



## **Hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Futsal**

Ghulam Zaky Ismail\*, Silviana Yulianti, dan Anung Priambodo

Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*E-mail: ghulam.22011@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

*Mental toughness* adalah salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi atlet. Memiliki *mental toughness* yang baik dapat membantu atlet dalam mengontrol diri ketika mengalami *competitive anxiety* agar dapat menampilkan performa terbaiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* atlet Liga Futsal Kota Mojokerto 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi penelitian adalah atlet Liga Futsal Kota Mojokerto dengan jumlah 53 pemain. Instrumen yang digunakan adalah skala *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *pearson*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet Liga Futsal Kota Mojokerto 2022 ( $r = -.662, p < .05$ ). Artinya, semakin tinggi *mental toughness*, maka semakin rendah tingkat *competitive anxiety*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *mental toughness*, maka semakin tinggi tingkat *competitive anxiety*.

**Kata kunci:** *mental toughness*, *competitive anxiety*, atlet, futsal

## **The Relationship Between *Mental Toughness* and *Competitive Anxiety* on Futsal Athletes**

### **Abstract**

*Mental toughness* is one of the important factors in the achievement of athletes' achievements. Had a good *mental toughness* it can help athletes control themselves while undergo *competitive anxiety* in order to show their best performance. This study aims to determine the relationship between *mental toughness* and *competitive anxiety* of Mojokerto City Futsal League athletes 2022. This research uses correlational quantitative methods. The population is the Futsal League athletes of Mojokerto city totaling 53 players. The instruments used are *mental toughness* and *competitive anxiety* scales. Data analysis techniques use product moment correlation. The results of this study explained that there is a negative relationship between *mental toughness* and *competitive anxiety* in Mojokerto City Futsal League 2022 futsal athletes ( $r = -.662, p < .05$ ). This means that the higher *mental toughness*, the lower the level of *competitive anxiety*. Vice versa, the lower the level of *mental toughness*, so the higher the level of *competitive anxiety*.

**Keywords:** *mental toughness*, *competitive anxiety*, athletes, futsal

## Pendahuluan

Olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia untuk mencukupi kebutuhan gerak demi mencapai kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga terbagi ke dalam beberapa macam, seperti olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi (Rachman, 2020). Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi tertinggi dalam berkarier yang prosesnya tersusun secara sistematis dan berjenjang (Prasetyo et al., 2018). Bagi atlet sendiri, mencapai prestasi yang tinggi dijadikan sebagai tujuan utama. Memiliki karier yang panjang juga menjadi impian bagi semua atlet untuk selalu berkiprah pada performa terbaiknya, khususnya dalam kompetisi olahraga beregu seperti cabang olahraga futsal. Selain harus memiliki fisik, teknik, dan taktik yang mumpuni, beberapa hal lain seperti psikologis atau mental seorang atlet perlu diperhatikan untuk mencapai prestasi yang tinggi (Mylsidayu, 2022). Dalam buku *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Fenanlampir, (2020) menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi, atlet memerlukan fisik yang prima, teknik yang baik, dan taktik yang tertata secara sistematis. Namun untuk mengeluarkan ketiga elemen tersebut, diperlukan faktor psikologis berupa mental yang tangguh.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang rentan benturan karena tingginya tensi permainan. Dalam pertandingan yang keras, selain harus memiliki teknik dan fisik bagus, dibutuhkan dukungan psikologis atau mental yang baik bagi atlet untuk bisa tampil prima dalam pertandingan. Sejatinya, futsal sering diartikan sebagai *miniature of football* karena olahraga ini mirip dengan sepak bola, tetapi dengan kondisi lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola. Futsal dinaungi oleh *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) dan *Asian Football Confederation* (AFC) sebagai badan induk tertinggi olahraga sepak bola yang memiliki tugas menyelenggarakan kompetisi, baik di cabang olahraga sepak bola maupun futsal (Moore & Radford, 2014). Di Indonesia, futsal sudah menjadi salah satu hiburan masyarakat selain beberapa cabang olahraga populer lainnya seperti sepak bola, bola basket, dan voli (Sudibyo & Nugroho, 2020). Dalam kurun waktu lima tahun terakhir, prestasi futsal Indonesia semakin meningkat. Pada tahun 2022 ini, futsal Indonesia berada di peringkat 6 Asia dan peringkat 39 dunia (AFC, 2022). Dengan berkembangnya futsal di Indonesia, PSSI dan FFI (Federasi Futsal Indonesia) selaku induk organisasi, bersama berbagai *stakeholder* olahraga futsal mulai membangun dan membina pemain muda dengan mengadakan banyak kejuaraan atau turnamen untuk mengasah kemampuan para atlet futsal. Perkembangan olahraga futsal akan dapat memengaruhi minat anak-anak muda untuk mulai menyukai dan menekuni olahraga futsal.

Turnamen usia muda yang diadakan oleh asosiasi dan federasi bertujuan untuk menjangkau, membina, dan menemukan bakat-bakat muda. Menurut Ani dan Suprayitno, (2017), pembibitan pemain muda sangat diperlukan untuk memajukan olahraga nasional di masa depan. Futsal Indonesia pun sangat berpotensi untuk bersaing dan berprestasi di kancah Asia bahkan hingga kejuaraan dunia. Setelah penyelenggaraannya diberhentikan akibat pandemi Covid-19, kini Liga Futsal telah bergulir kembali. Penyelenggaraan agenda kejuaraan nasional semacam Pro Futsal League, Liga Nusantara Futsal, Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Regional Provinsi (PORPROV), bahkan Liga atau Kejuaraan regional kota/kabupaten juga mulai dipersiapkan. Keberadaan turnamen usia muda menjadi wadah yang tepat bagi pelatih dan guru untuk menanamkan sejak dini sikap sportivitas dalam bertanding, sikap hormat, menghargai, atau *respect* pada teman dan lawan saat bertanding, serta sikap menghargai keputusan wasit. Mental yang tangguh dapat diperoleh melalui berbagai macam cara, mulai dari banyaknya pertandingan yang dijalani atlet, tingkat *mood* saat latihan, dan masih banyak lagi. Patut diketahui bahwa pencapaian performa yang baik di lapangan memerlukan mental yang tangguh karena realita di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan teknik dan fisik yang bagus belum tentu membuat atlet menonjolkan performa terbaiknya (Raynadi et al., 2017).

Dalam lingkup psikologis, *mental toughness* sangat berperan penting sebagai penunjang performa atlet dalam pertandingan. *Mental toughness* merupakan sikap seseorang dalam menghadapi tekanan dengan mampu melewati masa

sulit karena memiliki motivasi diri yang kuat demi mencapai tujuan yang telah direncanakan (Mili, 2016). Atlet yang memiliki mental baik selalu bisa mengondisikan dirinya dengan tenang meskipun dalam situasi dan tekanan yang tinggi. Adanya ketangguhan mental dalam diri atlet dinilai dapat meningkatkan prestasi atlet dan juga dapat mempertahankan prestasinya (Nurhuda & Jannah, 2018). Gucciardi (2017) dalam bukunya yang berjudul “Mental Toughness; Progress and Prospect” menjelaskan bahwa seorang atlet dapat disebut memiliki ketangguhan mental yang baik apabila atlet memiliki sikap *thrive through challenge, sport awareness, tough attitude, dan desire success*. Tentu akan sangat berdampak dan bermanfaat bagi atlet apabila atlet memiliki *mental toughness* dalam menghadapi kecemasan dan kesulitan di pertandingan. *Mental toughness* memberikan dampak yang baik kepada atlet sebelum dan selama pertandingan.

*Mental toughness* atau ketangguhan mental merupakan perpaduan antara emosi dan sikap yang memunculkan perilaku positif pada individu dalam menghadapi tekanan yang datang (Noviansyah & Jannah, 2021). Dengan mampu menjaga motivasi diri untuk mencapai tujuan yaitu performa yang baik dan kemenangan dalam pertandingan. Ketangguhan mental memiliki manfaat bagi praktisi olahraga, khususnya bagi atlet dalam menghadapi rasa kecemasan bertanding atau *competitive anxiety*. Ketangguhan mental memainkan peran yang sangat penting bagi atlet dalam mencapai performa optimal mereka. Atlet sering kali menghadapi tekanan tinggi, baik dari faktor internal maupun eksternal. Ketangguhan mental membantu atlet untuk mengelola tekanan yang dihadapi secara efektif sehingga mereka dapat tetap tenang dan fokus pada tujuan mereka. Pengelolaan diri yang baik termasuk mengatasi ekspektasi, persaingan yang ketat, harapan dari tim dan pelatih, serta tekanan untuk berhasil. Menurut Ardiansyah, (2014), setiap atlet memiliki kondisi psikologis atau mental yang berbeda, dan kecemasan bertanding dapat dijadikan parameter performa yang ditampilkan saat pertandingan. Banyak faktor yang dapat memengaruhi penampilan dan performa atlet dalam pertandingan, salah satunya adalah kecemasan bertanding atau *competitive anxiety*.

*Competitive anxiety* merupakan keadaan di mana atlet mengalami tekanan mental yang memunculkan reaksi emosional sehingga membuat dirinya merasa gugup, baik sebelum maupun selama menghadapi pertandingan (Retnoningsyah & Jannah, 2020). Atlet akan merasakan kecemasan ketika merasa pertandingan yang hendak dijalani merupakan pertandingan yang berpengaruh besar bagi kariernya atau timnya. Tekanan tersebut juga bisa dirasakan ketika pertandingan tidak berjalan seperti yang diharapkan. Perasaan cemas dan kurang nyaman dapat membuat performa atlet menjadi kurang maksimal. Hal tersebut akan memengaruhi performa individu dan tim apabila atlet tidak bisa mengontrol dirinya sendiri. Menurut Rice et al. (2019), perasaan cemas yang dialami atlet dapat diketahui dengan beberapa perubahan perilaku, seperti tiba-tiba merasakan gemetar atau kesemutan pada tangan dan kaki, bibir terasa kering, dan detak jantung berdegup cepat. Menurut Maulana dan Khairani (2017), atlet yang mengalami kecemasan bertanding dapat memengaruhi penampilan atlet yang bisa merugikan atlet itu sendiri, Hal tersebut akan memengaruhi performa individu dan tim apabila atlet tidak bisa mengontrol dirinya sendiri.

Secara umum, *anxiety* (kecemasan) terbagi menjadi dua konsep, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety* (Martens et al., 1990). Perasaan cemas dan takut berlebih akibat suatu kondisi tertentu disebut dengan *state anxiety* Misalnya, seorang atlet merasa khawatir dan cemas yang berlebih saat menghadapi pertandingan besar dalam kariernya. Perasaan takut dan cemas tersebut akan hilang jika pertandingan telah selesai. Sementara itu, *trait anxiety* didefinisikan sebagai rasa takut yang tumbuh dari dalam diri (secara alamiah) karena suatu keadaan yang membuat seseorang merasa terancam, dan kondisi tersebut telah mendarah daging menjadi sifat kepribadiannya. *Trait anxiety* menetap lebih lama dalam diri seseorang dan butuh waktu untuk menghilangkan rasa takut tersebut. Aspek psikologis seperti kecemasan bertanding merupakan faktor yang perlu diperhatikan, baik dari atlet maupun pelatih. Karena jika atlet tidak mampu melawan rasa cemas saat bertanding, atlet berkemungkinan untuk kehilangan performa terbaiknya (Jannah, 2016).

Terutama bagi atlet yang sedang berada dalam masa produktif, mereka perlu memperhitungkan peran mental di samping peran fisik dan teknik dalam menuju kesuksesan.

Beberapa kajian psikologi olahraga menemukan bahwa faktor psikologis berperan penting dalam pencapaian prestasi atlet. Handayani (2019) mengemukakan bahwa faktor psikologis dan mental merupakan faktor lain yang tidak kalah penting untuk dimiliki atlet selain faktor fisik dan taktik. Randers et al. (2014) pun menjelaskan bahwa peran mental yang tangguh dapat memberikan ketenangan seorang pemain sepak bola untuk dapat keluar dari tekanan lawan. Penelitian yang dilakukan Raynadi et al. (2017) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat. Pada penelitian lainnya oleh Newland et al. (2013) tentang hubungan ketangguhan mental dengan performa atlet basket, dijelaskan bahwa atlet yang memiliki mental kuat cenderung berprestasi dalam bidangnya. Namun penelitian Noviansyah dan Jannah (2021) menghasilkan temuan yang berbeda, yaitu tidak adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet bela diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet dengan ketangguhan mental yang baik juga dapat terpengaruh oleh faktor lain yang membuat atlet mengalami kecemasan bertanding.

Dari kajian literatur di atas, peneliti menemukan hasil yang berbeda pada variabel yang sama dalam sebuah riset. Hal tersebut mendorong peneliti untuk melakukan kajian mengenai variabel *mental toughness* dan *competitive anxiety* secara lebih mendalam melalui penelitian ini. Penelitian ini juga perlu dilakukan demi perkembangan psikologi olahraga, khususnya pada cabang olahraga futsal. Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi para atlet futsal dan pelatih dalam meningkatkan performa atlet. Penelitian ini juga belum banyak dilakukan pada atlet futsal sehingga dapat memberikan kontribusi yang penting bagi literatur dan praktisi olahraga futsal. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan serta mencari jawaban mengenai hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet futsal.

## Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu korelasi antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet yang bertanding di Liga Futsal Kota Mojokerto 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Menurut Maksum, (2018a), penelitian kuantitatif adalah metode mengumpulkan data atau jawaban responden dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis menggunakan perhitungan statistika hingga akhirnya bermuara untuk menjawab hipotesis. Sementara itu, korelasi disebut sebagai metode yang bertujuan untuk membuktikan adanya keterkaitan variabel dari suatu penelitian. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode survei. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadopsi dari penelitian Algani et al. (2018) mengenai *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet bola voli yang di dalamnya memuat variabel yang sama, yaitu *mental toughness* dan *competitive anxiety*.

Populasi sebagai responden penelitian ini adalah semua atlet futsal yang bertanding pada Liga Futsal Kota Mojokerto yang berjumlah 53 atlet dari empat tim yang bertanding di Liga Futsal Kota Mojokerto 2022, yakni dari tim FS Gajahmada, Milano Futsal Mojokerto, Yuriko FC, dan Mojokerto Futsal School. Karakteristik atlet futsal yang bertanding adalah berusia 17 sampai 23 tahun. Pengambilan data dilakukan di Gor Benteng Pancasila, tempat perhelatan Liga Futsal Kota Mojokerto 2022 dari awal penyelenggaraan pada 10 Oktober sampai 12 November 2022. Atlet diminta untuk mengisi kuesioner 60 menit sebelum pertandingan dimulai agar atlet menjawab pertanyaan sesuai dengan perasaannya sebelum menjalani pertandingan.

Instrumen skala *mental toughness*, terdapat beberapa indikator, di antaranya *thrive through challenge* (1, 5, 9, 13, 17), *sports awareness* (1, 5, 9, 13, 17), *tough attitude* (3, 7, 11, 15, 20), dan *desire success* (3, 7, 11, 15, 20). Sementara itu pada skala *competitive anxiety* milik Algani et al. (2018) dirancang berdasarkan teori *competitive anxiety* atau kecemasan

bertanding menurut Smith et al. (2006), yaitu *cognitive* (2, 6), *affective* (3, 7, 10, 13, 17), *somatic* (1, 5, 9, 12, 19), dan *worry* (4, 8, 11, 14, 15, 16, 18, 20). Dalam indikator *mental toughness*, terdapat *thrive though challenge* yang merupakan kemampuan atlet mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan, *sport awareness* yang merupakan tingkat kesadaran atlet dalam menyadari tekanan yang ada dengan mampu mengontrol diri dan berupaya keluar dari tekanan, *though attitude* yang merupakan ketangguhan sikap yang dimiliki atlet dengan menjaga tingkat percaya diri yang baik, dan *desire success* yang merupakan memiliki optimisme tinggi (Smith et al., 2006).

Instrumen ini telah melalui uji kelayakan (validitas) dan juga uji reliabilitas sebagai syarat keabsahan alat ukur. Penentuan valid dan tidaknya item didasarkan pada hasil uji korelasi Pearson, yaitu apabila nilai  $r$  hitung lebih besar daripada nilai  $r$  tabel (Maksum, 2018a). Koefisien validitas item *mental toughness* berkisar antara .306 sampai dengan .706. Hasil uji koefisien validitas item *competitive anxiety* berkisar antara .356 sampai dengan .761. Pada uji validitas skala *mental toughness*, terdapat 35 item valid dari 46 item yang diuji, sedangkan pada skala *competitive anxiety*, terdapat 21 item valid dari 30 item yang ada. Adapun skor minimal uji reliabilitas *Cronbach's alpha* setiap instrumen adalah  $\alpha > .60$  (Maksum, 2018b). Dengan hasil uji reliabilitas skala *mental toughness* sebesar .925 dan reliabilitas skala *competitive anxiety* sebesar .897, maka instrumen ini dinyatakan reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur. Oleh karena itu, peneliti mengambil 20 soal pertanyaan *mental toughness* dan 20 pertanyaan *competitive anxiety* dengan memilih item yang memiliki nilai validitas tinggi. Hal ini dilakukan untuk kemudahan dan keefektifan responden mengisi kuesioner karena alasan keterbatasan waktu dalam mengisi kuisisioner yaitu 60 menit sebelum pertandingan.

Penghitungan skor masing-masing variabel, baik *mental toughness* maupun *competitive anxiety*, adalah dengan menghitung perolehan skor setiap item yang dijawab dengan memilih salah satu dari lima jawaban: selalu (5), sering (4), kadang-kadang (3), jarang (2), dan tidak pernah (1). Untuk menghitung item dengan pernyataan negatif, dilakukan penghitungan dengan membalik nilai atau skor, yaitu  $1 = 5$ ,  $2 = 4$ ,  $3 = 3$ ,  $4 = 2$ ,  $5 = 1$ , kemudian menghitung rata-rata dari kedua variabel dengan mengkategorikannya ke dalam lima kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Analisis data dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson pada *software* IBM SPSS 24 untuk mencari hubungan antara variabel yang diteliti. Sebelum melakukan uji korelasi, akan dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan data yang mencakup uji normalitas dan linieritas (Sugiyono, 2013).

## Hasil

Data yang diperoleh dari jawaban responden diolah terlebih dahulu dengan analisis deskriptif menggunakan IBM SPSS 24. Hasil pengolahan data disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Data Statistik Deskriptif

Variabel	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
<i>Mental toughness</i>	53	63.81	6.086	50	80
<i>Competitive anxiety</i>	53	39.57	6.405	20	53

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa jumlah responden penelitian ini adalah 53 atlet futsal yang bermain di Liga Futsal Kota Mojokerto 2022. Untuk variabel *mental toughness* ( $M = 63.81$ ,  $SD = 6.086$ ), diperoleh nilai tertinggi sebesar 80 dan nilai terendah sebesar 50. Sementara itu, variabel *competitive anxiety* ( $M = 39.57$ ,  $SD = 6.405$ ) memiliki nilai tertinggi sebesar 53 dan nilai terendah sebesar 20.

**Tabel 2.** Uji Korelasi

Variabel	1	2
1. <i>Mental toughness</i>	—	
2. <i>Competitive anxiety</i>	-.662*	—

Keterangan: \*  $p < .05$ 

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet Liga Futsal Kota Mojokerto 2022 ( $p < .05$ ) sehingga hipotesis awal peneliti diterima. Adapun kekuatan hubungan antarvariabel dapat dilihat berdasarkan nilai korelasi ( $r$ ) menurut Maksam (2018a) dengan kategorisasi sebagai berikut.

**Tabel 3.** Nilai Korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
.00–.199	Sangat rendah
.20–.399	Rendah
.40–.599	Cukup kuat
.60–.799	Kuat
.80–1.00	Sangat kuat

Hubungan antara variabel *mental toughness* dan *competitive anxiety* memperoleh nilai koefisien korelasi  $r = -.662$ . Berdasarkan kategorisasi kekuatan hubungan pada Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* memiliki korelasi negatif yang kuat dengan *competitive anxiety*. Hubungan *mental toughness* dan *competitive anxiety* memiliki arah hubungan yang negatif. Arah hubungan yang negatif dapat diartikan dengan kenaikan variabel X diikuti dengan penurunan variabel Y atau sebaliknya (Maksam, 2018a). Dengan kata lain, semakin besar *mental toughness* seorang atlet, maka akan semakin rendah tingkat *competitive anxiety* yang dirasakan.

## Pembahasan

Pada penelitian ini, ditemukan adanya keterkaitan dan relevansi mengenai pentingnya melihat *competitive anxiety* pada atlet futsal serta mengembangkan *mental toughness* pada atlet. *Mental toughness* dinilai berperan penting terhadap penampilan atlet di lapangan demi mencapai prestasi tertinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Algani et al. (2018) yang menemukan bahwa tingkat *mental toughness* yang tinggi dapat meminimalisir kecemasan bertanding atlet bola voli. Setiap atlet wajib memiliki mental yang baik untuk mencapai prestasi tinggi dalam kariernya. Dalam penelitian ini, atlet futsal Liga Futsal Kota Mojokerto 2022 secara keseluruhan memiliki perilaku dan sikap yang baik dalam mengatasi kecemasan bertanding. Hal tersebut ditunjukkan dari perbedaan perolehan nilai rata-rata kedua variabel. Berdasarkan hasil data statistik deskriptif, *mental toughness* ( $M = 63.81$ ) memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi daripada kecemasan bertanding ( $M = 39.57$ ). Artinya, atlet futsal yang bertanding di Liga Futsal Kota Mojokerto 2022 cenderung memiliki kemampuan mengontrol diri yang baik untuk tetap menjaga performa dalam pertandingan. Hal tersebut dikarenakan atlet yang memiliki *mental toughness* lebih mampu mengontrol diri untuk menghadapi kejenuhan dalam latihan yang dapat menyebabkan *burnout* (Madigan & Nicholls, 2017). *Burnout* pada atlet mengacu

pada kondisi fisik, mental, dan emosional yang diakibatkan oleh stres berlebihan dan tuntutan kompetitif yang berkelanjutan (Romas, 2019). Ini adalah suatu bentuk kelelahan kronis yang dapat mempengaruhi performa olahraga, kesejahteraan umum, dan kesehatan atlet. Atlet yang mengalami *burnout* akan susah untuk mengeluarkan penampilan atau performa terbaik dalam pertandingan. Maka dari itu, pelatih dan guru perlu selalu mempertimbangkan pentingnya faktor psikologis pada anak didik atau atletnya demi mencapai kemenangan dan prestasi.

Kemampuan menjaga kesiapan mental dalam pertandingan juga menunjukkan tingkat profesionalisme sebagai atlet. Secara teoretis, penelitian ini telah menunjukkan bahwa kajian tentang psikologi olahraga dapat menjadi salah satu penunjang seorang atlet dalam meraih prestasi tinggi. Penelitian ini menggambarkan bahwa aspek psikologis merupakan aspek penting yang dapat membantu atlet meraih prestasi tinggi. Dari sudut pandang psikologi olahraga, ketangguhan mental memang menjadi salah satu modal utama yang harus selalu dijaga dan diperhatikan sebagai atlet futsal. Penelitian ini dapat menjelaskan bahwa *mental toughness* membuat atlet merasa tenang dan termotivasi dalam menjalani pertandingan. Banyak atlet Liga Futsal Kota Mojokerto telah memiliki *mental toughness* yang baik. Berdasarkan data penelitian, diketahui bahwa dari total 53 atlet Liga Futsal Kota Mojokerto, sebanyak 35 atlet berkriteria “Sangat Baik”, 18 atlet berkriteria “Baik”, tidak ada atlet yang masuk dalam kategori “Sangat Kurang”, “Kurang”, dan “Cukup”. Dari data tersebut, ditunjukkan bahwa futsal Kota Mojokerto telah mulai memperhatikan hal di luar teknik dan fisik yang dibutuhkan sebagai seorang atlet, yaitu kondisi psikologis. Meskipun begitu, masih diperlukan beberapa faktor lainnya untuk mendapatkan *mental toughness* yang lebih memadai. Salah satunya, atlet perlu banyak melakoni pertandingan agar mendapat pengalaman dan jam terbang untuk menghasilkan *mental toughness* yang baik.

## Simpulan

Penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan antara variabel *mental toughness* dengan *competitive anxiety* atlet futsal Liga Futsal Kota Mojokerto 2022. Artinya, semakin tinggi *mental toughness* atlet, maka akan semakin rendah tingkat *competitive anxiety*. Begitu pula sebaliknya, yaitu jika atlet memiliki *mental toughness* yang rendah, maka *competitive anxiety* yang dirasakan akan semakin tinggi. Dapat disimpulkan pula bahwa atlet Liga Futsal Kota Mojokerto 2022 memiliki *mental toughness* yang baik.

Peneliti memiliki saran terhadap setiap praktisi olahraga, baik pelatih maupun atlet, untuk memiliki kesadaran dan kepedulian terhadap faktor psikologis terutama yang berkaitan dengan *mental toughness*. Penelitian ini menunjukkan bahwa aspek psikologis merupakan hal yang tidak dapat dikesampingkan untuk mencapai prestasi olahraga. Bagi guru dan pelatih atlet, diharapkan untuk memperhatikan aspek psikologis selain faktor taktik, fisik, dan teknik atlet. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat semakin mengembangkan penelitian, baik secara longitudinal maupun eksperimen, untuk perkembangan kajian ilmiah khususnya pada ranah psikologi olahraga.

## Daftar Pustaka

- Asian Football Confederation. (2022). *AFC-Futsal world ranking*. <https://www.futsalworldranking.com/afc>
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93–101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Ani, I. F., & Suprayitno, H. (2018). Partisipasi kelompok sepakbola “PSP” dalam upaya pembinaan anak usia dini untuk kemajuan olahraga di Desa Pasiraman. *Translitera: Jurnal Kajian Komunikasi dan Studi Media*, 5(2), 25–35. <https://doi.org/10.35457/translitera.v5i2.361>

- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8(1). <https://media.neliti.com/media/publications/13932-ID-dampak-kecemasan-pada-atlet-bola-basket-sebelum-bertanding.pdf>
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental*. UNESA University Press.
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138–142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002>
- Maksum, A. (2018a). *Metodologi penelitian dalam olahraga* (2nd ed.). UNESA University Press.
- Maksum, A. (2018b). *Statistik dalam olahraga*. UNESA University Press.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics Books.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3814>
- Mili, A. (2016). Study of emotional intelligence among players of individual, dual and team sports. *International Journal of Science and Research*, 5(12), 1101–1106. <https://www.ijsr.net/getabstract.php?paperid=ART20163253>
- Moore, R., & Radford, J. (2014). Is futsal kicking off in England?: A baseline participation study of futsal. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 117–122. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-9>
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.002>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 85–91. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42043>
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/26185>
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi kebijakan pemerintah daerah dalam pembinaan prestasi olahraga. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 32–41. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.132>
- Rachman, A. (2020). *Olahraga rekreasi di perguruan tinggi*.
- Randers, M. B., Nielsen, J. J., Bangsbo, J., & Krstrup, P. (2014). Physiological response and activity profile in recreational small-sided football: No effect of the number of players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 130–137. <https://doi.org/10.1111/sms.12232>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>

- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34412>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Romas, M. Z. (2019). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Juara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1). <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S., & Grossbard, J. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 479-501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Sudiby, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di Kabupaten Pringsewu tahun 2019. *Journal of Physical Education*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.182>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.