



PENGARUH *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET KONI KLUNGKUNG 2025

Yohanes Seran ^{1)*}, Wina Lova Riza ²⁾, Dinda Aisha ³⁾

^{1), 2) dan 3)} Universitas Buana Perjuangan Karawang

E-mail : ¹⁾ps22.yohanesseroan@mhs.ubpkarawang.ac.id, ²⁾wina.lova@ubpkarawang.ac.id,

³⁾dinda.aisha@ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) merupakan salah satu kendala psikologis yang sering dialami atlet menjelang dan saat bertanding, yang dapat menurunkan performa. Kondisi ini menjadi perhatian serius dalam psikologi olahraga karena dapat menghambat atlet dalam mencapai potensi terbaiknya, terutama pada ajang bergengsi seperti KONI Klungkung 2025. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* serta menguji perbedaan *competitive anxiety* berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tipe olahraga pada atlet KONI Klungkung 2025. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausal, melibatkan 399 atlet dari 44 cabang olahraga sebagai responden. Data dikumpulkan melalui skala *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) dan *Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT). Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dan *independent samples t-test* dengan bantuan software JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety*. *Mental toughness* memberikan kontribusi sebesar 57,7% dalam menurunkan *competitive anxiety*. Selain itu, hasil uji beda menunjukkan bahwa *competitive anxiety* lebih tinggi pada atlet remaja dibandingkan dewasa ($p < 0,001$), lebih tinggi pada atlet perempuan dibandingkan laki-laki ($p < 0,001$), serta lebih tinggi pada atlet olahraga individu dibandingkan olahraga grup ($p = 0,001$). Sebagai rekomendasi, pelatih dan manajemen KONI Klungkung disarankan untuk menyusun program pelatihan mental yang berdiferensiasi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tipe olahraga guna menurunkan kecemasan kompetitif secara lebih efektif.

Kata kunci : *mental toughness*; *competitive anxiety*; atlet; psikologi atlet

ABSTRACT

Competitive anxiety is a common psychological barrier experienced by athletes before and during competitions, which can decrease performance. This condition is a serious concern in sport psychology because it can prevent athletes from reaching their full potential, especially in prestigious events such as KONI Klungkung 2025. This study aims to analyze the effect of mental toughness on competitive anxiety and to examine differences in competitive anxiety based on age, gender, and sport type among KONI Klungkung 2025 athletes. This study employed a quantitative method with a causal approach, involving 399 athletes from 44 sports as respondents. Data were collected using the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) and the Sport Competitive Anxiety Test (SCAT). Data analysis used simple linear regression and independent samples t-test with the help of JASP software. The results showed a significant effect of mental toughness on competitive anxiety. Mental toughness contributed 57,7% to reducing competitive anxiety. Furthermore, the differential test results indicated that competitive anxiety was higher in adolescent athletes than in adults ($p < 0,001$), higher in female athletes than in male athletes ($p < 0,001$), and higher in individual sport athletes than in team sport athletes ($p = 0,001$). As a recommendation, coaches and the management of KONI Klungkung are advised to develop differentiated mental training programs based on age, gender, and sport type to more effectively reduce competitive anxiety.

Keywords : *mental toughness*; *competitive anxiety*; athletes; sport psychology

PENDAHULUAN

Persaingan di dunia olahraga prestasi saat ini tidak hanya menguji kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga ketahanan psikologis atlet. Tekanan untuk tampil sempurna di hadapan ribuan penonton, tuntutan target medali dari pengurus, serta ancaman cedera atau kegagalan kerap menjadi sumber stres yang signifikan. Dalam konteks inilah, pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi performa menjadi sangat krusial. Olahraga merupakan kegiatan terstruktur yang melibatkan aktivitas fisik dan psikis, dirancang dengan gerakan tubuh berulang untuk meningkatkan kesehatan, membentuk pola hidup sehat, serta meraih prestasi tertinggi (Cox, 2022; Santika, 2016; Pratama et al., 2016). Indonesia, sebagai partisipan aktif dalam berbagai kompetisi olahraga dunia, rutin mengirimkan kontingen atletnya ke ajang-ajang bergengsi seperti SEA Games, Asian Games, dan Pekan Olahraga Nasional (PON) (Kemenpora, 2023; Putra et al., 2022; Yasa et al., 2022). Dalam konteks olahraga prestasi, atlet dituntut memiliki kesiapan fisik dan mental yang optimal, mengingat intensitas latihan yang tinggi, tuntutan konsistensi, serta tekanan kompetitif yang harus dihadapi (Harsono, 2019; Subekti et al., 2021).

Pada situasi lomba yang penuh tekanan, atlet kerap menghadapi kecemasan bertanding (*competitive anxiety*), yang termanifestasi dalam bentuk kekhawatiran, kegelisahan, serta gejala fisiologis seperti detak jantung yang meningkat dan ketegangan otot (Martens et al., 1990; Santika et al., 2021). Berdasarkan teori *Stress and Coping* dari Lazarus & Folkman (1984), kecemasan muncul ketika individu menilai situasi kompetitif sebagai ancaman yang melampaui kemampuan *coping* mereka. Situasi ini akan semakin memburuk apabila atlet tidak memiliki sumber daya psikologis yang memadai untuk mengelola tekanan tersebut. Fenomena kecemasan kompetitif tampak nyata, misalnya, dalam penyelenggaraan PON XXI Aceh-Sumut 2024, di mana banyak atlet melaporkan tekanan psikologis yang berat. Gejala serupa juga teramati dalam berbagai ajang PORPROV di Bali, di mana atlet-atlet muda sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang berdampak pada performa. Observasi awal terhadap 35 atlet binaan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Klungkung, Bali, pada tahun 2025 mengungkap temuan yang mengkhawatirkan: 68% atlet mengalami gejala kecemasan fisiologis, 57% melaporkan gangguan kognitif, dan 71% mengakui adanya dampak negatif terhadap penampilan mereka. Kondisi ini semakin memprihatinkan karena audit internal KONI Klungkung menunjukkan bahwa alokasi waktu latihan mental hanya sebesar 15%, masih jauh di bawah standar nasional yang mencapai 30%.

Dalam perspektif psikologi olahraga, kemampuan mengendalikan kecemasan kompetitif erat kaitannya dengan ketangguhan mental (*mental toughness*). Sheard (2010) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai konstruk psikologis yang mencakup tiga dimensi inti, yaitu kepercayaan diri (*confidence*), keteguhan (*constancy*), dan penguasaan diri (*self-control*). Pandangan ini diperkuat oleh model 4Cs (*Challenge, Commitment, Confidence, Control*) yang dikembangkan oleh Clough et al., (2002) sebagai kerangka konseptual untuk memahami ketangguhan mental atlet. Selain itu, konsep *self-efficacy* dari Bandura (1997) turut menjelaskan bagaimana keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya memengaruhi cara mereka menghadapi berbagai tantangan kompetitif. Beberapa penelitian empiris telah mendukung hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding. Misalnya, studi Listiana et al. (2024) pada atlet pelajar di Karawang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, di mana atlet dengan ketangguhan mental tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam studi meta-analisis oleh Ismail et al. (2025) yang melaporkan hubungan negatif berkategori sedang antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif ($r^* = -0,320$; $p^* < 0,002$). Dengan demikian, semakin tinggi ketangguhan mental atlet, semakin rendah

kecemasan kompetitif yang dialami, sehingga ketangguhan mental berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan bertanding.

Namun demikian, implementasi pelatihan mental dalam pembinaan atlet di tingkat daerah masih belum optimal. KONI Klungkung, sebagai organisasi pembina olahraga tingkat kabupaten, menghadapi tantangan dalam mengintegrasikan program pelatihan mental yang sistematis ke dalam kurikulum latihan. Padahal, target peningkatan perolehan medali sebesar 30% pada PORPROV 2026 memerlukan pendekatan pembinaan yang holistik, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga pada pengembangan kapasitas psikologis atlet. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan kompetitif pada atlet binaan KONI Klungkung tahun 2025. Secara spesifik, studi ini menguji apakah peningkatan tingkat ketangguhan mental dapat mengurangi gejala kecemasan bertanding pada atlet. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi pengembangan modul pelatihan mental berbasis bukti (*evidence-based*) yang sesuai dengan konteks lokal, sekaligus mendukung visi pembinaan atlet yang holistik di tingkat daerah. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan psikologi olahraga, khususnya terkait interaksi antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif dalam konteks budaya Indonesia.

Relevansi penelitian ini semakin kuat ketika mempertimbangkan tingginya angka pensiun dini atlet yang mencapai 65%, serta biaya pelatihan ulang yang menghabiskan dana sekitar Rp250 juta per tim per tahun (KONI Pusat, 2024; Laporan Tahunan Pembinaan Atlet 2023). Dengan 82% atlet mengungkapkan kebutuhan akan pelatihan mental yang lebih intensif (Survei KONI Klungkung, 2025), temuan dari studi ini diharapkan dapat menjadi landasan kebijakan untuk mengalokasikan sumber daya secara lebih proporsional bagi pengembangan aspek psikologis atlet. Pada akhirnya, upaya ini dapat meningkatkan daya saing daerah dalam kompetisi olahraga, baik di tingkat nasional maupun internasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2022) menyebutkan bahwa metode kuantitatif menitikberatkan pada penyajian data numerik dan analisis statistik. Desain penelitian ini bersifat kausalitas. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kausalitas bertujuan menguji ada tidaknya hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *mental toughness*, sedangkan variabel dependen adalah *competitive anxiety*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet binaan KONI Klungkung tahun 2025 yang berjumlah 450 orang. Jumlah sampel minimal sebanyak 208 atlet. Pada pelaksanaan pengumpulan data, peneliti berhasil mengumpulkan 399 atlet dari 44 cabang olahraga yang berbeda-beda sebagai responden penelitian melalui kuesioner yang disebar pada tanggal 16-26 September 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2022), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Metode ini dipilih agar sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety*. Karakteristik atau kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini Adalah : (a) merupakan atlet binaan KONI Klungkung tahun 2025; (b) berjenis kelamin laki-laki maupun Perempuan; (c) berada dalam rentang usia 14-60 tahun dan (d) mencakup seluruh cabang olahraga yang dibina oleh KONI Klungkung.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologis untuk mengukur variabel yang diteliti. Untuk mengukur *competitive anxiety*, digunakan *Sport Competitive anxiety Test* (SCAT). Skala ini dikembangkan oleh Martens et al. (1990) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Listiana et al. (2024). Skala SCAT mengoperasionalkan konstruk *competitive anxiety* ke dalam dua dimensi utama, yaitu *somatic anxiety* (kecemasan somatik) dan *cognitive anxiety* (kecemasan kognitif), yang direpresentasikan melalui sepuluh butir pernyataan. Format jawaban yang digunakan yaitu memakai skala Likert, dengan empat alternatif respon, yaitu 1 = Sangat Tidak Sesuai (STS), 2 = Tidak Sesuai (TS), 3 = Sesuai (S), 4 = Sangat Sesuai (SS). Aitem pada skala yang digunakan terdiri dari dua jenis yaitu *favorable* dan *unfavorable*, untuk aitem *unfavorable* diskoring secara terbalik. Dalam uji coba (*try out*) penelitian ini, skala tersebut menunjukkan nilai reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's $\alpha = 0,850$ serta validitas dengan nilai *item-rest correlation* berkisar 0,357-0,777.

Sementara itu, untuk mengukur *mental toughness*, penelitian ini menggunakan *Sport Mental toughness Questionnaire* (SMTQ). Skala ini dikembangkan oleh Sheard et al. (2010) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Listiana et al. (2024) dalam artikel yang sama. Instrumen SMTQ mencakup tiga aspek kunci, yaitu *confidence* (kepercayaan diri), *constancy* (keteguhan), dan *self-control* (penguasaan diri), yang diukur melalui dua belas butir pernyataan. Format jawaban yang digunakan yaitu memakai skala Likert dengan empat alternatif respon yang sama, yaitu 1 = Sangat Tidak Sesuai (STS), 2 = Tidak Sesuai (TS), 3 = Sesuai (S), 4 = Sangat Sesuai (SS). Aitem pada skala yang digunakan terdiri dari dua jenis yaitu *favorable* dan *unfavorable*, untuk aitem *unfavorable* diskoring secara terbalik. Dalam uji coba (*try out*) penelitian ini, skala tersebut menunjukkan nilai reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's $\alpha = 0,812$ serta validitas dengan nilai *item-rest correlation* berkisar 0,309-0,624.

Sebelum menguji hipotesis, penelitian ini terlebih dahulu melakukan uji prasyarat. Uji prasyarat yang dilakukan mencakup uji normalitas dan linearitas, yang dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*). Kemudian untuk menguji hipotesis, digunakan analisis regresi linier sederhana, yang mampu mengukur kekuatan dan arah pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Selain itu juga dilakukan uji tambahan yaitu uji koefisien determinasi dan uji beda yang mencakup tiga kategori.

Tabel 1
Reliabilitas Skala Sport Mental toughness Questionnaire (SMTQ)

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
<i>Point estimate</i>	0,812
<i>95% CI lower bound</i>	0,784

Tabel 2
Reliabilitas Skala Sport Competitive anxiety Test (SCAT)

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
<i>Point estimate</i>	0,850
<i>95% CI lower bound</i>	0,827
<i>95% CI upper bound</i>	0,870

Note : of the observations, pairwise complete cases were used

Berdasarkan dari tabel 1 dan tabel 2 di atas skala *sport mental toughness* quisionaire (SMTQ) dan skala *sport competitive anxiety test* (SCAT) memasuki dalam kategori >0,7 yang berarti reliabel sehingga kedua skala tersebut dapat digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil uji validitas butir, dapat disimpulkan bahwa seluruh aitem pada kedua skala penelitian memenuhi kriteria validitas dengan nilai korelasi item-total > 0,300, sehingga seluruh butir dapat dipertahankan untuk digunakan dalam penelitian. Pada Skala *Sport Mental toughness Questionnaire* (SMTQ), nilai validitas butir berkisar antara 0,309 hingga 0,624 dengan butir X5 (0,624) dan X7 (0,623) menunjukkan daya diskriminasi tertinggi, sedangkan butir X12 (0,309) memiliki nilai terendah namun tetap memenuhi syarat minimum. Sementara itu, pada Skala *Sport Competitive anxiety Test* (SCAT), nilai validitas butir berada dalam rentang 0,357 hingga 0,777 dengan butir Y3 (0,777) dan Y4 (0,765) mencapai validitas sangat tinggi, serta butir Y10 (0,357) sebagai nilai terendah yang tetap berada di atas batas kriteria. Konsistensi internal yang baik pada kedua instrumen ini mengindikasikan bahwa seluruh butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara akurat dan reliabel untuk diterapkan dalam pengumpulan data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil dari pengumpulan data yang telah dilakukan diuji menggunakan *software* JASP. Sampel atlet KONI Klungkung Bali pada penelitian ini diketahui sebanyak 399 responden yang berasal dari berbagai macam daerah di Bali dan cabang olahraga. Berikut data demografis dari jumlah sample responden yang didapat, yaitu :

Tabel 3
Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Sub-Kategori	Jumlah Atlet	Presentase (%)	Keterangan
Jenis Kelamin	Laki-laki	-	266	66,67%	Dominasi partisipasi atlet pria
	Perempuan	-	133	33,33%	Partisipasi atlet wanita
Usia	Remaja	12-19 tahun	243	60,90%	Mayoritas usia produktif awal
	Dewasa Muda	20-30 tahun	114	28,57%	Puncak performa atletik
	Dewasa	31-50 tahun	33	8,27%	Atlet berpengalaman
	Senior	51-71 tahun	9	2,26%	Atlet veteransi/cabang khusus
Cabang Olahraga	Olahraga Tim	Basket, Voli, Sepak Bola, dll	158	39,60%	Kategori terbanyak

	Olahraga Beladiri	Karate, Taekwondo, Pencak Silat, dll	76	19,05%	Cabang tradisional dan modern
	Olahraga Ketepatan	Menembak, Catur, Gateball, dll	73	18,30%	Fokus konsentrasi tinggi
	Olahraga Kekuatan	Angkat Besi, Powerlifting	32	8,02%	Cabang kekuatan fisik
	Olahraga Teknologi	E-sport, Aeromodelling	28	7,02%	Cabang modern/kontemporer
	Olahraga Air	Renang, Selam	22	5,51%	Cabang akuatik
	Lainnya	Atletik, Panjat Tebing, dll	10	2,50%	Beragam spesialisasi
Tingkat Kompetisi	Provinsi	Kejuaraan tingkat provinsi	168	42,11%	Tingkat kompetisi tertinggi mayoritas
	Porprov	Pekan Olahraga Provinsi	97	24,31%	Event multi-cabang regional
	Sekolah Kabupaten	SMA/SMP/Pelajar Tingkat kabupaten	67	16,79%	Atlet usia sekolah
			32	8,02%	Kompetisi lokal
	Nasional	Tingkat nasional	15	3,76%	Nasional
	Senior	Kategori senior/veteran	12	3,01%	Atlet berpengalaman
	Lainnya	Khusus/spesifik	8	2,00%	Kategori khusus

Berdasarkan data demografi 399 atlet KONI Klungkung 2025, dapat diidentifikasi bahwa mayoritas responden terdiri dari atlet laki-laki (66,67%) dengan dominasi usia remaja 12-19 tahun (60,90%), yang merefleksikan fokus pembinaan pada atlet usia produktif awal. Distribusi cabang olahraga menunjukkan prevalensi olahraga tim (39,60%) seperti basket dan bola voli, diikuti oleh olahraga beladiri (19,05%) dan olahraga ketepatan (18,30%). Sebagian besar atlet (42,11%) berkompetisi di tingkat provinsi, mengindikasikan kualitas kompetitif yang tinggi, sementara 24,31% lainnya berpartisipasi dalam Porprov (Pekan Olahraga Provinsi). Keragaman usia yang signifikan (rentang 12-71 tahun) mencerminkan inklusivitas program yang melibatkan atlet remaja hingga veteran, dengan partisipasi dalam 55 cabang olahraga berbeda yang mencakup kategori tradisional hingga kontemporer seperti e-sport (7,02%). Karakteristik sampel ini memberikan landasan representatif untuk menguji pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada populasi atlet yang beragam dalam hal usia, jenis kelamin, spesialisasi olahraga, dan tingkat pengalaman kompetitif.

Hasil Uji Asumsi Uji Normalitas

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Statistic	p
<i>Mental Toughness</i>	0,056	0,165
<i>Competitive Anxiety</i>	0,046	0,368

Berdasarkan output *normality test* Kolmogorov-Smirnov yang disajikan pada Tabel 6 dan Tabel 7, dapat ditarik simpulan bahwa data untuk kedua *variable* dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal. Variable *Mental toughness* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,165, sedangkan *variable Competitive anxiety* menghasilkan *p-value* sebesar 0,368. Kedua *p-value* menunjukkan lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Uji Linearitas

Tabel 5
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Signifikansi	
Total of both variable						
Between Groups	(Combined)	210292,394	41	182,083	25,677	0,000
	<i>Linearity</i>	196098,257	1	981,698	981,698	0,009
	<i>Deviation from Linearity</i>	14194,137	40	354,853	1,776	0,000
Within Groups		24569,996	357	68,822		
Total		234862,390	398			

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,009 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* adalah linear. Namun, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) mengindikasikan adanya penyimpangan dari linearitas. Meskipun demikian, asumsi linearitas secara umum masih dapat diterima karena nilai *F* hitung pada *Linearity* (981,698) jauh lebih besar dibandingkan nilai *F* pada *Deviation from Linearity* (1,776), sehingga hubungan linear tetap signifikan secara statistik.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 6
Hasil Uji Regresi Sederhana

Model		Unstandardized B	Std. Error	Standardized β	t	p
H ₀	(Intercept)	37,500	0,915		40,983	< ,001
H ₁	(Intercept)	58,425	3,214		18,178	< ,001

Total Mental Toughness	-0,475	0,039	-0,759	-12,178	< ,001
------------------------	--------	-------	--------	---------	--------

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, yaitu terdapat pengaruh signifikan antara *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet KONI Klungkung 2025. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 58,425 - 0,475X$, dengan koefisien regresi -0,475 yang bersifat negatif, artinya setiap peningkatan satu satuan *mental toughness* akan menurunkan *competitive anxiety* sebesar 0,475 satuan. Dengan demikian, semakin tinggi *mental toughness* atlet, semakin rendah *competitive anxiety* yang dialami.

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 7
Hasil Uji Koefisien Determinasi

<i>Model Summary - Total Y</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>Adjusted R²</i>	<i>RMSE</i>
M_0	0,000	0,000	0,000	5,938
M_1	-0,759	0,577	0,576	3,868

Note : M_1 includes Total of Mental Toughness

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R sebesar -0,759 yang mengindikasikan hubungan negatif yang kuat antara *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Tanda negatif pada nilai R menunjukkan bahwa peningkatan skor *mental toughness* diikuti oleh penurunan skor *competitive anxiety*, atau sebaliknya.

Nilai R Square (R^2) sebesar 0,577 menunjukkan bahwa variabel *mental toughness* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 57,7% terhadap *competitive anxiety* pada atlet KONI Klungkung 2025. Artinya, 57,7% variasi tingkat *competitive anxiety* pada atlet dapat dijelaskan oleh tingkat *mental toughness* yang mereka miliki.

Sisanya sebesar 42,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini, seperti pengalaman bertanding (Martens et al., 1990; Ikhran et al., 2020), dukungan sosial dari pelatih, keluarga, dan rekan tim (Sarafino, 2002; Lunanta et al., 2020; Kasyfillah, 2023), tekanan lingkungan (Martens et al., 1990), karakteristik kepribadian seperti *neuroticism* (Costa and McCrae, 1992; Kemarat et al., 2022), serta efikasi diri (Hidayat et al., 2024).

Hasil Uji Beda

Tabel 8
Hasil Uji Beda *Competitive Anxiety* berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok	N	Mean	SD	t	df	p-value	Kesimpulan
Dewasa	163	20,00	5,92	-5,062	397	< 0,001	Signifikan (Remaja > Dewasa)
Remaja	236	22,97	5,65				

Berdasarkan hasil analisis independent samples t-test, diketahui bahwa nilai signifikansi (p-value) sebesar < 0,001, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada

competitive anxiety antara atlet yang berusia dewasa dan atlet yang berusia remaja. Rata-rata *competitive anxiety* atlet remaja (Mean = 22,97) lebih tinggi dibandingkan atlet dewasa (Mean = 20,00).

Tabel 9
Hasil Uji Beda *Competitive Anxiety* berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok	N	Mean	t	df	p-value	Kesimpulan
Laki-laki	227	19,92	-7,584	397	< 0,001	Signifikan (Perempuan > Laki-laki)
Perempuan	172	24,18				

Berdasarkan hasil analisis independent samples t-test, diketahui bahwa nilai signifikansi (p-value) sebesar < 0,001, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *competitive anxiety* antara atlet laki-laki dan atlet perempuan. Rata-rata *competitive anxiety* atlet perempuan (Mean = 24,18) lebih tinggi dibandingkan atlet laki-laki (Mean = 19,92). Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi kompetisi, di mana atlet perempuan cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi.

Tabel 10
Hasil Uji Beda *Competitive Anxiety* berdasarkan Jenis Cabang Olahraga

Kelompok	N	Mean	t	df	p-value	Kesimpulan
Individu	225	22,59	5,85	3,229	397	Signifikan (Individu > Grup)
Grup	174	20,68	5,90			

Berdasarkan hasil analisis independent samples t-test, diketahui bahwa nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *competitive anxiety* antara atlet olahraga individu dan atlet olahraga grup. Rata-rata *competitive anxiety* atlet olahraga individu (Mean = 22,59) lebih tinggi dibandingkan atlet olahraga grup (Mean = 20,68). Temuan ini mengindikasikan bahwa tipe olahraga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi kompetisi, di mana atlet yang berpartisipasi dalam olahraga individu cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan atlet dalam olahraga grup.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet KONI Klungkung 2025. Untuk menguji hipotesis, digunakan uji regresi sederhana dengan bantuan software JASP. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 399 atlet KONI Klungkung 2025 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*. Dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($< 0,05$) yang memiliki arti bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet KONI Klungkung 2025.

Dalam temuan penelitian ini, *mental toughness* dapat berkontribusi untuk menurunkan *competitive anxiety*, yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif 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. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh penelitian [Ismail et al. \(2023\)](#) pada atlet futsal Liga Kota Mojokerto yang menemukan hubungan negatif yang signifikan dengan nilai korelasi $r = -0,662$ ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi *mental toughness* atlet, semakin rendah *competitive anxiety* yang dialami. Selain itu, hal serupa juga sejalan dengan temuan [Sheard \(2013\)](#) dan model 4Cs [Clough et al. \(2002\)](#), bahwa faktor yang menimbulkan *competitive anxiety* sangat berkaitan dengan komponen pembentukan *mental toughness*, diantaranya kontrol diri (*self-control*), kepercayaan diri (*confidence*), komitmen (*commitment*), dan kemampuan melihat tantangan (*challenge*).

Competitive anxiety merupakan gejala psikologis yang berkaitan dengan perasaan negatif, yang disebabkan oleh tekanan situasi pertandingan dan ketidakpastian hasil. Kondisi yang menekan pada atlet dapat terjadi kapan saja, saat menghadapi pertandingan atlet dapat merasakan perasaan khawatir, jantung berdebar, otot yang kaku, dan konsentrasi yang terpecah. Hasil dari penelitian ini telah menunjukkan bahwa kajian psikologis menjadi salah satu penunjang utama seorang atlet, dengan adanya upaya-upaya yang dipersiapkan dalam menghadapi pertandingan aspek psikologis sangat penting untuk membantu atlet dalam mendapatkan prestasi yang diharapkan.

Dari penelitian ini dapat menjelaskan bahwa 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 0,577 yang menunjukkan besarnya pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh *mental toughness* sebesar 0,577 atau 57,7% terhadap *competitive anxiety* pada atlet KONI Klungkung 2025, dan sebesar 42,3% dipengaruhi oleh faktor lainnya, seperti pengalaman bertanding ([Martens et al., 1990](#); [Ikhran et al., 2020](#)), dukungan sosial dari pelatih, keluarga, dan rekan tim, tekanan lingkungan ([Martens et al., 1990](#)), karakteristik kepribadian seperti *neuroticism* serta efikasi diri.

Hasil uji beda dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa *competitive anxiety* pada atlet KONI Klungkung 2025 berbeda secara signifikan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jenis cabang olahraga. Pertama, atlet remaja (12-19 tahun) menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan atlet dewasa ($p < 0,001$). Hal ini sejalan dengan teori [Martens et al. \(1990\)](#) serta temuan [Aidil et al. \(2020\)](#) bahwa atlet muda memiliki kapasitas regulasi emosi yang belum matang dan pengalaman kompetitif terbatas, sehingga lebih rentan terhadap tekanan ekspektasi dari pelatih maupun orang tua. Kedua, atlet perempuan mengalami kecemasan kompetitif yang lebih tinggi daripada atlet laki-laki ($p < 0,001$), konsisten dengan hasil meta-analisis [Hanton et al. \(2008\)](#) yang mengaitkan hal ini dengan kecenderungan *neuroticism* yang lebih tinggi serta tekanan sosial-budaya yang dihadapi atlet perempuan dalam menjalankan peran ganda.

Selanjutnya, dari sisi tipe olahraga, atlet olahraga individu (karate, menembak, catur) memiliki *competitive anxiety* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan atlet olahraga grup (basket, voli, sepak bola) dengan nilai $p = 0,001$. Temuan ini memperkuat argumen bahwa dalam olahraga individu, seluruh beban tanggung jawab keberhasilan atau kegagalan berada sepenuhnya pada diri atlet tanpa ada rekan tim yang dapat berbagi tekanan atau memberikan dukungan langsung, berbeda halnya dengan olahraga grup yang memungkinkan distribusi tanggung jawab dan tersedianya dukungan sosial sebagai *buffer* kecemasan ([Weinberg & Gould,](#)

2019). Secara keseluruhan, ketiga temuan ini menegaskan bahwa upaya menurunkan *competitive anxiety* tidak dapat menggunakan pendekatan yang seragam (*one-size-fits-all*), melainkan memerlukan program pelatihan mental yang berdiferensiasi secara spesifik berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, dan tipe olahraga atlet binaan KONI Klungkung.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet KONI Klungkung 2025. Adapun pengaruhnya adalah *mental toughness* dapat berkontribusi untuk menurunkan *competitive anxiety*. Saran yang dapat diberikan dari peneliti sebagai bahan pertimbangan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan yaitu atlet menyadari pentingnya aspek *mental toughness* yang dapat meredakan *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*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidil, A., Suryadi, D., dan Hidayat, R. (2020). *Competitive anxiety* pada atlet remaja: Studi kasus di klub bulutangkis Bandung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 45-56.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Clough, P., Earle, K., dan Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. Dalam I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (hlm. 32-45). Thomson Learning.
- Cox, R. H. (2022). *Sport psychology: Concepts and applications* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hanton, S., Neil, R., dan Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in *competitive anxiety* direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45-57. <https://doi.org/10.1080/17509840701827445>
- Harsono. (2019). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Ikhram, A., Jufri, M., dan Ridfah, A. (2020). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety* pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100-115.
- Ismail, G. Z., Yulianti, S., dan Priambodo, A. (2023). Hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet futsal. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 7(2), 170-178.
- Kemempora. (2023). *Laporan Tahunan Pembinaan Prestasi Olahraga*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company
- Listiana, Y. D. G., Dimala, C. P., dan Pertiwi, A. (2024). Pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 1-15.
- Martens, R., Vealey, R. S., dan Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Pratama, Y. S., Parwata, Y., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Lari Amplop Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 21–25. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i2.190>
- Putra, D. G. A. M., Subekti, M., Sumerta, I. K., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Efektivitas Pelatihan Double Leg Bound terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 10–16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6486763>

- Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89–98. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i1.165>
- Santika, I. G. P. N. A., Perdana, A. A. O., Adiatmika, I. P. G. (2021). Analysis of Athletes Physical Conditions During the Covid 19 Pandemic. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 8(2). <https://doi.org/10.15294/jpehs.v8i2.31893>
- Sheard, M. (2010). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement* (2nd ed.). Routledge
- Subekti, M., Santika, I. G. P. N. A., Festiawan, R. (2021). Relationship between Body Mass Index (BMI) and Body Fat Level Against the Physical Fitness of Kabaddi Athletes during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 8(2). <https://doi.org/10.15294/jpehs.v8i2.32141>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan RdanD*. Alfabeta
- Weinberg, R. S., dan Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics
- Yasa, I. G. P. S., Subekti, M., Sumerta, I. K., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Barrier Jump Setinggi 50 cm 10 Repetisi 4 Set terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6489358>