

The Relationship of Mental Toughness to Competitive Anxiety in SMAN 4 West Sumatra Athletes (Sports Specialization)

Misel Yulia Ningsih^{1*}, Rinaldi²

^{1,2}Psychology Study Program, Faculty of Psychology and Health Padang State University
miselyulianingsih2@gmail.com

Abstract

Competitive Anxiety is a construct of feeling worried, uneasy, and considering competition as something dangerous and multidimensional, with three components, namely cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence, Cox, Marten et al (2003). Mental toughness is an attitude towards positive emotional reactions, especially in athletes, to overcome pressure and difficulties in order to maintain concentration, motivation and determination to have positive energy to achieve goals in challenging activities. Clough (Denovan, 2021) problems that become obstacles for athletes at SMA 4 Sumatra In this West, players feel nervous, anxious when competing so that what the coach directs when competing is not in accordance with the expectations desired by dedication to athletes so that they have strong mental toughness and feel comfortable when competing and are related to competitive anxiety. This research aims to see the relationship between mental toughness and competitive anxiety in athletes at SMAN 4 West Sumatra. This research uses quantitative methods with a correlational quantitative design. The population of this study were all athletes at SMAN 4 West Sumatra. The sampling technique used a total sampling technique of 109 people. The instrument in this study uses the mental toughness scale adapted from the Russian version of Cluck (Denovan et al., 2021) and uses the competitive anxiety scale adapted from Cox, Martens et al. (2003). The research stages begin with research preparation, trial stage, research stage. The results of the analysis using product moment analysis and obtained a correlation coefficient (r) = 0.379 with a significant value of $p=000$ ($p<0.05$), meaning there is a positive and significant mental relationship. toughness on competitive anxiety in athletes at SMAN 4 West Sumatra. So it can be concluded that the higher the mental toughness, the lower the competitive anxiety in athletes.

Keywords: *Mental toughness, competitive anxiety, athletes at SMAN 4 West Sumatra.*

Abstrak

Competitive Anxiety merupakan suatu konstruksi rasa khawatir, tidak tenang, dan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang bahaya dan multidimensi tiga komponen yaitu cognitive anxiety, somatic anxiety dan self confidence. Mental toughness merupakan suatu sikap terhadap reaksi emosi positif terkhusus pada atlet untuk mengatasi suatu tekanan dan kesulitan agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi dan ketetapan hati untuk berenergi positif mencapai tujuan pada aktivitas menantang. Permasalahan yang menjadi kendala pada atlet sman 4 sumatera barat ini timbulnya rasa gerogi, rasa cemas pemain saat berkompetisi sehingga apa yang diarahkan oleh pelatih saat bertanding tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan dedikasi pada atlet agar memiliki ketangguhan mental yang kuat dan merasa nyaman saat bertanding dan berhubungan dengan kecemasan bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet SMAN 4 Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet SMAN 4 Sumatera Barat. Teknik pengambilan sampel dengan memakai teknik total sampling yang berjumlah 109 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala mental toughness yang diadaptasi dari clought (Denovan dkk, 2021) versi rusia dan menggunakan skala competitive anxiety yang diadaptasi dari Cox, martens dkk (2003). Tahapan penelitiannya dimulai persiapan penelitian, tahap uji coba, tahap penelitian Hasil analisis dengan menggunakan analisis product moment dan didapatkan koefisien yang korelasi (r) = 0,379 dengan nilai signifikan sebesar $p=000$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan yang positif signifikan mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet SMAN 4 Sumatera Barat. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi mental toughness maka semakin rendah competitive Anxiety pada atlet.

Kata Kunci: *Mental toughness, competitive Anxiety, Atlet SMAN 4 Sumbar.*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu dari subsistem pendidikan karena lembaga pendidikan sebenarnya identik dengan jaringan kemasyarakatan. Namun pada proses pendidikan dan pembelajaran disekolah terjadi aktivitas kemanusiaan (Jurumiah & Husen, 2020). Di sekolah juga ada olahraga salah satunya yaitu SMAN 4 Sumatera Barat seperti atletik, silat, sepak bola, tinju, karate, sepak takraw, gulat, sepeda dan lain – lain. Olahraga adalah suatu permainan yang terorganisir bersifat kompetitif, Husdarta (Ardhini, 2017). Olahraga mencakup aspek psikologis dan juga aspek fisik. Hal ini dalam deklarasi internasional council of sport and physical education, yang mengemukakan bahwa olahraga merupakan setiap aktivitas fisik yang bersifat permainan yang berbentuk permainan dan berbentuk perjuangan terhadap diri sendiri maupun orang lain serta terhadap kekuatan alam tertentu, Moeloek (Ardhini, 2017).

Suatu olahraga juga memiliki berbagai prestasi salah satunya prestasi puncak. Olahraga adalah situasi atlet yang berkaitan dengan struktur antropometrik dan morfologis yang dituangkan dalam aspek teknik, prestasi sedangkan aspek psikis berkaitan dengan struktur dan fungsi aspek psikis baik kognitif maupun karakterologis yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang diraih (Mikdar & Eto ,2021). Prestasi adalah hasil dari selajur usaha atau latihan yang dikerjakan individu agar mencapai target yang diinginkan. Sedangkan olahraga adalah kegiatan fisik yang dilaksanakan individu untuk mencapai tujuan tertentu yang telah dilaksanakan sehingga prestasi olahraga adalah hasil dari proses latihan yang sudah dilaksanakan untuk memenangkan sebuah kompetisi. Jika seorang atlet menang pada sebuah kompetisi, maka dapat dikatakan atlet memiliki prestasi. Namun jika kalah pada sebuah kompetisi, maka dikatakan atlet tersebut tidak mempunyai suatu prestasi, agar dapat berprestasi seorang atlet wajib menjalani latihan secara rutin dan memperlihatkan pengorbanan yang berhubungan dengan waktu dan tenaganya, serta biaya. Pencapaian prestasi seorang atlet adalah suatu puncak dari segala proses dan bentuk pengukuhahan,(Bisri dkk,2022)

Ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik dan psikologis, Adisasmito (Ardhini ,2017). Setiap atlet dalam suatu pertandingan selain dari segi fisik, psikis juga sangat dibutuhkan yaitu suatu kondisi dimana atlet bisa menghadapi respon dan tantangan. Setiap atlet akan dihadapkan berbagai stimulus yang memberikan pengalaman stress terhadap dirinya saat pertandingan. Penelitian ini berfokus pada aspek psikologis atlet. Faktor psikologis mempunyai peranan yang sangat penting dalam meraih prestasi yang tinggi oleh seorang atlet, 80 % faktor kemenangan atlet professional ditentukan oleh faktor psikologis, Adisasmito (Ardhini, 2017). Sedangkan ada juga berpendapat menyatakan bahwa aspek psikologis yang utama dalam penampilan seseorang atlet yaitu intelegensi, ketegangan, motivasi, psikologis yang dapat menyebabkan prestasi menurun pada atlet seperti, stress, tertekan, ketakutan akan kegagalan, emosi

yang meledak – ledak, kecemasan ,kurangnya kepercayaan diri, perasaan jenuh, Ravaie (Algani, 2018).

Setiap atlet memiliki tingkat kecemasan yang berbeda – beda tergantung dari rasa kekhawatiran yang dirasakan oleh setiap atlet. Hal ini terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kecemasan atlet dalam olahraga yakni ada faktor dari dalam dan juga faktor dari luar, dimana faktor dari dalam seperti kepercayaan diri, positif negative affect dan kecemasan bawaan dan dari faktor dari luar seperti situasi pertandingan, pengalaman pertandingan, skill level, pelatihan, Ardini & Jannah (Algani, 2018). Kecemasan adalah salah satu dari banyak masalah yang dihadapi atlet, hal ini dimana kecemasan merupakan perasaan emosi dalam menghadapi suasana yang difikirkan tidak menyenangkan dan mengancam seseorang tidak mengetahui secara jelas penyebabnya, Jamsidi dkk (Algani 2018). Marten, dkk (Maulana dkk, 2017) menyatakan bahwa Competitive anxiety merupakan satu perasaan khawatir ,tidak tenang dan gelisah dengan melihat pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan.

Permasalahan yang berhubungan dengan kecemasan bertanding ini adalah permasalahan psikologis juga dirasakan pada atlet. Dapat dilihat pada negara euthopia yang notabennya adalah salah satu negara dengan olahraga bola voli terkuat juga menjadikan competitive anxiety sebagai suatu yang menjadi perhatian dan menjadi bahan penelitian baru. Hal ini juga dirasakan oleh pelatih puryono dari salah satu club bola voli terkenal dipare yaitu kelud volley ball club bahwa kecemasan ini memang dirasakan oleh pemain seperti adanya demam panggung, khawatir, rasa was – was ,minder merupakan perilaku yang dirasakan oleh setiap anak yang dilatihnya dimana dari 30 atlet yang dilatihnya 20 diantaranya sudah pasti mengalami kecemasan dalam bertanding terlebih pada atlet muda yang baru saja menghadapi pertandingan bergengsi, meskipun 3 hingga 4 kali pertandingan pada atlet belum bisa dihilangkan secara keseluruhannya (Algani, 2018). Clough dan Strycharczyk (Smolska, 2021) mengatakan bahwa Mental toughness merupakan sebuah ciri kepribadian yang sebagian besar menentukan bagaimana orang merespons tantangan, stress, dan tekanan, terlepas dari keadaan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada atlet di SMAN 4 Sumatera Barat pada tanggal 25 September 2023. Hasil wawancara pada atlet SMAN 4 Sumatera Barat bahwa peneliti menemukan permasalahan ketika akan menghadapi sebuah kompetensi, yaitu adanya kecemasan pada diri pemain. Hal ini disampaikan oleh 20 atlet dari beragam jenis olahraga bahwa ketika akan menghadapi kompetisi banyak yang mengatakan munculnya kecemasan pada diri pemain, hal ini dicirikan seperti adanya rasa gerogi pada diri pemain, keluarnya keringat dingin yang berujung mengganggu konsentrasi pemain pada saat menghadapi kompetisi serta pemain juga merasakan jantung berdetak secara cepat merasa ragu ketika mendekati waktu pertandingan dan adanya rasa kurang percaya diri akan memasuki lapangan dan terkadang susah tidur di malam hari. Kemudian kecemasan juga muncul dari faktor eksternal saat berkompetisi yaitu banyaknya suporter

dan juga penonton dari kelompok lawan juga sangat berdampak pada diri atlet SMAN 4 Sumatera Barat.

Peneliti juga melakukan wawancara pada pelatih yang melatih atlet SMAN 4 Sumatera Barat pada tanggal 25 september 2023. Permasalahan yang menjadi kendala pada atlet di club SMAN 4 Sumatera Barat ini adalah timbulnya rasa grogi dan rasa cemas pemain saat melakukan kompetisi. Sehingga apa yang di arahkan oleh pelatih saat ingin pertandingan maupun saat dilatih pada pemain tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Berdasarkan hasil penjabaran fenomena yang didapatkan oleh peneliti dan diteruskan dengan beberapa penelitian serupa yang mendukung fenomena yang terjadi dilapangan dan hasil observasi awal yang ditemukan peneliti pada Atlet SMAN 4 Sumatera Barat mengenai dedikasi pada pemain agar mampu memiliki ketangguhan mental yang kuat dan merasa nyaman saat berkompetisi dan itu juga berhubungan dengan kecemasan dalam bertanding. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Mental Toughness dengan Competitive Anxiety Pada Atlet SMAN 4 Sumatera Barat”.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiono (2013), populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau obyek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SMAN 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga). Adapun sampel yang digunakan itu, seluruh atlet SMAN 4 Sumatera Barat dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Metode penelitian digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain kuantitatif korelasional. Berhubungan dengan hal ini (Menurut Azwar, 2013), menyatakan metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berguna untuk menganalisis data – data dengan menggunakan angka – angka kemudian mengolahnya dengan menggunakan teknik metode statistic. Desain yang digunakan dalam studi korelasi berusaha untuk memahami hubungan satu variabel dengan variabel lainnya.

Dalam penelitian ini mental toughnes merupakan variabel bebas dan competitive anxiety merupakan variabel terikat. Mental toughness adalah perilaku atlet bisa bertahan menghadapi kesulitan yang dirasakan namun tetap konsisten dalam mempertahankan motivasi dan konsentrasi secara utuh untuk mencapai tujuan. Mental toughness dapat diukur menggunakan skala dengan aspek dari clough dkk, (2002) yaitu control (kontrol), commitment (komitmen), challenge (tantangan), confidence (keyakinan). Competitive anxiety merupakan tanggapan dari emosi negatif atlet ketika merasa terancam akan harga dirinya dan menganggap kompetisi sebagai tantangan dan juga mengingat penampilan berpengaruh pada perilaku bertanding. Competitive anxiety dapat diukur menggunakan skala dengan aspek dari Cox, Martens dkk, yaitu kecemasan somatic, kecemasan kognitif dan kepercayaan diri. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Oleh karena itu, seluruh atlet SMAN 4 Sumatera Barat dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Skala

untuk mengukur mental toughness ini peneliti mengadaptasi alat ukur yang dikembangkan dari penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh Clough, dkk (smolska,2021) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh clough yaitu kontrol, komitmen, tantangan dan keyakinan berjumlah 18 aitem dengan 5 skala likert. Skala untuk mengukur competitive anxiety ini peneliti mengadaptasi alat ukur yang dikembangkan dari penelitian sebelumnya yakni dari Martens ,dkk (Cox, Martens, and Russell ,2003) berjumlah 17 aitem. Dengan 4 skala likert. Metode yang digunakan pada penelitian ini dengan cara mengumpulkan data d memanfaatkan kuisisioner atau angket.

Uji coba dilakukan pada seluruh atlet SMAN 4 Sumatera Barat adapun validitas kedua instrument skala mental toughness dan competitive anxiety, didapatkan hasil dari validitas aitem pada skala mental toughness yaitu 0,255 terendah dan untuk nilai pada validitas aitem tertinggi 0,579. Sedangkan pada skala competitive anxiety, didapatkan hasil pada validitas yaitu 0, 350 untuk aitem terendah dan 0,748 untuk nilai pada validitas aitem yang paling tinggi. Pada skala mental toughnes terdapat 4 aitem yang gugur dan pada skala competitive anxiety terdapat 1 aitem yang gugur. Analisis yang digunakan adalah analisis korelasi product moment. kemudian diolah melalui IBM SPSS Statistik 22. Selanjutnya hasil olah data yang didapatkan peneliti sebelumnya yaitu clough menilai reliabilitas dari 4 faktor MTQ 18 dengan nilai 0,71 Sedangkan pada skala competitive anxiety yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya yaitu cox,martens (2003) didapatkan koefisien reliabilitas alpha 0,81. Azwar (2013) mengatakan bahwa reliabilitas akan semakin tinggi jika koefisien reliabilitas mencapai atau mendekati 1,00. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku mental toughness sebelumnya dan skala competitive anxiety memiliki keandalan yang tinggi, membuat penggunaanya dalam penelitian lebih memungkinkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis data diawali dengan uji normalitas pada variabel penelitian, lalu menguji linearitas untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antar variabel dan terakhir dilakukan uji hipotesis untuk mendapatkan jawaban dari berikut hasil analisis masalah yang telah dipaparkan. Data analisis menggunakan bantuan aplikasi software SPSS versi 22. Berikut hasil analisis dari penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Mental Toughness dan Competitive Anxiety

Variabel	Nilai sig	Batas sig	Keterangan
Mental Toughness	0,004	0,05	Tidak Normal
Competitive Anxiety	0,004	0,05	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 1 disimpulkan bahwa hasil uji normalitas telah diketahui nilai signifikansi mental toughness $0,000 < 0,05$, nilai signifikansi competitive Anxiety $0,004 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi data penelitian tidak berdistribusi normal,karena nilai sig dibawah 0,05.

Tabel 2 Hasil Uji linearitas Mental Toughness dan competitive Anxiety

Variabel	Deviation from linearity (f)	P (sig)	Keterangan
Mental Toughness	1,290	0,198	Linear
Competitive Anxiety	1,290	0,198	Linier

Berdasarkan tabel 2 hasil linearitas telah diketahui nilai signifikansi pada mental toughness dan competitive anxiety adalah $0,198 > 0,05$ artinya mental toughness berhubungan linier, dan pada competitive anxiety adalah $0,198 > 0,05$ artinya memiliki hubungan linier. Uji ini dilakukan dengan uji spearman rank. Kriteria pengujian uji spearman rank yaitu jika nilai sig kurang dari 0,05 ,maka terdapat hubungan secara signifikan sedangkan nilai sig. lebih dari $> 0,05$ dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan secara signifikan.

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis Mental Toughness dan Competitive Anxiety

Variabel	Korelasi	Sig	Keterangan
<i>Mental Toughness</i>	1,000	0,000	Signifikan berkorelasi lemah
<i>Competitive Anxiety</i>	0,379	0,000	Signifikan berkorelasi lemah

Berdasarkan tabel 3 hasil uji hipotesis diketahui nilai koefisien korelasi mental toughness dan competitive anxiety adalah $r=1.000$ dengan nilai dengan nilai $P = 0,000$. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mental toughness berhubungan signifikan positif dengan tingkat hubungan yang lemah dengan competitive anxiety. Koefisien korelasi competitive anxiety $r= 0,379$ dengan nilai $P = 0,000$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa competitive anxiety berhubungan signifikan positif dengan mental toughness dengan tingkat hubungan yang lemah.

Tabel 4 Skor Hipotetik dan Skor Empirik Skala Mental Toughness dan Competitive Anxiety (n=109)

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Mental Toughness</i>	14	70	42	9,3	37	65	51	4,6
<i>Competitive Anxiety</i>	16	64	40	8	30	61	46	5,1

Berdasarkan tabel 4. dapat diperoleh nilai mean empirik dari skala Mental Toughness dengan nilai 51 Sedangkan untuk mean hipotetik variabel mental toughness yaitu 42. Pada skala competitive anxiety diketahui nilai mean empiric skala competitive anxiety adalah 46 sedangkan nilai mean hipotetiknya adalah 40 disimpulkan oleh peneliti mean empiric lebih besar dari pada mean hipotetik,artinya bahwa atlet SMAN 4 Sumatera Barat mempunyai mental toughness dan competitive Anxiety diatas rata – rata hipotetik.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini peneliti bertujuan untuk melihat seberapa besar Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet SMAN 4 Sumatera Barat. Hasil uji korelasi pada penelitian ini yang menyatakan terdapat hubungan signifikan yang mana berkorelasi positif antara perilaku Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada atlet

SMAN 4 Sumatera Barat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi mental toughness yang dimiliki atlet maka semakin tinggi pula kecemasan bertanding seorang atlet. Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh nilai H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga penelitian dapat dikatakan memiliki korelasi atau hubungan.

Mental toughness tidak selalu memberikan dampak negatif pada atlet Sman 4 Sumatera Barat. Meskipun model clough 4/6C Hasil penelitian Denovan, dkk (2021), kuesioner ketangguhan mental (MTQ 18): versi rusia ini berkorelasi sangat positif. Hasil penelitian mengatakan bahwa Pero dkk (ikhram,2020) mengemukakan bahwa salah satu komponen mental toughness yaitu pengalaman bertanding. Pertandingan yang dilakukan oleh atlet pelajar akan memberikan pengalaman-pengalaman untuk bisa dijadikan pelajaran untuk bisa meraih kemenangan.

Hasil penelitian Ikham,dkk (2020) mengatakan bahwa mental toughness berpengaruh positif dan signifikan terhadap competitive anxiety pada atlet karate UNM. Hal ini memperlihatkan bahwa mendapatkan hasil yang berbeda dari literatur sebelumnya. Peneliti menganggap adanya faktor lain, yaitu pengalaman bertanding yang mengganggu mental toughness atlet sehingga tidak dapat berpengaruh negatif terhadap competitive anxiety. Hasil yang didapatkan penelitian ini berbeda dengan literatur yang telah dikemukakan sebelumnya yang menunjukkan bahwa mental toughness berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap competitive anxiety pada atlet. Sehingga ketika mental toughness meningkat maka competitive anxiety menjadi meningkat, bahwa ada faktor yang mempengaruhi mental toughness sehingga tidak berpengaruh negatif terhadap competitive anxiety pada atlet. Faktor yang dimaksud oleh peneliti yaitu pengalaman bertanding. Atlet yang memiliki pengalaman bertanding yang tinggi dapat mempengaruhi respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan salah satu komponen ketangguhan mental yaitu pengalaman bertanding. Atlet yang memiliki pengalaman bertanding lebih percaya diri dan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dari kecemasan bertanding.

Pada penelitian ini terdapat hubungan positif antara ketangguhan mental terhadap competitive Anxiety, yang mengatakan bahwa karakteristik penting yang terdapat dari atlet yang tangguh merupakan kemampuan dalam menangani berbagai emosi yang tidak menyenangkan seperti halnya kecemasan bertanding Thelwell dkk (Darmawan, 2021). Namun Pada penelitian ini terdapat hubungan positif antara mental toughness terhadap competitive Anxiety bahwa mental toughness yang tinggi akan meredam kecemasan karena memberikan respon positif pada atlet dan juga sejalan dengan penelitian tentang hubungan

ketangguhan mental dengan dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat dibanjar baru yang didapatkan bahwa hubungan positif dan signifikan antara ketangguhan mental atlet pencak silat dengan kecemasan saat bertanding (Amaraditha, dkk 2023)

Hal ini juga diperkuat dengan teori mengenai remaja yang cenderung mempunyai sikap dan perilaku sembrono, suka mencoba hal baru, takut salah, tidak percaya diri dan lain sebagainya, sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa usia remaja merupakan usia transisi dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa awal yang tidak jarang memunculkan emosi negatif dalam bersikap dan berperilaku Santrock (Algani 2018). Menurut taufik (Rahayu dkk, 2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara mental toughness dan competitive Anxiety dimana mental dan konsentrasi adalah suatu kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatian dalam lingkungan pertandingan competitive Anxiety berperan dan berpengaruh pada performa disarankan memelihara dan menjaga tingkat competitive anxiety karena memberikan performa terbaik saat bertanding.

Terdapat penelitian tingkat kecemasan atlet tim UKM sepak bola universitas negeri Surabaya dimana penampilan atlet tergantung pada psikis, kecemasan sangat tinggi maka penampilannya juga menurun. Kecemasan berpengaruh pada penampilan atlet jika atlet memiliki kecemasan pengaruh terhadap penampilannya juga sangat besar, jika seorang atlet mengalami kecemasan terlihat pada motoriknya hal ini memudahkan lawan mencari kesalahan pada tim. Namun jika kecemasan sangat tinggi maka tubuh memberikan respon yang sangat buruk sangat merugikan atlet serta penampilan juga menurun (Ziyad & Achmad, 2022)

Hasil uji hipotesis terlihat bahwa pengaruh mental toughness terhadap competitive anxiety sebesar 0,379 dilihat dari R square bahwa mempunyai pengaruh sebesar 37,9 %. Hasil ini membuktikan bahwa mental toughness adalah faktor yang bisa memprediksi kecemasan bertanding pada atlet SMAN 4 Sumatera Barat. Sementara sumbangan lainnya dipengaruhi oleh konstruk lain yang tidak diukur dari studi ini seperti efikasi diri, kondisi fisik, kontrol diri dan pengalaman bertanding adalah faktor yang bisa memberikan efek pada kecemasan bertanding kemudian ada dua faktor yang memberikan pengaruh pada kecemasan bertanding yaitu faktor individual dan faktor situasional (Jarvis, 2006).

Namun pada penelitian yang dilakukan peneliti menemukan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding seorang atlet adalah frekuensi pengalaman dalam bertanding. Atlet yang memiliki dengan pengalaman bertanding yang tinggi maka dapat menurunkan competitive anxiety pada atlet. Walaupun mental toughness yang dimiliki

oleh atlet berada pada tingkat yang tinggi. Namun belum tentu mampu menurunkan kecemasan atlet pada saat bertanding. Hal ini seperti yang ditemukan peneliti dengan adanya pengaruh positif, sehingga dapat dikatakan bahwa pengalaman bertanding menjadi faktor yang menyertai mental toughness untuk mengatasi kecemasan yang dimiliki atlet. Oleh karena itu, peneliti menganggap faktor pengalaman bertanding dapat menjadi mediasi antara pengaruh mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet, sehingga diperlukan lagi penelitian yang lebih dalam mengungkap hal ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut dapat ditarik kesimpulan mengenai hubungan mental toughness dengan competitive anxiety pada Atlet SMAN 4 Sumatera Barat sebagai berikut Mental toughness pada atlet sman 4 Sumatera Barat berada pada kategori tinggi. Competitive Anxiety pada atlet sman 4 Sumatera Barat berada pada kategori sangat tinggi. Terdapat hubungan yang positif signifikan antara mental toughness terhadap competitive Anxiety pada atlet SMAN 4 Sumatera Barat.

Terdapat saran untuk subjek penelitian dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa mental toughness pada atlet SMAN 4 Sumatera Barat berada pada tingkat tinggi sehingga memiliki dampak positif terhadap competitive anxiety. Dan bagi atlet juga disarankan agar penelitian ini dapat menjadi acuan atau pedoman untuk meningkatkan sikap mental toughness dan untuk Peneliti Selanjutnya Saran untuk penelitian selanjutnya ialah mengganti atau mencari teknik dalam pengumpulan data serta analisis yang berbeda guna untuk memperdalam kajian mental toughness dengan competitive anxiety, menambahkan variabel lain seperti risk taking dan lain sebagainya. Serta variabel lain yang mempengaruhi competitive anxiety dan melakukan penelitian kembali dengan subjek yang berbeda agar mendapat hasil yang beragam dan bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Algani, Panji.Dk. (2018). Mental Toughness Dan Competituive Anxiety Pada Atlet Bola Voli. *Journal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101.
- Amaraditha, dkk. (2023). Kecemasan Pada Atlet Bola Voli di Surabaya: Bagaimana Peranan Mental Toughness dan kohesivitas. *Jurnal psikologi Indonesia*.vol.1. No. 2.
- Ardhini, Fitria (2017). Competitive State Anxiety pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Psikologi Pendidikan*, 4, 6–10.
- Azwar, Syaifudin. (2013). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2).Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Bisri, Dkk. (2022). Mental Toughness And Its Relationship On Sport Performance Outcomes When Things Get Tough Enough Komite Olahraga Nasional Indonesia (Koni) Akhir Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur (Porprov Jatim) V. *Jurnal Sains Psikologi Universitas Negeri Malang* 11, 172–80.
- Cox,dkk. (2003). Measuring Anxiety In Athletics The Revised Competitive State Anxiety Inventory. 2. 519–33.

- Darmawan, indra.(2021).Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet bela diri lamongan. *Jurnal kesehatan olahraga*,vol.9.no.1.
- Denovan, Andrew ,dkk. (2021). Kuesioner Ketangguhan Mental Mtq18 Versi Rusia. Hal 47-59 DOI:<https://doi.org/10.37468/2307-1400-2121-3-47-59>.
- Ikhram, Aidil, dkk .(2020). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate Unm. *Jurnal Psikologi Perseptual* 5(2):100. DOI: 10.24176/Perseptual.V5i2.5206.
- Jarvis ,M. (2006). *Sport Psychology a Students handbooks*.New york:Routledge.
- Jurumiah & Husen. (2020). Sekolah Sebagai Intstrumen Konstruksi Sosial Di Masyarakat (School As A Social Construction Instrument In The Community). *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7(2), 1–9.
- Maulana, Z, &Maya ,K (2017). Pebedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga. 5(1):97–106.
- Mikdar & Eto,S. (2021). Perkembangan Bola Voli Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Keolahragaan Juara* 1(6):5–8. DOI: 10.1080/00033799300200371.
- Rahayu dkk, (2020).The Relationship of mental Toughness and competitive Anxiety with karate referee performance. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*.
- Smolska, Małgorzata. (2021). Application of the Mental Toughness Questionnaire in Business Practice Case Study Based on Post-Pandemic Experiences. *Procedia Computer Science* 192:4513–21. DOI: 10.1016/j.procs.2021.09.229.
- Sugiono.(2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R& D*.Alfabeta: Bandung.
- Ziyad, M & Achmad, W. (2022).Tingkat Mental Anxiety (kecemasan) competitive pada atlet UKM Sepak bola Universitas Negeri Surabaya.jurnal kesehatan olahraga.vol.10.No.01