

Hubungan antara *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pada Atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi

Anjar Kinanti[✉], Grafitte Decheline¹, Bangkit Yudho Prabowo¹

¹Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Provinsi Jambi, Indonesia

Corresponding author*

Email: kinantianjar87@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-02-21
Direvisi: 2026-03-13
Diterima: 2026-03-18
Diterbitkan: 2026-03-19

Keywords:
mental toughness; competitive anxiety; taekwondo

Abstract

The study aims to analyze the relationship between mental toughness and competitive anxiety in Indonesian Pegasus Taekwondo athletes in Jambi City. This study used a quantitative method with a correlational design. The study sample consisted of 22 athletes selected using a total sampling technique. The mental toughness instrument refers to the concept developed by Daniel F. Gucciardi, while competitive anxiety was measured using the Sport Anxiety Scale (SAS). Data analysis included descriptive statistics, the Kolmogorov-Smirnov normality test, and the Pearson Product Moment correlation test. The results showed that the athletes' mental toughness level was in the moderate category with a mean value of 102.05 and a standard deviation of 4.27. Meanwhile, the level of competitive anxiety was also in the moderate category with a mean of 47.6 and a standard deviation of 5.195. The results of the normality test showed that the data were normally distributed (Asymp. Sig = 0.200 > 0.05). The correlation analysis showed a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety. This means that the higher the athlete's mental toughness, the lower the level of competition anxiety they experienced. This finding confirms the importance of developing psychological aspects in improving the performance of taekwondo athletes.

Kata Kunci:
ketangguhan mental; kecemasan bertanding; taekwondo

Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 22 atlet yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen *mental toughness* mengacu pada konsep yang dikembangkan oleh Daniel F. Gucciardi, sedangkan *competitive anxiety* diukur menggunakan *Sport Anxiety Scale* (SAS). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mental toughness* atlet berada pada kategori sedang dengan nilai mean 102,05 dan standar deviasi 4,27. Sementara itu, tingkat *competitive anxiety* juga berada pada kategori sedang dengan mean 47,6 dan standar deviasi 5,195. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal (Asymp. Sig = 0,200 > 0,05). Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Artinya, semakin tinggi *mental toughness* atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dialami. Temuan ini menegaskan pentingnya pembinaan aspek psikologis dalam meningkatkan performa atlet taekwondo.

How to cite:

Kinanti, A., Decheline, G., & Prabowo, B. Y. (2026). Hubungan antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 207-214. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1046>

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi tidak hanya menuntut kesiapan fisik dan keterampilan teknik, tetapi juga memerlukan kesiapan psikologis yang baik dari seorang atlet. Dalam situasi kompetisi, atlet sering menghadapi tekanan yang tinggi, baik dari tuntutan untuk meraih kemenangan, ekspektasi pelatih dan tim, maupun dari lawan yang dihadapi. Kondisi tersebut menjadikan aspek psikologis sebagai salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi performa atlet selama pertandingan. Atlet yang memiliki kesiapan mental yang baik cenderung mampu menjaga konsentrasi, mengontrol emosi, serta mempertahankan performa secara optimal dalam situasi kompetitif (Liew et al., 2019).

Salah satu respon psikologis yang sering muncul dalam situasi kompetisi adalah *competitive anxiety* atau kecemasan bertanding. *Competitive anxiety* merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, tegang, serta ketakutan akan kegagalan ketika individu menghadapi situasi pertandingan. Menurut Martens, kecemasan bertanding terdiri atas dua komponen utama yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran negatif seperti kekhawatiran berlebihan terhadap hasil pertandingan, sedangkan kecemasan somatik berkaitan dengan respon fisiologis seperti meningkatnya detak jantung, ketegangan otot, dan perasaan gelisah. Apabila kecemasan tersebut tidak dapat dikelola dengan baik, maka kondisi tersebut berpotensi menurunkan performa atlet saat bertanding (Bhardwaj & Devi, 2024).

Dalam cabang olahraga bela diri seperti taekwondo, potensi munculnya kecemasan bertanding cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga non kontak. Hal ini disebabkan karena taekwondo merupakan olahraga *body contact* yang melibatkan kontak fisik secara langsung antar atlet. Situasi tersebut menuntut atlet untuk mampu menghadapi tekanan fisik maupun psikologis selama pertandingan berlangsung. Selain itu, risiko cedera serta tuntutan untuk menunjukkan

performa terbaik juga dapat meningkatkan tekanan mental yang dialami oleh atlet (Sukadiyanto, 2005).

Salah satu faktor psikologis yang diyakini dapat membantu atlet dalam mengendalikan kecemasan bertanding adalah *mental toughness*. *Mental toughness* merupakan kemampuan individu untuk tetap fokus, percaya diri, dan mampu menghadapi tekanan dalam situasi kompetitif. Atlet yang memiliki tingkat *mental toughness* yang tinggi cenderung mampu memandang tekanan sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan kecemasan.

Dengan demikian, *mental toughness* berperan penting dalam membantu atlet mempertahankan stabilitas emosi serta meningkatkan kepercayaan diri ketika menghadapi kompetisi (Gucciardi et al., 2009).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mental toughness* memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet. Atlet yang memiliki *mental toughness* tinggi umumnya mampu mengontrol emosi dan tekanan kompetisi dengan lebih baik sehingga tingkat kecemasan bertanding yang dialami cenderung lebih rendah. Sebaliknya, atlet dengan *mental toughness* yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi situasi pertandingan (Raynadi et al., 2016; Fitri Iwanda et al., 2024).

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet taekwondo masih relatif terbatas, khususnya pada tingkat klub atau daerah. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada cabang olahraga lain atau pada atlet tingkat nasional. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada atlet taekwondo di tingkat klub daerah menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis atlet dalam konteks pembinaan olahraga daerah (Nurcahyadi & Trihandayani, 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang

dilakukan pada Kejuaraan Taekwondo Championship Indonesia Student tahun 2025 di Kota Jambi, ditemukan bahwa beberapa atlet menunjukkan gejala kecemasan sebelum maupun selama pertandingan. Gejala tersebut antara lain kurangnya rasa percaya diri, kesulitan mempertahankan fokus, serta munculnya kesalahan teknik pada situasi pertandingan yang penting. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis, khususnya *mental toughness*, berpotensi mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi olahraga serta menjadi dasar bagi pelatih dalam merancang program pembinaan mental yang lebih efektif guna meningkatkan performa atlet dalam kompetisi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut :

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet taekwondo. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menghasilkan data yang objektif dan terukur melalui analisis statistik. Desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi serta mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel penelitian, yaitu *mental toughness* sebagai variabel bebas dan *competitive anxiety* sebagai variabel terikat.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei dengan instrumen berupa kuesioner yang disebarkan kepada responden penelitian. Menurut Sugiyono (2016) Penelitian survei adalah salah satu jenis metode kuantitatif yang dilaksanakan dengan cara mengumpulkan data dari responden melalui jawaban mereka tentang pandangan,

pengalaman, maupun perilaku terhadap suatu objek tertentu. Data yang telah diperoleh melalui proses pengumpulan data kemudian dianalisis secara statistik.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi yang pernah mengikuti Kejuaraan Taekwondo Championship Indonesia Student. Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 22 atlet, yang terdiri dari atlet putra dan putri dengan rentang usia 11–19 tahun.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan melibatkan seluruh anggota populasi sebagai responden penelitian. Menurut Sugiyono (2016) total sampling dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai karakteristik seluruh anggota populasi, karena tidak ada bagian dari populasi yang terlewatkan atau tidak terwakili dalam proses pengambilan sampel

Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan sebagai sampel penelitian untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai karakteristik populasi yang diteliti.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologis, yaitu skala *mental toughness* dan skala *competitive anxiety*. Dalam proses pengembangan instrumen *mental toughness* yang dikembangkan oleh Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock (2009) yang mencakup beberapa dimensi, antara lain *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire for success*. Skala ini digunakan untuk mengukur kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan serta mempertahankan performa dalam situasi kompetitif.

Sementara itu, tingkat *competitive anxiety* diukur menggunakan instrumen Sport Anxiety Scale (SAS) yang dikembangkan oleh Musmuliadi (2012) yang mencakup beberapa dimensi utama yaitu aspek kognitif, somatik,

afektif, dan motorik. Instrumen ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami atlet ketika menghadapi situasi pertandingan. Setiap item pada instrumen penelitian menggunakan skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan.

Prosedur

Penelitian ini diawali dengan tahap observasi awal terhadap subjek penelitian yaitu atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi. Selanjutnya peneliti melakukan penyusunan instrumen penelitian yang disesuaikan dengan variabel yang diteliti. Setelah instrumen dinyatakan layak digunakan, proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden penelitian pada saat kegiatan latihan.

Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan. Data yang telah terkumpul kemudian dikodekan dan diolah menggunakan perangkat lunak statistik untuk selanjutnya dianalisis sesuai dengan teknik analisis yang telah ditentukan.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian seperti nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel *mental toughness* dan *competitive anxiety*.

HASIL

Penelitian kuantitatif memegang peranan penting dalam pengembangan ilmu pengetahuan karena mampu menghasilkan data yang objektif, sistematis, dan dapat diukur

secara jelas. Pendekatan ini umumnya digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang memerlukan pengolahan data berbentuk angka serta dianalisis melalui metode statistik. Dengan demikian, penelitian ini menyajikan uraian yang terstruktur dan komprehensif mengenai fenomena yang dikaji melalui pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan menghimpun data empiris sebagai dasar analisis. Penelitian ini dilaksanakan di lokasi .

Pengukuran menggunakan skala *Likert* yang terdiri atas 33 pertanyaan untuk *mental toughness* dan 22 pertanyaan untuk *competitive anxiety*. Dalam instrumen pengukuran ini, 33 pertanyaan disusun untuk mengukur dimensi-dimensi *mental toughness*, sementara 22 pertanyaan disediakan untuk mengukur aspek-aspek *competitive anxiety* pada atlet, butir pernyataan dalam bentuk kuesioner. Instrumen *mental toughness* mencakup empat Penelitian melibatkan 22 responden yang dijadikan sebagai sampel penelitian.

Tabel 1. Distribusi *Mental Toughness*

Kategori	Rentang Skor	F	F%
Sangat Tinggi	104,19 – 108,46	3	14%
Tinggi	99,92 – 104,19	5	27%
Sedang	95,65 – 99,92	9	32%
Rendah	91,38 – 95,65	4	18%
Sangat Rendah	< 91,38	1	9%
Total		22	100%

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dan distribusi frekuensi, dapat dinyatakan tingkat *mental toughness* atlet secara umum tergolong dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 102,05 dan standar deviasi 4,27. Distribusi *mental toughness* atlet menunjukkan bahwa sebanyak 3 atlet dengan presentase sebesar (14%) tergolong dalam kategori sangat tinggi, 5 atlet dengan presentase (27%) digolongkan dalam kategori tinggi, selain itu 9 atlet dengan presentase sebesar (32%) ditemukan dalam kategori cukup. Selanjutnya, kategori rendah 4 atlet dengan presentase (18%). Sementara itu, hanya 1 siswa dengan presentase (9%) yang berada pada kategori sangat rendah

Tabel 2. Hasil Deskriptif *Mental Toughness*

N	Valid	22
	Missing	0
Min		93
Max		109
Mean		102,05
Std Deviation		4,27
Variance		10,24

Berdasarkan hasil pengolahan data secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa tingkat *mental toughness* pada 22 responden berada pada kategori yang relatif homogen dengan perbedaan skor sebesar 102,05 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *mental toughness* yang cukup baik dan stabil karena penyebaran datanya kecil serta tidak ada data yang hilang.

Tabel 3. Distribusi *Competitive Anxiety* (kecemasan bertanding)

Kategori	Rentang Skor	F	F%
Sangat Tinggi	50,20 – 55,39	3	14%
Tinggi	45,00 – 50,20	5	23%
Sedang	39,81 – 45,00	7	32%
Rendah	34,62 – 39,81	5	23%
Sangat Rendah	< 34,62	2	8%
Total		22	100%

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dan distribusi frekuensi, dapat disimpulkan tingkat *mental toughness* atlet secara umum tergolong dalam kategori sedang. Nilai rata-rata (mean) yang diperoleh sebesar 47,6 dan standar deviasi 5,195. Distribusi *mental toughness* atlet menunjukkan bahwa sebanyak 3 atlet dengan presentase (14%) berada pada kategori sangat tinggi, 5 atlet dengan presentase (23%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 7 atlet dengan presentase (32%) berada pada kategori cukup. Selanjutnya, kategori rendah 5 atlet dengan presentase (23%). Sementara itu, hanya 2 siswa dengan presentase (8%) yang berada pada kategori sangat rendah.

Tabel 4. Hasil Deskriptif *Coopetitive Anxiety*

N	Valid	22
	Missing	0
Min		34
Max		57
Mean		47,6
Std Deviation		5,195
Variance		26,98

Berdasarkan hasil pengolahan data secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa tingkat *competitive anxiety* pada 22 responden berada pada kategori yang relatif homogen dengan perbedaan skor sebesar 47,6. Penyebaran data tergolong cukup homogen karena standar deviasi tidak terlalu besar, serta tidak terdapat ang hilang.

Tabel 5. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.91205575
Most Extreme Differences	Absolute	.098
	Positive	.069
	Negative	-.098
Test Statistic		.098
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan Tabel 5. besarnya nilai Kolmogorov-Smirnov telah diperoleh dari proses perhitungan statistik. Dari hasil tersebut, nilai Asymp. Sig didapat sebesar 0.200, yang dimana nilai tersebut lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan lolos dari uji normalitas.

Tabel 6 Uji Stimulan

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	60.079	1	60.079	2.371	.000 ^b

Residual	506.694	20	25.335
Total	566.773	21	

Berdasarkan hasil tabel 6 diatas, diperoleh nilai signifikansi (Sig) sebesar 0.000 (<0,05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa variabel *mental toughness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *competitive anxiety*. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan koefisien seterminasi variabel (r^2) sebesar 0,46 (46 %/) dan sisanya 54 % yang ditentukan oleh variabel lain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mental toughness* yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dialami. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki peran penting dalam membantu atlet mengendalikan tekanan psikologis yang muncul dalam situasi kompetisi.

Secara teoritis, *mental toughness* merupakan kemampuan psikologis yang memungkinkan individu untuk tetap fokus, percaya diri, serta mampu mengatasi tekanan dalam situasi yang menantang. Menurut Gucciardi et al. (2009), *mental toughness* mencakup beberapa dimensi penting seperti kemampuan menghadapi tantangan (*thrive through challenge*), kesadaran terhadap situasi olahraga (*sport awareness*), sikap mental yang kuat (*tough attitude*), serta keinginan untuk mencapai keberhasilan (*desire for success*). Dimensi-dimensi tersebut membantu atlet untuk tetap stabil secara emosional ketika menghadapi tekanan kompetisi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Lin et al. (2017) yang menyatakan bahwa *mental toughness* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan performa individu dalam berbagai situasi yang penuh tekanan, termasuk dalam konteks olahraga. Atlet yang memiliki

mental toughness tinggi cenderung mampu mengelola emosi secara lebih efektif sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan kompetisi.

Secara teoritis 4C yang Dalam konteks olahraga bela diri seperti taekwondo, tekanan kompetisi cenderung lebih tinggi karena olahraga ini melibatkan kontak fisik secara langsung antar atlet. Menurut Sukadiyanto (2005), olahraga yang termasuk dalam kategori *body contact sport* memiliki potensi yang lebih besar dalam menimbulkan tekanan psikologis karena atlet harus menghadapi risiko cedera serta tuntutan performa yang tinggi. Kondisi ini dapat memicu munculnya kecemasan bertanding apabila atlet tidak memiliki kesiapan mental yang baik.

Competitive anxiety sendiri merupakan respon emosional negatif yang muncul ketika individu memandang situasi kompetisi sebagai ancaman terhadap keberhasilan atau harga diri. Menurut Bhardwaj dan Devi (2024), kecemasan bertanding terdiri dari dua komponen utama yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran negatif seperti rasa khawatir dan takut gagal, sedangkan kecemasan somatik berkaitan dengan reaksi fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan ketegangan otot.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Raynadi et al. (2016) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet pencak silat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasan ketika menghadapi pertandingan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitri Iwanda et al. (2024) juga menemukan bahwa *mental toughness* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan bertanding pada atlet futsal. Atlet dengan *mental toughness* tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan kompetisi sehingga kecemasan yang dialami dapat diminimalkan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurcahyadi dan Trihandayani (2024) juga menunjukkan bahwa *mental toughness* merupakan salah satu faktor penting yang membantu atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan fokus serta mengontrol respon emosional selama pertandingan berlangsung.

Selain itu, Poulus et al. (2020) menjelaskan bahwa atlet dengan *mental toughness* tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan kompetisi. Strategi tersebut meliputi kemampuan untuk tetap fokus pada strategi permainan serta mengalihkan perhatian dari pikiran negatif yang dapat memicu kecemasan.

Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *mental toughness* bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *competitive anxiety* pada atlet. Masih terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding, seperti pengalaman bertanding, dukungan sosial dari pelatih dan keluarga, serta tingkat kepercayaan diri atlet. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis atlet merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor internal dan eksternal.

Oleh karena itu, pembinaan atlet sebaiknya dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan aspek fisik, teknik, taktik, serta psikologis. Pelatih dapat mengembangkan program latihan mental seperti teknik relaksasi, visualisasi, dan penguatan kepercayaan diri untuk membantu atlet meningkatkan *mental toughness* serta mengurangi kecemasan bertanding.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi. Atlet dengan tingkat *mental toughness* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental

berperan penting dalam membantu atlet mengelola tekanan kompetisi serta menjaga stabilitas emosi selama pertandingan. Oleh karena itu, pembinaan mental perlu menjadi bagian penting dalam program latihan selain aspek fisik, teknik, dan taktik untuk mencapai performa yang optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para atlet Taekwondo Pegasus Indonesia Kota Jambi atas kesediaan, partisipasi, dan dukungan pada setiap proses yang dilakukan peneliti. Peneliti juga ingin memberikan penghargaan kepada Ibu dan Bapak dosen pembimbing serta semua pihak memberikan masukan, dan arahnya sehingga penelitian ini bisa selesai dengan lancar.

REFERENSI

- Adrian Ilham, & Jannah Miftakhul. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN OLARAHGA PADA ATLET BELADIRI Ilham Andrian Noviansyah Miftakhul Jannah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85–91.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2), 6–10.
- Bhardwaj, M., & Devi, V. (2024). The impact of competitive anxiety on athletic performance: A comprehensive review. *International Journal of Physiology, Health and Physical Education*, 6(1), 102–105. <https://doi.org/10.33545/26647265.2024.v6.i1b.62>
- Fitri Iwanda, D., Sekar Larasati, B., Aisyah Pringsewu, U., Yani No, J. A., Tambak Rejo, A., Pringsewu, K., & Pringsewu, K. (2024). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Futsal di Lampung. *Journal on Education*, 06(02), 12275–12284.
- Forastero. A. (2016). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Futsal*. Universitas Surabaya.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J.

- A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209.
- Gucciardi, D. F., Lines, R. L. J., Ducker, K. J., Peeling, P., Chapman, M. T., & Temby, P. (2021). Mental toughness as a psychological determinant of behavioral perseverance in special forces selection. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 164–175. <https://doi.org/10.1037/spy0000208>
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan Mental Atlet Basket Sma Yang Mengikuti Detection Basketball League. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238–244.
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psibernetika*, 9(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>
- Musmuliadi. (2012). Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 246–267.
- Nurchayadi, M. F., & Trihandayani, D. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 12(2), 229–237. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4661>
- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and Coping in Esports and the Influence of Mental Toughness. *Frontiers in Psychology*, 11(April), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00628>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak. *Jurnal Ecopsy, Volume 3*(Nomor 3), 149–154.
- Sholicha, I. F., & W, A. D. (2020). Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. In *Bandung: Alfabeta*.
- Sukadiyanto. (2005). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 50–62.