

## Hubungan antara *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pada Atlet Softball Tim Jawa Barat

Dannysa Ramadhina\*, Hedi Wahyudi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*Irdannysa@yahoo.com, hediway@yahoo.co.id

**Abstract.** Sport is a factor that influences human health, where health plays an important role in supporting humans in carrying out activities. In Indonesia, the sport of softball is increasingly advanced and developing. Mentality contributes 78.6%, which is in the strong category, to achievement in sports. However, there are differences in results in previous studies, there are high, medium and low correlation results. The aim of this research is to determine the relationship between mental toughness and competitive anxiety in West Java softball team athletes participating in PRA PON XXI 2023. This research is a quantitative correlational research. The subjects of this research were 34 West Java softball team athletes who participated in PRA PON XXI 2023. The measuring tool used in the research was the Algani mental toughness scale referring to Gucciardi's theory with 1 item invalid and 19 items valid. Apart from that, Amir's competitive anxiety scale refers to Smith's Theory with 2 invalid items and 19 valid items. This research used the Spearman Rank correlation analysis technique and obtained a correlation result of -0.720, that there was a negative relationship between mental toughness and competitive anxiety in West Java softball team athletes. If the athlete's mental toughness attitude is high, the athlete's competitive anxiety behavior will be lower.

**Keywords:** *Mental Toughness, Competitive Anxiety, Athlete.*

**Abstrak.** Olahraga merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan manusia, dimana kesehatan berperan penting untuk mendukung manusia dalam melakukan kegiatan. Di Indonesia, olahraga softball semakin maju dan semakin berkembang. Mental memberikan sumbangan sebesar 78,6% yang termasuk kategori kuat terhadap prestasi dalam berolahraga. Namun, terdapat perbedaan hasil pada penelitian sebelumnya, terdapat hasil korelasi tinggi, sedang, dan rendah. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet softball tim Jawa Barat yang berpartisipasi pada PRA PON XXI 2023. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 34 atlet tim softball Jawa Barat yang berpartisipasi pada PRA PON XXI 2023. Alat ukur yang digunakan pada penelitian yaitu skala *mental toughness* Algani mengacu pada Teori Gucciardi dengan 1 aitem gugur dan 19 aitem valid. Selain itu, skala *competitive anxiety* Amir mengacu pada Teori Smith dengan 2 aitem gugur dan 19 aitem valid. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman dan diperoleh hasil korelasi sebesar -0.720, bahwa terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet softball tim Jawa Barat. Jika sikap *mental toughness* pada atlet tinggi, maka akan semakin rendah perilaku *competitive anxiety* pada atlet.

**Kata Kunci:** *Ketangguhan Mental, Kecemasan Bertanding, Atlet.*

## A. Pendahuluan

Olahraga adalah gerakan pada seluruh tubuh yang berefek bagi seluruh tubuh seseorang [27]. Jika menurut Ilmu Faal Olahraga, olahraga merupakan rangkaian olah tubuh yang dilakukan secara terstruktur dan direncanakan yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional tubuhnya [29]. Dariberbagai macam cabang olahraga, kini di Indonesia olahraga softball sudah banyak digemari. Hal tersebut dapat dilihat dari maraknya klub softball yang ada di Indonesia. Dimulai dari anak sekolah hingga mahasiswa yang sudah mulai bergabung ke dalam klub-klub softball di Indonesia. Selain itu, kejuaraan yang diselenggarakan di Indonesia juga sudah sangat banyak dimulai dari tingkat sekolah hingga tingkat internasional. Hal tersebut membuktikan bahwa olahraga softball di Indonesia sudah semakin maju dan semakin berkembang. Dalam meraih prestasi, atlet membutuhkan hal-hal yang mendukung seperti menguasai teknik serta fisik dan mental yang kuat dengan cara melakukan pembinaan pada atlet dari usia dini [32]. Selain itu, adapun aspek pendukung lainnya yang mendukung dalam meraih kesuksesan dalam olahraga seperti sarana dan prasarana olahraga, situasi saat kompetisi, psikis pada atlet, keterampilan pada atlet, kemampuan dan keadaan tubuh atlet, dan keunggulan atlet dalam melakukan strategi bertanding [11].

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat jika kondisi mental atau psikis pada atlet memiliki peran penting dalam mencapai prestasi. Pada seorang atlet, kecemasan adalah hal yang sangat mempengaruhi atlet [38]. Jika pertandingan yang diikuti oleh atlet semakin tinggi, maka semakin tinggi kecemasan atlet saat bertanding yang dirasakan oleh atlet, sebaliknya jika tingkat pertandingan lebih rendah maka kecemasan pada atlet akan semakin rendah [38]. *Competitive anxiety* adalah reaksi negatif dari emosional seorang atlet saat mereka merasa ada ancaman yang dikarenakan menganggap pertandingan adalah hal yang berat, dan akan selalu memikirkan penampilan mereka saat bertanding, yang memberi dampak pada perilaku atlet di pertandingan [34]. Rasa cemas saat dapat mengganggu performa saat bertanding, hal tersebut dikarenakan adanya rasa takut akan kegagalan dan munculnya tuntutan dalam diri jika kalah [12].

Selain kecemasan, ketangguhan mental juga berkontribusi dalam pencapaian prestasi pada atlet. *Mental toughness* mencakup perilaku, sikap, dan emosi, serta serangkaian nilai-nilai yang mendukung atlet dalam menghadapi berbagai tantangan, tekanan, dan kesulitan selama mereka bertanding [14]. Menurut Algani (2018), *mental toughness* adalah sikap pada diri seorang atlet saat memunculkan reaksi emosi dalam menghadapi hambatan, kesusahan, dan tekanan untuk tetap menjaga motivasi dan konsentrasi yang merupakan hal positif untuk mencapai prestasi dan bertahan saat bertanding. Atlet yang memiliki *mental toughness* akan menunjukkan tekad yang kuat walaupun jika dilihat secara objektif sudah tidak ada harapan untuk meraih kemenangan saat bertanding. Atlet tenis Andy Murray mengatakan bahwa terdapat perbedaan kondisimental antara atlet individu dan atlet olahraga beregu. Saat bertanding, hasil pertandingan atlet individu itu bergantung pada diri atlet sendiri. Berbeda dengan atlet beregu, jika salah satu atlet bermain kurang optimal dan pemain lain bermain dengan optimal maka ada kemungkinan untuk tetap memenangkan pertandingan karena pemain lain dapat menutupi pemain yang kurang optimal, maka atlet individu memiliki tekanan yang lebih besar dibandingkan atlet beregu [17].

Setelah melakukan *literature review*, ditemukan bahwa psikis pada atlet memiliki peran penting dalam menghadapi situasi pertandingan. Mental memberikan sumbangan sebesar 78,6% yang termasuk kategori kuat terhadap prestasi dalam berolahraga [28], terdapat pengaruh dari kecemasan bertanding pada atlet terhadap kinerja atlet saat bertanding [4]. Prestasi tidak hanya berhubungan dengan fisik, teknik, dan strategi semata. Mental yang unggul pada seorang atlet akan meraih prestasi yang baik pula [28], hal tersebut dikarenakan saat atlet bertanding terdapat perubahan psikologis seperti meningkatnya kemampuan atlet saat dalam tekanan (stres), konsentrasi saat bertanding, dan ketangguhan mental pada atlet dalam mengatasi tantangan yang semakin berat (Sukadiyanto dalam [11]). Ketangguhan mental berkaitan dengan perilaku kecemasan pada atlet. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dan *competitive anxiety* yang berarti semakin mampu atlet menyikapi tekanan dengan positif maka semakin rendah kecemasan atlet saat bertanding [10]. Oleh karena itu, didapatkan bahwa

kecemasan bertanding sering terjadi dan ketangguhan mental sangat berperan penting bagi atlet dalam menghadapi situasi pertandingan.

Penelitian ini dilakukan karena adanya hasil yang berbeda dari penelitian sebelumnya terkait hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet. Pada penelitian ini akan dilakukan kepada atlet softball tim Jawa Barat yang berpartisipasi pada PRA PON XXI 2023 dan merupakan bagian dari persiapan para tim untuk menghadapi PON (Pekan Olahraga Nasional) ataupun kejuaraan lainnya. Penelitian ini penting dilakukan karena untuk mengetahui seberapa besar hubungan *mental toughness* dengan *competitive anxiety* atlet yang menghadapi turnamen besar atau turnamen nasional pada atlet laki-laki maupun perempuan. Hal tersebut berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu penelitian hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* yang dilakukan dengan subjek penelitian atlet UKM, bahwa tidak adanya pertandingan nasional dan tidak ada pembinaan fisik dan mental seperti pada atlet olahraga nasional. Sedangkan, pada penelitian ini dilakukan kepada atlet dengan lingkup yang lebih luas yaitu Provinsi Jawa Barat pada turnamen PRA PON XXI 2023, yang dimana adanya perbedaan selain ruang lingkup yang lebih luas, yaitu adanya seleksi sebelum terbentuknya tim inti dan adanya pembinaan yang lebih intensif untuk fisik dan mental para atlet. Tim softball Jawa Barat juga memiliki prestasi yang cukup banyak baik tim putra maupun tim putri seperti diraihnya medali perak pada PRA PON XXI 2023 dan meraih medali perunggu pada Liga Softball Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi karena belum banyak penelitian terkait olahraga beregu khususnya softball. Oleh karena itu, penelitian ini akan dilakukan karena diasumsikan adanya perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya karena dilakukan kepada subjek yang berbeda, yang dimana adanya perbedaan kondisi psikis pada atlet tersebut karena faktor internal maupun eksternal.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: "Seberapa erat hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet softball tim Jawa Barat yang berpartisipasi pada PRA PON XXI 2023?". Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui gambaran *mental toughness* pada atlet softball tim Jawa Barat.
2. Untuk mengetahui gambaran *competitive anxiety* pada atlet softball tim Jawa Barat.
3. Untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet softball tim Jawa Barat.

## B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet softball yang tergabung dalam tim inti Jawa Barat yang berpartisipasi pada PRA PON XXI 2023. Penelitian ini adalah penelitian populasi dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 34 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dibagikan melalui *googleform*. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *Rank Spearman*.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Berikut Hubungan Antara *Mental Toughness* (X) dan *Competitive Anxiety* (Y) Pada Atlet Softball Tim Jawa Barat

Setelah proses pengambilan data berdasarkan karakteristik sampel yang telah ditentukan yaitu pada 34 atlet softball Jawa Barat yang berpartisipasi pada PRA PON XXI 2023. Berikut penjelasan mengenai gambaran karakteristik responden penelitian ini berdasarkan jenis kelamin, usia, dan prestasi serta pengalaman bertanding yang dideskripsikan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Data Demografi Responden

Karakteristik		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	50%
	Perempuan	17	50%

**Lanjutan Tabel 1.** Data Demografi Responden

Karakteristik		Jumlah	Persentase
<b>Total</b>		34	100%
<b>Usia</b>	15 – 19 Tahun	14	41,1%
	20 – 22 Tahun	20	58,9%
<b>Total</b>		34	100%
<b>Prestasi</b>	Daerah ( <i>medal</i> ) Nasional ( <i>medal</i> )	23	67,6%
	Internasional ( <i>medal</i> )	6	17,6%
	Internasional ( <i>non-medal</i> )	5	14,7%
<b>Total</b>		34	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini adalah 17 orang laki-laki (50%) dan 17 orang perempuan (50%). Jika dilihat berdasarkan usia, responden berusia mulai dari 15 tahun hingga 22 tahun. Dari 34 responden tersebut, terdapat sebanyak 14 orang (41,1%) berusia 15 – 19 tahun yang termasuk kategori *junior*. Selain itu, terdapat sebanyak 20 orang (58,9%) berusia 20 – 22 tahun yang termasuk kategori *senior*. Kemudian diketahui bahwa dari 34 responden, sebanyak 23 atlet (67,6%) pernah meraih prestasi pada tingkat daerah dan tingkat nasional. Selain itu, diperoleh sebanyak 6 orang atlet (17,6%) yang pernah meraih prestasi pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Sebanyak 5 atlet (14,7%) pernah meraih prestasi pada tingkat daerah dan tingkat nasional serta pernah berpartisipasi pada tingkat internasional.

**Tabel 2.** Tabulasi Silang Mental Toughness dan Competitive Anxiety

		<i>Competitive Anxiety</i>						<b>Total</b>
		Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%	
<b>Mental Toughness</b>	Rendah	0	0%	0	0%	0	0%	0
	Sedang	27	79,41%	5	14,7%	0	0%	32
	Tinggi	2	5,88%	0	0%	0	0%	2
<b>Total</b>		29	85,3%	5	14,7%	0	0%	34

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa terdapat sebanyak 29 orang (79,41%) yang memiliki nilai mental toughness sedang dan nilai competitive anxiety rendah, sebanyak 2 orang (5,88%) yang memiliki nilai mental toughness tinggi dan nilai competitive anxiety rendah, dan sebanyak 5 orang (14,7%) yang memiliki nilai mental toughness sedang dan nilai competitive anxiety sedang.

**Tabel 3.** Hasil Uji Korelasi *Rank Spearman*

<b>Spearman' rho</b>	-0.720
<b>Sig. (2-tailed)</b>	<,001

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat nilai signifikansi hubungan  $<0.001$  yang dimana lebih kecil dari 0.05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.720 yang berarti memiliki korelasi kuat, dapat dilihat dari tabel tingkat hubungan koefisien korelasi pada tabel 3.8. Pada nilai koefisien korelasi (-0.720), yang bernilai negatif berarti terdapat hubungan negatif antara kedua variabel yaitu berhubungan berlawanan. Semakin tinggi sikap *mental toughness* maka akan semakin rendah *competitive anxiety*.

**Tabel 4.** Hasil Uji Korelasi Aspek Mental Toughness dengan Competitive Anxiety

Aspek	Spearman' rho	Sig. (2-tailed)
<i>Thrive Through Challenge</i>	-.738	<,001
<i>Sport Awareness</i>	-.604	<,001
<i>Tough Attitude</i>	-.476	0.004
<i>Desire Success</i>	-.558	<,001

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa aspek mental toughness yang memiliki korelasi paling tinggi adalah aspek Thrive Through Challenge sebesar  $-.738$ . Aspek mental toughness dengan korelasi paling rendah adalah aspek Tough Attitude sebesar  $-.476$ .

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet softball tim Jawa Barat yang berpartisipasi pada PRA PON XXI 2023. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet softball tim Jawa Barat yang berpartisipasi pada PRA PON XXI 2023 sebesar  $-0.720$  yang berarti bahwa *mental toughness* memiliki hubungan kuat dengan *competitive anxiety*. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $<0,001 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet softball tim Jawa Barat yang berpartisipasi pada PRA PON XXI 2023. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi nilai *mental toughness* pada atlet softball, maka akan semakin rendah nilai *competitive anxiety* yang dilakukan atlet. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima.

Penelitian terkait *mental toughness* dan *competitive anxiety* menghasilkan hubungan yang negatif, hal tersebut selaras dengan asumsi awal peneliti terkait *competitive anxiety* adalah perilaku yang negatif pada atlet seperti tegang, gelisah, sembrono, khawatir, dan lain-lain [34]. Berbeda dengan sikap *mental toughness* yang merupakan sikap positif pada seorang atlet seperti mampu menghadapi tekanan dan mampu menghadapi hambatan saat bertanding [15]. Ditinjau dari teori *mental toughness* yang dikemukakan oleh Gucciardi, dkk. (2009), terdapat aspek *thrive through challenge* yang memiliki atribut *competitiveness* yang berarti atlet memiliki jiwa kompetitif untuk memberikan yang terbaik saat bertanding, dimana hal tersebut merupakan sikap positif pada atlet karena dapat menghadapi tekanan pertandingan sehingga atlet tidak merasakan kecemasan saat bertanding.

Hal tersebut selaras dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya. Darisman, dkk. (2020) menyebutkan bahwa, atlet harus mampu mengenali dan mengelola emosi yang dirasakan untuk dapat memberikan performa terbaik saat bertanding agar mencapai prestasi yang maksimal. Jika seorang atlet mampu menyikapi tekanan dengan positif, maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami (Darisman, Ismawandi, & Sriningsih, 2020). *Mental toughness* memberikan pengaruh sebesar 45% terhadap perilaku *competitive anxiety* yang 55% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain [2].

Berdasarkan data yang diperoleh dari 34 atlet tim softball Jawa Barat, diperoleh rata-rata nilai *mental toughness* sebesar 61,05 dan rata-rata nilai *competitive anxiety* sebesar 37,67. Sebanyak 32 atlet (94,1%) memiliki *mental toughness* sedang dan 2 atlet (5,9%) memiliki *mental toughness* tinggi. Selain itu, sebanyak 29 atlet (85,2%) memiliki *competitive anxiety* rendah dan 5 atlet (14,8%) memiliki *competitive anxiety* sedang. Berdasarkan nilai tersebut, dapat dilihat bahwa atlet tim softball Jawa Barat memiliki nilai *mental toughness* yang lebih besar dibandingkan nilai *competitive anxiety*. Hal tersebut dapat menjawab hipotesis dalam penelitian ini, dimana *mental toughness* berhubungan negatif dengan *competitive anxiety*. Jika *mental toughness* tinggi maka *competitive anxiety* akan rendah.

Berdasarkan tabulasi silang, terdapat 2 atlet yang memiliki nilai *mental toughness* tinggi dan nilai *competitive anxiety* rendah, dimana 1 atlet merupakan atlet laki-laki dan 1 atlet lainnya merupakan 1 atlet perempuan. Hal tersebut berkaitan dengan dinamika kelompok atau tim

softball Jawa Barat. Menurut Johnson & Johnson tahun 2012 (dalam [37]), kelompok memiliki 7 kategori yaitu tujuan, saling bergantung, interaksi interpersonal, persepsi keanggotaan, hubungan yang terstruktur, saling mempengaruhi, dan motivasi. Oleh karena itu, atlet yang memiliki nilai *mental toughness* tinggi dan nilai *competitive anxiety* rendah dapat mempengaruhi rekan se-tim lainnya saat bertanding agar lebih mampu menghadapi tantangan dan mengurangi kecemasan, karena dalam kelompok itu saling bergantung dan saling mempengaruhi interpersonalnya

Jenis kelamin, usia, serta pengalaman dan prestasi bertanding dapat dilihat bahwa ketiga hal tersebut dapat mempengaruhi *mental toughness*, dimana *mental toughness* juga berkaitan dengan *competitive anxiety*. Menurut Weiss (2004) [26], terdapat perbedaan persepsi diri, pengaruh sosial, respons emosional, motivasi, dan kontrol diri pada orang dewasa muda dan orang dewasa tua sehingga usia atau faktor perkembangan dapat mempengaruhi ketangguhan mental pada atlet. Connaughton dkk. (2008) mengatakan bahwa dapat diperkirakan atlet yang lebih tua dan berpengalaman akan memiliki sikap ketangguhan mental yang lebih tinggi. Tahap perkembangan merupakan masa-masa krusial karena mempunyai pengaruh yang kuat dalam menumbuhkan sikap ketangguhan mental pada atlet serta kepercayaan diri juga merupakan peran penting bagi ketangguhan mental, dimana atlet laki-laki memiliki kepercayaan diri yang lebih daripada atlet perempuan [9]. Oleh karena itu, penjelasan di atas relevan dengan hasil penelitian ini bahwa jenis kelamin, usia, dan pengalaman bertanding memiliki pengaruh terhadap ketangguhan mental pada atlet.

Jika dilihat secara keseluruhan berdasarkan tabulasi silang pada tabel 4.8, terdapat 27 atlet dari 34 atlet memiliki nilai *mental toughness* sedang dan nilai *competitive anxiety* rendah, 2 atlet dari 34 atlet memiliki nilai *mental toughness* tinggi dan nilai *competitive anxiety* rendah, serta 5 atlet dari 34 atlet memiliki nilai *mental toughness* sedang dan nilai *competitive anxiety* sedang. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa sebagian besar atlet softball tim Jawa Barat memiliki *mental toughness* sedang dan *competitive anxiety* rendah, dimana ketangguhan mental pada atlet masih kurang stabil namun kecemasan bertanding pada atlet masih termasuk kedalam kategori rendah.

Hubungan antara kedua variabel juga dilihat dari masing-masing aspek pada *mental toughness*. Aspek pertama yaitu *thrive through challenge*, diperoleh nilai spearman' rho sebesar  $-0.738$  dan nilai p-value sebesar  $<0.001$ . Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek *thrive through challenge* memiliki hubungan negatif yang kuat dan signifikan terhadap *competitive anxiety*. Aspek tersebut memiliki nilai hubungan yang paling kuat dibandingkan dengan aspek lainnya seperti *sport awareness* ( $-0.604$ ), *tough attitude* ( $-0.476$ ), dan *desire success* ( $-0.558$ ). Aspek *thrive through challenge* memiliki delapan atribut pendukung yang berisi bahwa atlet harus memiliki kepercayaan terhadap kemampuan fisik dan mentalnya, atlet harus dapat menampilkan skill yang dimiliki dengan optimal saat menghadapi kesulitan maupun menghadapi hambatan yang sulit, atlet harus memiliki jiwa bersaing yang lebih unggul dibandingkan dengan lawan sehingga dapat kembali bangkit saat keadaan sulit, serta atlet harus tetap fokus, tekun, dan gigih dalam mencapai keberhasilan bersama dengan tim.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat jika atlet yang memiliki sikap *mental toughness* maka perilaku *competitive anxiety* akan menurun. Hal tersebut dapat menjawab hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu, *mental toughness* memiliki hubungan negatif dengan *competitive anxiety*. Jika *mental toughness* semakin tinggi maka *competitive anxiety* akan semakin rendah. Pada penelitian ini didapat bahwa atlet softball tim Jawa Barat memiliki *mental toughness* tinggi dan *competitive anxiety* yang rendah dan dapat memberikan performa terbaik saat bertanding untuk meraih prestasi.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, nilai *mental toughness* pada 34 atlet softball tim Jawa Barat memiliki rata-rata hasil skor sebesar 61,05 yang termasuk kedalam kategori sedang. Sebanyak 32 atlet termasuk kedalam kategori sedang dan 2 atlet termasuk kedalam

- kategori tinggi.
2. Berdasarkan hasil penelitian, nilai *competitive anxiety* pada 34 atlet softball tim Jawa Barat memiliki rata-rata hasil skor sebesar 37,67 yang termasuk kedalam kategori rendah. Sebanyak 29 atlet termasuk kategori rendah dan 5 atlet termasuk kategori sedang.
  3. Setelah dilakukan uji korelasi, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif (-0,720) antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet softball tim Jawa Barat. Jika nilai *mental toughness* tinggi, maka akan semakin rendah nilai *competitive anxiety* pada atlet softball.

### Acknowledge

Penelitian ini dapat selesai atas bantuan dari pihak-pihak terkait, oleh sebab itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yaitu Dr. Hedi Wahyudi, M. Psi., Psikolog, Fakultas Psikologi UNISBA, Universitas Islam Bandung, responden penelitian dan semua pihak yang telah mendukung penelitian ini..

### Daftar Pustaka

- [1] Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 2(2), 1- 13.
- [2] Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. doi:https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433
- [3] Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-347.
- [4] Aras, M. D. (2022). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap performa puncak atlet softball UKM Softball-Baseball Universitas Hasanuddin. *Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik*, 1-94.
- [5] Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). Hubungan Antara Stres, Kecemasan, Depresi dengan Kecenderungan Aggressive Driving pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(1), 1-6. doi:https://doi.org/10.14710/empati.2017.15079
- [6] Azhar, F. A. (2020). Hubungan *Mental Toughness* Terhadap *Competitive Anxiety* Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Semarang).
- [7] Basri, A. S. (2012). Pemahaman Aktivitas Psikis Manusia Sebagai Modalitas Konselor. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 9(1). doi:10.14421/hisbah.2012.091-03
- [8] Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, Second Edition*. New York: Routledge.
- [9] Connaughton, Wadey dkk. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83- 95.
- [10] Darisman, E. K., Ismawandi, & Sriningsih, W. D. (2020). Hubungan Antara *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* Atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 6(2), 10-24.
- [11] Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *NUSANTARA (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1).
- [12] Faturachman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71-79.
- [13] Forastero, A. (2016). *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pada Atlet Futsal. (Skripsi Sarjana, Universitas Ubaya).
- [14] Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*,

- 20(3), 261-281. doi:<https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- [15] 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. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- [16] Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4*(1), 47-54.
- [17] Hidayati, A. (2020). Andy Murray Jelaskan Perbedaan Tekanan dalam Olahraga Individu dan Beregu. SKOR. <https://tenis.skor.id/andy-murray-jelaskan-perbedaan-tekanan-dalam-olahraga-individu-dan-beregu-01337391>
- [18] Husdarta. (2011). Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- [19] Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olah Raga, 3*(2). doi:<https://doi.org/10.31571/jpo.v3i2.127>
- [20] Jones, G. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103509>
- [21] Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218. doi:<https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- [22] Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology, 18*(7), 726-744. doi:<https://doi.org/10.1108/02683940310502412>
- [23] Morris, T., & Summers, J. (2004). *Sport Psychology: Theory, Applications, and Issues (second edition)*. Australia: John Wiley & Sons.
- [24] Murod, A. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA "X". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(9), 74-84.
- [25] Newland, Newton dkk. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science, 2*(3), 184-192.
- [26] Nicholls, Polman dkk. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences, 47*(1), 73-75.
- [27] Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 21*(79). doi:<https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4646>
- [28] Periyadi, A. (2017). Hubungan Motivasi, Agresivitas, Dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang, 14*.
- [29] Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness, 2*(3). doi:<https://doi.org/10.15294/jssf.v2i3.3864>
- [30] Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- [31] 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), 149-154.
- [32] Rihatno, T., & Tobing, S. R. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10*(1), 1-14. doi:<https://doi.org/10.21009/GJIK.101.01>
- [33] Setiawan, T. T. (2004). *Renang Dasar 1*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.



- [34] Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280. doi:<https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- [35] Spielberger, C. D., Chairman, & James, R. (1972). *Needed Research On Stress And Anxiety A Special Report of the USOE-Sponsored Grant Study: Critical Appraisal of Research in the Personality-Emotions-Motivation Domain. IBR Report No. 72-10*. Washington, D. C.: Texas Christian University.
- [36] Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- [37] Susetyo, D. P. B. (2021). *Dinamika Kelompok - Pendekatan Psikologi Sosial*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- [38] Virginia, P. E., Wilson, & Fathoni, I. (2020). Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206-212.
- [39] Wilson, G. S., & Steinke, J. S. (2002). Cognitive Orientation, Precompetition, and Actual Competition Anxiety in Collegiate Softball Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 335-339. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2002.10609028>.
- [40] A. F. Ramadhani and A. Mubarak, "Studi Kontribusi Perceived Organizational Support terhadap Employee Well-Being," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 125–130, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2766.
- [41] N. Zamila and E. N. Nugrahawati, "Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial," *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 61–68, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2060.
- [42] N. H. Fadila and D. Rosiana, "Pengaruh Konsep Diri terhadap Kematangan Karir Siswa Kelas 12 SMK di Kota Serang," *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.