



DETERMINAN MENTAL TOUGHNESS DENGAN COMPETITIVE ANXIETY

**Riris Andriati*, Fenita Purnama Sari Indah, Tri Okta Ratnanaingtyas, Syaiful Bahri,
Yolanda Eka Putri Wulandari**

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jalan Pajajaran No.1 Pamulang Barat Kota
Tangerang Selatan, 15415

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>*Corresponding Author Riris Andriati E-mail: Ririsandriati@wdh.ac.id</p>	<p><i>Mental Toughness was a collection of values, attitudes, behaviors and emotions that enable a person to be able to preserve and overcome obstacles, difficulties, or stresses experienced, but still maintain concentration and motivation to be consistent in achieving a goal, mentally is the key success in the world of sports. Mental toughness has a contribution of 37.7% in reducing the anxiety of competing in athletes. Competitive anxiety is often associated with fear of failure, and the athlete's perception of his ability may be based on previous performance, or beliefs about the opposition or perceived interests of the competition. The purpose of this study was to determine the relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Vamos Futsal, South Tangerang. This research method is a quantitative research with cross sectional. Data collected using a questionnaire through Google form. The total sample of 70 respondents using a total sampling technique. Data analysis using chi square test with a significance level of p- value <0.05 (5%), obtained a p- value of 0.020 then concluded there was a relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety in futsal athletes U16-U20 at Vamos Futsal, South Tangerang. Suggestions for coaches are expected to pay more attention to the mentality of athletes.</i></p>
<p>Keywords: Mental Toughness, Competitive Anxiety, perception</p>	
<p>Kata Kunci: Ketangguhan mental, Kecemasan Bersaing, persepsi</p>	<p><i>Mental Toughness (ketangguhan mental) merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan, mental merupakan kunci kesuksesan dalam dunia olahraga. Ketangguhan mental memiliki kontribusi sebesar 37,7% dalam mengurangi kecemasan bertanding pada atlet. Competitive anxiety sering dikaitkan dengan rasa takut akan kegagalan, dan persepsi atlet tentang kemampuannya mungkin didasarkan pada kinerja sebelumnya, atau keyakinan mengenai oposisi atau kepentingan yang dirasakan dari kompetisi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety di Vamos Futsal Tangerang Selatan. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui google form. Jumlah sampel sebanyak 70 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Analisa data menggunakan uji chi square dengan derajat kemaknaan p- value < 0.05 (5%), di dapatkan p- value sebesar 0.020 maka disimpulkan ada hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada atlet futsal U16-U20 di Vamos Futsal Tangerang Selatan. Saran bagi pelatih diharapkan agar lebih memperhatikan mental para atlet.</i></p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p>

PENDAHULUAN

Mental merupakan kunci kesuksesan dalam dunia olahraga (Nisa and Jannah, 2021). Bagi seorang atlet, kemampuan fisik awalnya terlihat sangat menentukan. Namun psikolog olahraga, mengatakan bahwa fisik hanya menempati urutan kedua, karena mental merupakan segalanya, atlet kelas dunia memadukan kekuatan fisik dan mental sebagai rahasia prestasi yang diraih. Bagi seorang atlet, penting untuk mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Satu hal yang harus dihilangkan adalah ketakutan akan kekalahan (Akbar and Lestari, 2019).

Atlet dengan mental yang tangguh dapat diketahui dari beberapa indikator. Indikator ketangguhan mental diantaranya adalah percaya pada kemampuan diri, mampu bangkit dari keterpurukan, percaya diri memiliki keunikan yang lebih baik dibanding lawan, memiliki keinginan tidak mudah puas, fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dalam kompetisi, mampu mendorong melampaui kemampuan fisik dan emosional pada saat latihan dan kompetisi, mengakui kecemasan dan berusaha mengatasi, tidak terpengaruh baik dan buruknya permainan orang lain, selain berkembang pada tekanan

persaingan, tetap fokus untuk menghadapi gangguan dalam kehidupan pribadi, serta mampu mengatur fokus pada kegiatan olahraga sesuai kebutuhan (Asyari, 2023).

Kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) merupakan sesuatu yang hampir setiap atlet menghadapi beberapa waktu dalam karirnya. Ketika tuntutan pelatihan atau kompetisi melebihi kemampuan persepsi atlet, tingkat stress mereka meningkat. Kecemasan merupakan hasil yang tak terhindarkan. Ciri kecemasan yang muncul ditandai dengan adanya, sakit kepala, jantung berdebar, sesak napas, keringat dingin, mual, adanya perasaan khawatir dan sulit berkonsentrasi. Pengaruh yang muncul seperti tidak bisa tidur, kurang enak makan, pikiran kosong dan lain sebagainya yang kemudian akan mempengaruhi penampilan fisik. Perasaan atau emosi tersebut dapat memberi pengaruh terhadap aspek fisiologik seperti ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, pernapasan, berfungsinya kelenjar-kelenjar hormon tertentu (Miadinar, and Supriyanto, 2021).

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Dharmawan, 2016 ;

Presidenta and Wahjuni, 2022) terhadap 200 atlet futsal, dapat disimpulkan bahwa presentase gejala kecemasan yang paling banyak di alami oleh para atlet Futsal dalam menghadapi pertandingan adalah tegang dengan presentase 52,5%, jantung berdetak lebih cepat dengan presentase 45,5%, dan gugup dengan presentase 45,5%. Jadi sesuai data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat atlet-atlet yang memiliki gejala kecemasan tinggi.

Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan di Futsal *Camp*, pada latihan ini dihadiri oleh 11 pemain inti dan 1 pelatih serta 1 manager. Peneliti melakukan wawancara dengan pelatih dan manager. Setelah dilakukan wawancara didapatkan informasi jika Vamos Futsal Tangerang Selatan ini sudah masuk dalam *club* futsal resmi dan sudah sering mengikuti kejuaraan liga dan Vamos Futsal sendiri memiliki 100 pemain. Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu kapten tim dan wakil kapten tim, didapatkan data jika sebelum bertanding mereka merasakan jantung berdebar-debar karena situasi yang banyak penonton atau di hadapi dengan lawan yang mereka anggap sulit untuk dihadapi

seperti memiliki postur tubuh yang besar hal itu membuat mereka mengalami *mental down*. Para Atlet juga mengatakan jika tidur terlalu larut dapat berdampak pada performa mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada atlet futsal U16-U20 di Vamos Futsal Tangerang Selatan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan *google form* dengan mengirimkan link kepada perwakilan dari U16-U20, waktu penelitian 04 Juni 2020, Populasi dalam penelitian ini adalah atlet U16-U20 di Vamos Futsal Tangerang Selatan yang berjumlah 70 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 70 responden. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket (kuesioner). Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha < 0,05$).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Vamos Futsal Tangerang Selatan

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
14	2	2,9
15	10	14,3
16	17	24,3
17	19	27,1
18	9	12,9
19	4	5,7
20	6	8,6
21	3	4,3
Total	70	100

Distribusi frekuensi responden di vamos futsal tangerang selatan adalah berdasarkan usia dengan jumlah 70 responden didapatkan rata-rata usia atlet (27,1%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Mental Toughness* di Vamos Futsal Tangerang Selatan

No	<i>Mental Toughness</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	20	28,6
2.	Cukup	50	71,4
	Total	70	100

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan *Mental Toughness* dengan jumlah 70 responden didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah responden memiliki *mental toughness* cukup sebanyak 50 responden (71,4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Competitive Anxiety* di Vamos Futsal Tangerang Selatan

No	<i>Competitive Anxiety</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	1	1,4
2.	Cukup	67	95,7
3.	Kurang	2	2,9
	Total	70	100

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan *Competitive Anxiety* dengan jumlah 70 responden di dapatkan hasil bahwa hampir sebagian besar responden memiliki *competitive anxiety* cukup sebanyak 67 responden (95,7%).

Tabel 3 Analisis Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Futsal di Vamos Futsal Tangerang Selatan (n=70)

<i>Mental Toughness</i>	<i>Competitive Anxiety</i>						Total	<i>P Value</i>
	Baik		Cukup		Kurang			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	1	5,0	17	85	2	10	20	100
Cukup	0	0	50	100	0	0	50	100
Total	1	1,4	67	95,7	2	29	70	100

Berdasarkan analisis hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada atlet futsal U16-U20 di vamos futsal tangerang selatan dengan jumlah 70 responden. Diantara responden yang memiliki *competitive anxiety* baik, lebih banyak 1 responden (5,0%) dibandingkan dengan yang memiliki *mental toughness* cukup sebanyak 0 responden (0%). Pada responden yang memiliki *competitive anxiety* cukup, lebih banyak responden yang memiliki *mental toughness* cukup sebanyak 50 responden (100%) dibandingkan dengan responden yang memiliki *mental toughness* yang baik sebanyak 17 responden (85%).

PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dengan jumlah 70 responden didapatkan rata-rata usia atlet di vamos futsal tangerang selatan adalah 17 tahun sebanyak 19 responden (27,1%). Dalam penelitian

ini rata-rata usia responden adalah remaja, hal ini menyatakan bahwa atlet remaja tergolong atlet yang masih kurang dalam hal pengalaman dan keterampilan yang tidak jarang mengalami kecemasan dalam suatu pertandingan atau bahkan dalam setiap pertandingan, seperti munculnya pikiran yang negatif atau stress yang tinggi, sehingga terkadang reaksi mental pada atlet cenderung akan menurun atau berubah-ubah (Jatmika, 2016). Hal ini di perkuat dengan teori mengenai remaja yang cenderung memiliki sikap dan perilaku sembrono, suka mencoba hal baru, takut salah dan tidak percaya diri. Sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa usia remaja merupakan usia transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa awal yang tidak jarang sering memunculkan emosi negatif dalam bersikap dan berperilaku (Algani, 2018; Rasyid, et al, 2019).

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan *Mental Toughness* dengan jumlah 70 responden didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah responden memiliki *mental toughness* cukup sebanyak 50 responden (71,4%). Salah satu bentuk mental yang dianggap penting untuk dimiliki oleh para atlet adalah *Mental Toughness*, sikap, perilaku serta emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami namun tetap mampu menjaga konsentrasi dan motivasi agar tetap konsisten dalam mencapai tujuan (Gucciardi et al, dalam Algani, 2018).

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan *Competitive Anxiety* dengan jumlah 70 responden di dapatkan hasil bahwa hampir sebagian besar responden memiliki *competitive anxiety* cukup sebanyak 67 responden (95,7%). Dalam konteks olahraga, emosi negatif spesifik muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yaitu yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan, yang disebut dengan kecemasan kompetitif (*Competitive Anxiety*) (Mellalieu et al, dalam Ciptaningtyas, 2012).

Berdasarkan analisis hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada atlet futsal U16-U20 di vamos futsal tangerang selatan dengan jumlah 70 responden. Diantara responden yang memiliki *competitive anxiety* baik, lebih banyak 1 responden (5,0%) dibandingkan dengan yang memiliki *mental toughness* cukup sebanyak 0 responden (0%). Pada responden yang memiliki *competitive anxiety* cukup, lebih banyak responden yang memiliki *mental toughness* cukup sebanyak 50 responden (100%) dibandingkan dengan responden yang memiliki *mental toughness* yang baik sebanyak 17 responden (85%).

Pada hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh $p\text{-value} = 0.020 < \alpha = 0.05$. Maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Algani pada tahun 2018 tentang hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bola voli dengan jumlah sampel 118 atlet bola voli, didapatkan hasil analisis data dengan bantuan *product moment*

pearson ($r = -0,670$ dan $p = 0,000$) maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan analisa data menggunakan uji *chi square* dengan derajat kemaknaan $p\text{-value} < 0.05$ (5%), di dapatkan $p\text{-value}$ sebesar 0.020 maka disimpulkan ada hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada atlet futsal U16-U20 di Vamos Futsal Tangerang Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I. and Lestari, R., 2019. *Ketangguhan Mental Pada Atlet Sepakbola Di Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Algani, P.W., Yuniardi, M.S. and Masturah, A.N., 2018. Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), pp.93-101.
- Asyari, B.A., PERAN MENTAL TOUGHNESS DALAM PEROLEHAN HASIL AKHIR PERTANDINGAN SEPAKBOLA PADA ATLET SEPAKBOLA DIY.
- Ciptaningtyas, Titis. 2012. *“Program Intervensi Imagery Untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Bulu Tangkis Dewasa”*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Dharmawan, D.C., 2016. *Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Jatmika, D. 2016. *“Efektivitas Pelatihan Pengolahan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja”*. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2).
- Miadinar, M.G. and Supriyanto, C., 2021. Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians Dass-21) Pada Atlet dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Nisa, K. and Jannah, M., 2021. Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), pp.36-45.
- Presdenta, K.A.G. and Wahjuni, E.S., 2022. Pengaruh Cedera Ankle Pada Saat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Psikologi Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. *Berajah Journal*, 2(3), pp.595-602.
- Rasyid, N.M., Lee, J.L.F.
- Nadzalan, A.M. and Tengah, R.Y., 2019, November. Relationship Between Mental Toughness, Sports Competition Anxiety and Performance among Women’s Hockey Team. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)* (pp. 94-97). Atlantis

Press.Notoatmodjo, S. 2012.
*“Metodologi Penelitian
Kesehatan”*. Jakarta: Rineka
Cipta.