. Penting bagi pelatih untuk memahami psikologis atlet serta membangun ketangguhan mental dengan menjadikan latihan mental sebagai salah satu program dalam periodisasi latihan sehingga tepat dalam menentukan metode latihan sesuai dengan kebutuhan setiap atlet. Dengan demikian, setiap atlet, pelatih, dan tim dapat mengetahui dengan baik terkait karakteristik mental dan setiap kebutuhan yang penting untuk dipenuhi demi mencapai performa terbaik atlet.

Munculnya emosi dalam bentuk ketegangan, kecemasan dan bermacam-macam bentuk luapan emosi lainnya adalah suatu hal yang biasa atau wajar, hal tersebut terjadi untuk menyiapkan sesuatu dengan tujuan memunculkan gugahan serta gejala emosi (Gunarsa, 2004). Kecemasan dalam pertandingan dipengaruhi oleh faktor dari individu atlet, seperti keyakinan dalam diri dan

faktor dari luar individu atlet, seperti area pertandingan. Kecemasan melebihi batas wajar dapat mengubah suasana hati dan memberikan efek negatif pada kondisi fisiologis serta menurunnya kinerja, maka kecemasan perlu dikikis untuk menghindari efek-efek negatif terlebih dalam situasi pertandingan. Memerlukan kesungguhan dan siasat yang tepat untuk terlepas dari segala bentuk kecemasan. Strategi dalam mengatasi kecemasan adalah proses yang dinamis dan membutuhkan pengulangan dengan berbagai variasi dari suatu kondisi ke kondisi yang berbeda (Lazarus & Folkman, 1984).

Penelitian ini sejalan dengan penemuan beberapa peneliti diantaranya adalah hasil penelitian (Baker et al., 2000) yang mengemukakan bahwa penerapan ketangguhan mental, perencanaan tujuan, keterampilan teknis, pelatihan fisik, dan hubungan pribadi bukan merupakan variabel yang berpengaruh secara signifikan terhadap mengurangi kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independent dengan variabel dependen atau kecemasan dalam olahraga. Penelitian yang serupa menunjukkan hasil yang sama pada penelitian dilakukan oleh (Fletcher & Hanton, 2001) tidak mendapati hubungan yang signifikan antara merancang sebuah penetapan tujuan, interpretasi kecemasan, dan kecerdasan emosional dan hasil lain dari (Campbell & Ntobedzi, 2007) bahwa kecerdasan emosional dengan tekanan psikologis tidak terdapat hubungan langsung yang signifikan diantara keduanya. Penelitian ini sejalan dengan penemuan dari (Dominikus et al., 2009) yang menjelaskan bahwa keterampilan dasar berupa kepercayaan diri dan penetapan tujuan pada diri atlet sebagai sarana dalam meraih prestasi. Dengan demikian, keterampilan dasar kepercayaan diri tampaknya penting dalam hal menunjukkan kepercayaan diri untuk tampil saat bertanding sehingga dapat mengurangi kecemasan mereka, namun hasil penelitian keterampilan dasar ini tidak terbukti terkait dengan bagaimana atlet dapat menafsirkan kecemasan ketika dalam sebuah pertandingan. Lebih spesifik pada penelitian atlet tenis menunjukkan bahwa salah satu prediktor psikologis ketangguhan mental, menemukan hubungan yang tidak signifikan antara kecemasan bertanding dan ketangguhan mental (Cowden et al., 2014) dan hasil penelitian yang sama pada pemain basket mengenai hubungan kecerdasan emosional, kecemasan kompetitif dengan ketangguhan mental, penemuan tersebut menyatakan tidak ada hubungan yang

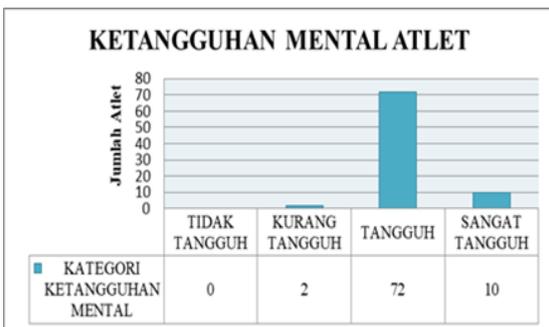
signifikan antara kecerdasan emosi, kecemasan bertanding, dan ketangguhan mental dengan arah hubungan yang berlawanan arah negatif (Tahmasebi et al., 2012).

Beberapa tinjauan dari penelitian terdahulu dapat memperkuat hasil dari penelitian ini dan seperti yang telah disebutkan diatas menunjukkan adanya relevansi dengan hasil penelitian ini bahwa tidak ada hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. Namun terdapat hasil atau penemuan yang berbeda yang ditemukan oleh beberapa peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan dalam bertanding dalam penelitian (Raynadi et al., 2016). Perbedaan atas penemuan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya dapat disebabkan oleh informasi demografis yang berbeda antara penelitian ini dan penelitian lain yang dilakukan sebelumnya, perbedaan metodologi dan faktor statistik, (Lin et al., 2017) menuturkan bahwa dalam proses melaporkan kondisi diri rentan terhadap respons yang diinginkan secara sosial dan membiaskan dalam menggambarkan diri, sehingga mungkin berbeda dari perilaku dan keadaan yang sesungguhnya. Beberapa faktor yang telah disebutkan dapat menyebabkan fluktuasi dari penelitian-penelitian serupa (kolerasi) dan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi replikasi untuk penelitian berikutnya (Fabrigar et al., 1999) diperlukan penelitian dan penyidikan lebih mendalam terkait ketangguhan mental dan kecemasan bertanding yang sesungguhnya terjadi pada atlet.

**Tingkat Ketangguhan Mental dan Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah**

Berikut adalah diagram tingkat ketangguhan mental dan tingkat kecemasan bertanding atlet beladiri PPLP Jawa Tengah.

**Grafik 1** Tingkat Ketangguhan Mental Atlet



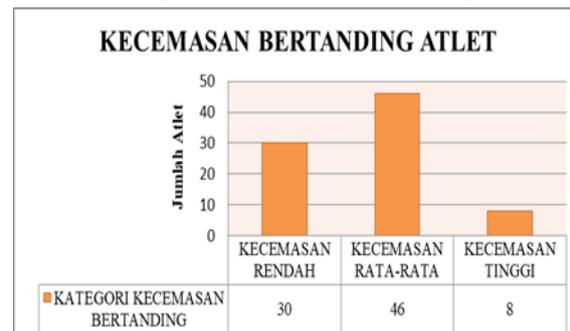
Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil kuesioner untuk tingkat ketangguhan mental melalui SMTQ dari 84 atlet yang telah berpartisipasi diketahui tidak terdapat atlet dengan mental yang tidak tangguh, 2 atlet (2%) dengan mental yang kurang tangguh, 72 atlet (86%) dengan mental tangguh, dan 10 atlet (12%) dengan mental sangat tangguh. Selanjutnya untuk mengetahui gambaran tingkat ketangguhan mental atlet beladiri PPLP Jawa Tengah, maka dilakukan perhitungan rata-rata dari kelompok data SMTQ. Berikut adalah tabel hasil (*output*) dari *descriptive statistics* untuk melihat *mean* atau rata-rata:

**Tabel 6** Descriptive Statistics

	N	Mean
SMTQ	84	37,9881
Valid N (listwise)	84	

Hasil perhitungan dari *mean* atau rata-rata pada kelompok data SMTQ adalah 37,9881 nilai tersebut termasuk dalam rentang nilai 28,01-42,00 hal itu masuk dalam klasifikasi tangguh. Berdasarkan tabel hasil (*output*) diatas, maka tingkat ketangguhan mental atlet beladiri PPLP Jawa Tengah dalam kategori tangguh. Dalam mengembangkan ketangguhan mental atlet muda atau dalam usia remaja mesti dilakukan secara bertahap, mereka dapat diajarkan ketika berhadapan dengan sebuah keadaan, yang menuntut dalam pelatihan dan kompetisi untuk tidak bersembunyi dari keadaan hal itu bertujuan untuk melatih bagaimana atlet dalam mengatasinya. Memberikan metode latihan mental pada atlet dengan tepat secara berkala seperti metode dasar (latihan fisik dan pendidikan) dan metode keterampilan mental dengan *Psychology Skill Training* (memahami dengan tepat terhadap tujuan, imagery, pengaturan relaksasi fisik, dan mengendalikan pikiran dengan efektif). Maka seyogianya atlet, pelatih, dan tim dapat memahami pentingnya mental dalam sebuah perjalanan latihan dan kompetisi.

**Grafik 2** Tingkat Kecemasan Bertanding Atlet



Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil kuesioner SCAT untuk mengetahui tingkat tingkat kecemasan bertanding dari 84 atlet yang telah berpartisipasi diketahui sebanyak 30 atlet (36%) termasuk dalam kategori kecemasan rendah, 46 atlet (55%) termasuk dalam kategori kecemasan rata-rata, dan terdapat 8 atlet (9%) dalam kategori kecemasan tinggi Selanjutnya untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan bertanding atlet beladiri PPLP Jawa Tengah, maka dilakukan perhitungan rata-rata dari kelompok data SCAT. Berikut adalah tabel hasil (*output*) dari *descriptive statistics* untuk melihat *mean* atau rata-rata:

**Tabel 7** Descriptive Statistics

	N	Mean
SCAT	84	18,3452
Valid N (listwise)	84	

Hasil perhitungan dari *mean* atau rata-rata pada kelompok data SCAT adalah 18,3452 nilai tersebut termasuk dalam rentang nilai 17-24 hal itu masuk dalam klasifikasi kecemasan rata-rata. Berdasarkan tabel hasil (*output*) diatas, maka tingkat kecemasan bertanding atlet beladiri PPLP Jawa Tengah dalam kategori kecemasan rata-rata. Kecemasan berlebih dalam sebuah pertandingan dapat memunculkan kesalahan atau permasalahan baik yang bersumber dari internal maupun eksternal atlet yang dapat merugikan seorang atlet yang mengalaminya. Penting melakukan kerjasama antara atlet, pelatih, dan tim untuk memahami sumber dari kecemasan yang menimpa atlet, jenis serta gejala kecemasan, dan langkah yang tepat dalam mengatasi kecemasan bertanding dengan metode yang sesuai dari pendekatan kognitif seperti, konseling suportif dan psikoterapi dan pendekatan somatik seperti, istirahat secara progresif. Penelitian ini, memberikan gambaran terhadap kecemasan bertanding atlet serta sebagai upaya untuk meminimalisir kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner atlet beladiri PPLP Jawa Tengah dengan menghitung *mean* atau rata-rata pada kelompok data SMTQ dan kelompok data SCAT bahwa tingkat ketangguhan mental atlet dalam kategori tangguh dengan nilai *mean* atau rata-rata 37,9881 dan tingkat kecemasan bertanding atlet dalam kategori kecemasan rata-rata nilai *mean* atau rata-rata 18,3452 sehingga Ha2 dapat diterima bahwa atlet beladiri PPLP Jawa Tengah memiliki ketangguhan mental pada

tingkat tangguh dan kecemasan bertanding pada tingkat rata-rata atau sedang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah, maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah dan tingkat ketangguhan mental dalam kategori mental tangguh dan tingkat kecemasan bertanding dalam kategori dalam kategori kecemasan rata-rata. Saran yang diberikan peneliti adalah melakukan kerja sama secara intens antara atlet, pelatih, dan tim untuk mengurangi dan menghilangkan aspek-aspek psikologis yang dapat mengganggu penampilan atlet ketika berlatih dan bertanding dengan harapan membangkitkan serta meningkatkan semangat untuk meraih performa dan prestasi terbaik.

## REFERENSI

- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernaafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Psikologi Olahraga*, 04(2), 1–5.
- Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(03), 241–245.
- Bafirman. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 40–45. <https://doi.org/10.15294/Miki.V3i1.2659>.
- Blegur, J. (2016). Mental Toughness : Studi Deskriptif Pada Atlet Nomor Lari PPLP Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Iptek Olahraga*, 18(1), 48–104.
- Campbell, A., & Ntobedzi, A. (2007). Emotional Intelligence , Coping and Psychological Distress: A Partial Least Squares Approach to Developing a Predictive Model. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3(1), 39–54.
- Candra, A. R. D., & Rumini. (2016). Pembinaan Prestasi Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*, 5(2), 48–52.
- Cowden et al., R. G. (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., & Swann, C. (2011). Comparing Two Measures Of Mental Toughness. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 217–221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.032>
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 1, 23–30*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.032>
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, Ego Depletion, And Sports Performance. *Journal Of Sport And Exercise Psychology, 34*(5), 1–38. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.5.580>
- Fabrigar et al., L. R. (1999). Evaluating the Use of Exploratory Factor Analysis in Psychological Research. *Psychological Methods, 4*(3), 272–299. [https://doi.org/10.1016/0743-9547\(91\)90011-L](https://doi.org/10.1016/0743-9547(91)90011-L)
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise, 2*, 89–101.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., ... Gustafsson, H. (2018). Effects Of Stress And Mental Toughness On Burnout And Depressive Symptoms: A Prospective Study With Young Elite Athletes. *Journal Of Science And Medicine In Sport, 21*(12), 1200–1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *PAJU Physical Activity Journal, 1*, 134–141.
- Khan et al., M. K. (2017). Effects of Anxiety on Athletic Performance. *Research & Investigations in Sports Medicine, 1*(2), 1–5. <https://doi.org/10.31031/rism.2017.01.000508>
- Kilic, Y., & Yildirim, E. (2020). Investigation of Mental Toughness Levels of Individuals Who Actively Do Sports: A Sample of the City of Elazig. *9*(2), 160–165. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n2p160>
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal Profiles, Mental Toughness And Its Influence On Performance Outcomes Among Wushu Athletes. *Journal Of Sports Science And Medicine, 6*(CSSI-2), 28–33.
- Lin et al., Y. (2017). Mental Toughness and Individual Differences in Learning , Educational and Work Performance , Psychological Well-being , and Personality: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology, 8*, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science And Education Journal Universitas, (1)*, 31–37.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jipt, 05*(01), 97–106.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness In Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, And Sport Type Differences. *Personality And Individual Differences, 47*(1), 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Nur Alif, M., & Muhtar, T. (2019). Practical Self-Defense For Elementary School Students. *Pendidikan Jasmani Olahraga, 4*(2), 189–192. <https://doi.org/10.17509/Jpjo.V3i1.10461>
- Pelupessy, M. K. R., & Dimiyati. (2019). Kecemasan Sebagai Prediktor Prestasi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 24*(1), 93–104. <https://doi.org/10.20885/Psikologi.Vol24.Iss1.Art7>
- Parena, A. A., Rahayu, T., & Sugiharto. (2017). Manajemen Program Pembinaan Olahraga Panahan Pada Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education And Sports, 6*(1), 1–6. Retrieved From <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0A>
- Pradina, Y. W., & Pramono, M. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 06*(02), 192–202.
- Pristiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa: Studi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif, 6*(1), 50. <https://doi.org/10.14421/jpsi.V6i1.1471>
- Raynadi et al., F. B. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak. *Jurnal Ecopsy, 3*(3), 149–154.
- Setiawan, Y. . I. S., Thonthowi, D., & Hanifwati, A. (2017). Perbedaan Pengaruh Olahraga Terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang.

- Saintika Medika*, 8(2), 109–114.  
<https://doi.org/10.22219/Sm.V8i2.4111>
- Sheard et al., M. (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>
- Slimani Et Al., M. (2016). Comparison Of Mental Toughness And Power Test Performances In High-Level Kickboxers By Competitive Success. *Asian Journal Of Sports Medicine*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.5812/Asjism.30840>
- Sin, T. H. (2013). Layanan Konseling Dalam Mengentaskan Masalah Kecemasan Pada Atlet. *Prosiding Kongres XXI, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia (ABKIN) Dan Seminar Konseling*, 327–334.
- Tahmasebi et al., S. (2012). The survey of relationship and comparison : emotional intelligence , competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440 – 1444. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.317>
- Vaughan et al., R. (2018). Harder, better, faster, stronger? Mental toughness, the dark triad and physical activity. *Personality and Individual Differences*, 131, 206–211.
- Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan Terhadap Prestasi Panahan Ronde Recurve Pada Atlet Panahan Di Indonesia. *Motion*, VI(1), 109–122.
- Wilson et al., D. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40(2018),61–70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>