

**HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN KECEMASAN
BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO
KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**AULIA INDRIYANI
210901095**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025**

**HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN KECEMASAN BERTANDING
PADA ATLET TAEKWONDO KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

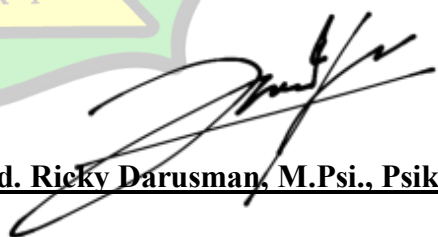
**AULIA INDRIYANI
NIM. 210901095**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Barmawi, S.Ag., M.Si
NIP. 197001032014111002


Mhd. Ricky Darusman, M.Psi., Psikolog

**HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN KECEMASAN BERTANDING
PADA ATLET TAEKWONDO KOTA BANDA BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

**AULIA INDRIYANI
NIM. 210901095**

**Pada Hari/Tanggal
Selasa/15 Juli 2025**

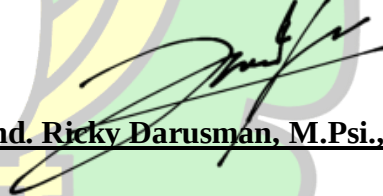
Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua



**Dr. Barmawi, S.Ag., M.si
NIP. 197001032014111002**

Sekretaris



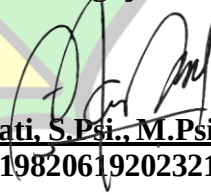
Mhd. Ricky Darusman, M.Psi., Psikolog

Penguji I



**Jasmadi, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197609122006041001**

Penguji II



**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.198206192023212027**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**



**Prof. Dr. Muslim, M.Si
NIP.196610231994021001**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aulia Indriyani

NIM : 210901095

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 16 Mei 2025

Yang Menyatakan



Aulia Indriyani

PRAKATA



Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Mental Toughness* dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kota Banda Aceh”. Shalawat beserta salam juga peneliti hanturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta sahabat dan keluarganya.

Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan wajib untuk menyelesaikan tugas akhir dalam memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini, tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, termasuk keluarga dan rekan-rekan terdekat, baik secara langsung maupun tidak langsung, serta dalam bentuk dukungan moral maupun material.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang teramat dalam kepada kedua orang tua tercinta Mama Aldosi, S.Pd dan Papa Aprizal yang siang dan malam selalu sabar mendoakan, mendukung serta selalu memberi semangat, Kakak tersayang Qomariah Annur, A.Md.Kep, adik-adik tercinta Kheysa Amanda, Nur Rasyid Aldafri dan Nur Razaq Muhammad Aldafri yang selalu menghibur dan memberi semangat kepada peneliti. Selain itu, pada kesempatan kali ini peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti sebagai mahasiswa di Fakultas Psikologi.

2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si, sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik yang telah memberikan dukungan, motivasi kepada seluruh mahasiswa psikologi.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag. Ph.D sebagai Wakil dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan yang telah membantu dan memberi dukungan kepada peneliti.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dan mahasiswa lainnya.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si sebagai Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membimbing, mengarahkan dan memberi motivasi kepada peneliti dan juga mahasiswa lainnya.
6. Bapak Dr. Barmawi, S.Ag., M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing peneliti dengan sepenuh hati, memberi dukungan dan motivasi yang membuat peneliti semangat.
7. Bapak Mhd. Ricky Darusman, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu membimbing peneliti dengan sabar dan tentunya senantiasa memberikan dukungan serta motivasi yang menjadikan peneliti lebih semangat.
8. Bapak Jasmadi, S.Psi., M.A., Psikolog selaku penguji I yang sudah memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti, serta telah bersedia meluangkan waktu dalam menguji skripsi ini.
9. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji II serta penasehat akademik yang sudah memberikan arahan, dan motivasi kepada peneliti, serta telah bersedia meluangkan waktu dalam menguji skripsi ini.
10. Sluruh Dosen, Staff dan Civitas Akademik Fakultas Psikologi yang telah membantu, mendidik, memberikan ilmu yang bermanfaat dengan tulus dan ikhlas.
11. Seluruh Atlet Taekwondo Kota Banda Aceh yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas kontribusinya. Semoga

Allah SWT mudahkan urusan teman-teman sekalian dalam meraih kesuksesan di masa depan. Serta skripsi ini saya persembahkan untuk Taekwondo Aceh yang telah kebersamai peneliti untuk berkembang dan berprestasi dari kecil hingga sekarang.

12. Terimakasih kepada sahabat tercinta Arini Pinte Nate, S.H yang selalu ada untuk peneliti dari masa SMA, senantiasa mendukung, memotivasi serta mendengarkan keluh kesah peneliti selama proses penyusunan skripsi, semoga persahabatan kita terus terjalin dan semakin kuat di masa depan.
13. Terimakasih kepada sahabat tersayang Nurul Ainun dan Afny Messy yang selalu mendukung peneliti, saling menyemangati selama proses penyusunan skripsi masing-masing serta selalu kebersamai peneliti melewati masa perkuliahan. Semangat dan tawa yang telah kita bagi membuat setiap rintangan terasa lebih ringan dan kehadiran kalian tidak akan pernah terlupakan.
14. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan Qisthina Amelya, S.Psi, Cut Novisa, Khaira Siska, Salwa Fachriya Haqi serta seluruh angkatan 21 yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu namanya yang selalu memberi dukungan dan menyemangati peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Teristimewa, dalam momen yang penuh makna ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri Aulia Indriyani *soon to be* S.Psi. Terima kasih atas setiap tetes keringat dan air mata yang telah dicurahkan dalam perjalanan ini. Setiap tantangan yang dihadapi dan setiap malam yang dilalui tanpa tidur telah membentuk peneliti menjadi pribadi yang lebih tangguh dan sabar. Peneliti menghargai keberanian untuk terus melangkah meskipun jalan yang dilalui tidak selalu mudah. Semoga perjalanan ini menjadi pengingat bahwa setiap usaha, sekecil apapun, adalah langkah menuju pencapaian yang lebih besar. Dengan penuh rasa syukur, peneliti berkomitmen untuk terus berjuang dan tidak

pernah berhenti mengejar impian, karena setiap langkah yang diambil adalah bagian dari perjalanan yang indah ini.

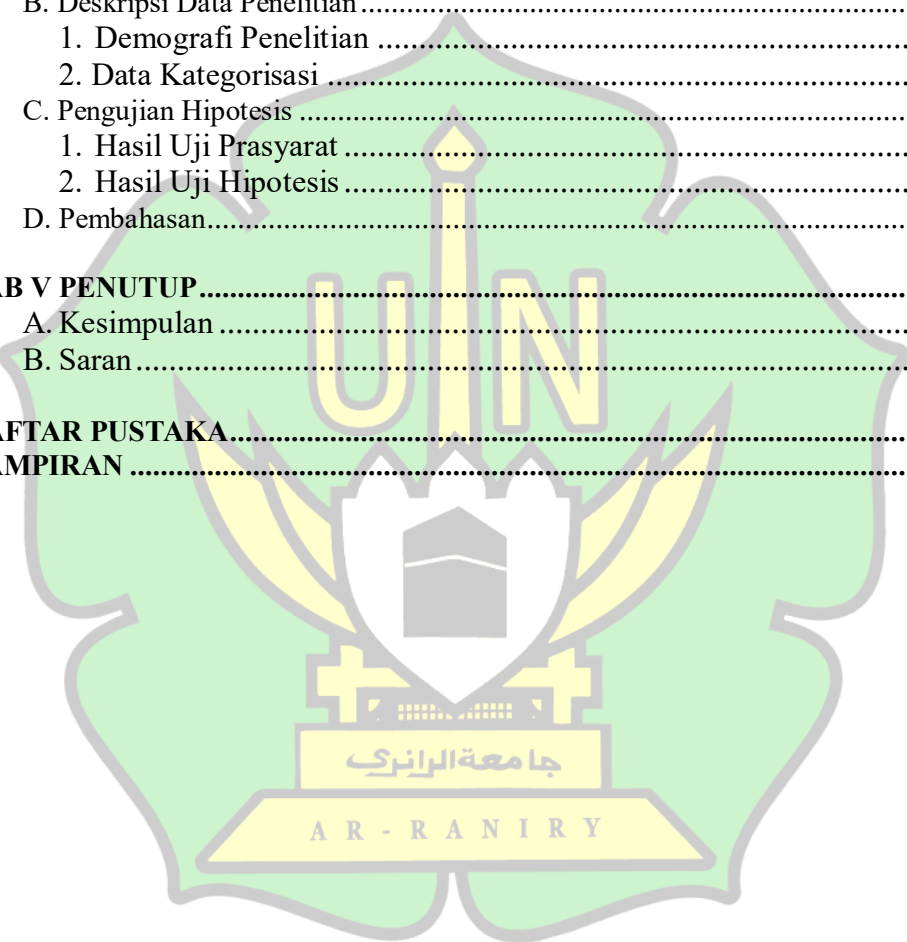
Peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas doa, dukungan dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian semua mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya kritikan dan saran yang bersifat membangun, sehingga kekurangan itu tidak terulang lagi pada hari yang akan datang. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang lain terutama untuk peneliti sendiri.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
 BAB II LANDASAN TEORI.....	 11
A. Kecemasan Bertanding	11
1. Definisi Kecemasan Bertanding	11
2. Aspek-aspek Kecemasan Bertanding.....	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding.....	14
B. <i>Mental Toughness</i>	18
1. Definisi <i>Mental Toughness</i>	18
2. Aspek-aspek <i>Mental Toughness</i>	19
C. Hubungan <i>Mental Toughness</i> dengan Kecemasan Bertanding.....	22
D. Hipotesis	25
 BAB III METODE PENELITIAN	 26
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
1. Kecemasan Bertanding.....	27
2. <i>Mental Toughness</i>	27
D. Subjek Penelitian	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
1. Alat Ukur Penelitian.....	29
2. Uji Validitas	33
3. Uji Data Beda Aitem	35
4. Uji Reliabilitas	37

F. Teknik Analisis Data.....	38
1. Proses Pengolahan Data	38
2. Uji Prasyarat	39
3. Uji Hipotesis	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	41
1. Administrasi Penelitian	41
2. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur dan Penelitian.....	42
B. Deskripsi Data Penelitian	43
1. Demografi Penelitian	43
2. Data Kategorisasi	45
C. Pengujian Hipotesis	49
1. Hasil Uji Prasyarat	49
2. Hasil Uji Hipotesis	50
D. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	61



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. <i>Skor aitem skala favourable dan skala unfavourable</i>	29
Tabel 3. 2. <i>Blue print awal mental toughness</i>	31
Tabel 3. 3. <i>Blue print awal kecemasan bertanding</i>	32
Tabel 3. 4 <i>Komputasi CVR Skala Mental Toughness</i>	34
Tabel 3. 5 <i>Komputasi CVR Skala Kecemasan Bertanding</i>	35
Tabel 3. 6 <i>Koefisien Daya Beda Aitem Skala Mental Toughness</i>	36
Tabel 3. 7 <i>Blue print akhir skala Mental Toughness</i>	36
Tabel 3. 8 <i>Koefisien CVR Skala Kecemasan Bertanding</i>	36
Tabel 3. 9 <i>Blue print akhir skala Kecemasan Bertanding</i>	37
Tabel 4. 1 <i>Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia</i>	44
Tabel 4. 2 <i>Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia Pertandingan</i>	44
Tabel 4. 3 <i>Data Demografai Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin</i>	44
Tabel 4. 4 <i>Data Demografi Subjek Berdasarkan Tingkat Pertandingan</i>	45
Tabel 4. 5 <i>Deskripsi Data Penelitian Mental Toughness</i>	46
Tabel 4. 6 <i>Kategorisasi Skala Mental Toughness</i>	47
Tabel 4. 7 <i>Deskripsi Data Penelitian Kecemasan Bertanding</i>	47
Tabel 4. 8 <i>Kategorisasi Skala Kecemasan Bertanding</i>	48
Tabel 4. 9 <i>Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov</i>	49
Tabel 4. 10 <i>Uji Linearitas Hubungan Data Penelitian</i>	50
Tabel 4. 11 <i>Uji Hipotesis Data Penelitian</i>	51
Tabel 4. 12 <i>Tabel Analisis Measure of Association</i>	51



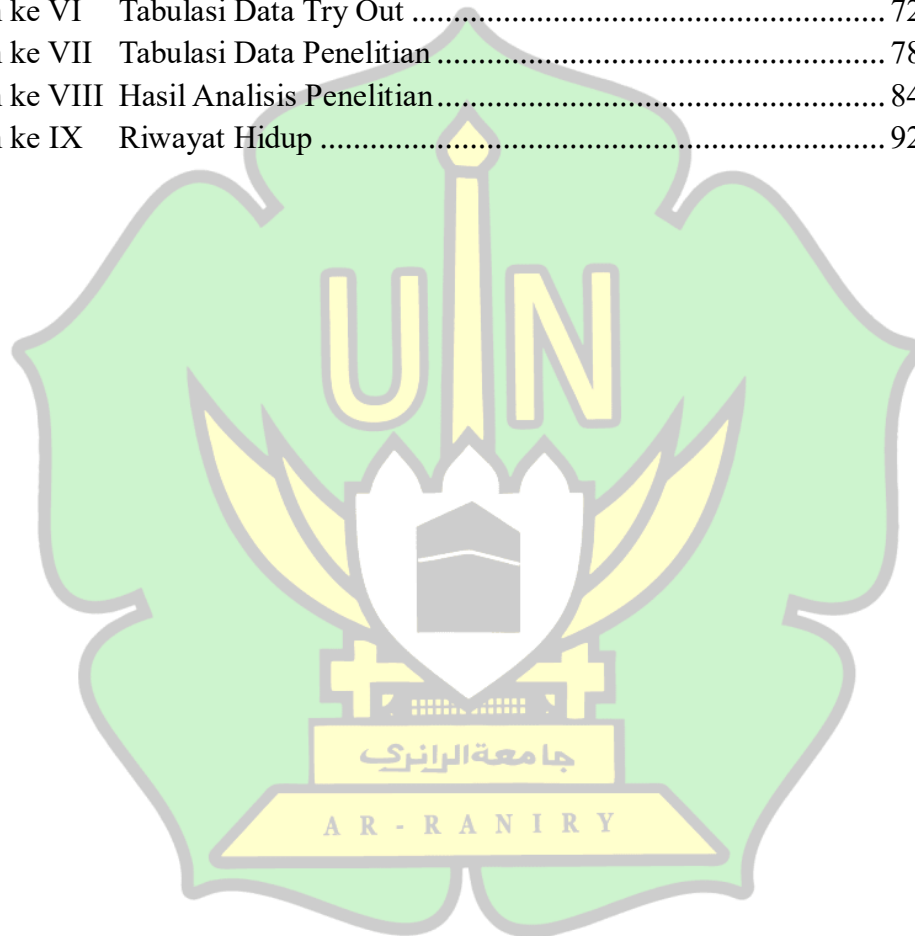
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konseptual.....	25
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran ke I	Surat Keputusan Mengenai Pembimbing	62
Lampiran ke II	Surat Izin Penelitian Fakultas Psikologi.....	63
Lampiran ke III	Surat Selesai Penelitian	64
Lampiran ke IV	Skala Try Out	65
Lampiran ke V	Skala Penelitian.....	69
Lampiran ke VI	Tabulasi Data Try Out	72
Lampiran ke VII	Tabulasi Data Penelitian.....	78
Lampiran ke VIII	Hasil Analisis Penelitian.....	84
Lampiran ke IX	Riwayat Hidup	92



HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET TAEKWONDO KOTA BANDA ACEH

ABSTRAK

Kecemasan bertanding adalah kondisi di mana atlet merasa bahwa pertandingan adalah situasi yang berisiko, yang menyebabkan mereka merasa tegang dan cemas. Kecemasan ini dapat memengaruhi kemampuan atlet dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan berbagai cara agar atlet dapat mengatasi perasaan tersebut, salah satunya dengan mengembangkan *mental toughness* yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan saat bertanding. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan alat ukur dalam penelitian ini yaitu skala *mental toughness* yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sheard et al., (2009) dan skala kecemasan bertanding yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Smith et al., (1990). Jumlah populasi sebanyak 80 atlet taekwondo Kota Banda Aceh dan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Teknik analisis data menggunakan metode korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kota Banda Aceh yaitu dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.663 dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) maka hipotesis diterima yang artinya terdapat arah hubungan negatif yang sangat signifikan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding. Artinya semakin tinggi *mental toughness* atlet maka semakin rendah kecemasan bertandingnya dan begitupula sebaliknya, semakin rendah *mental toughness* maka semakin tinggi kecemasan bertanding para atlet.

A R - R A N I R Y

Kata Kunci : *Mental Toughness, Kecemasan Bertanding, Atlet Taekwondo*

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND COMPETITION ANXIETY IN TAEKWONDO ATHLETES IN BANDA ACEH CITY

ABSTRACT

Competition anxiety is a condition in which athletes perceive the competition as a risky situation, leading to feelings of tension and anxiety. This anxiety can significantly affect an athlete's ability to perform during competitions. Therefore, it is crucial to implement various strategies to help athletes manage these feelings, one of which is developing mental toughness that can assist them in coping with pressure during competitions. The aim of this study is to investigate the relationship between mental toughness and competition anxiety among taekwondo athletes in Banda Aceh. This research employs a quantitative approach, utilizing measurement tools that include a mental toughness scale developed based on the aspects proposed by Sheard et al. (2009) and a competition anxiety scale based on the aspects outlined by Smith et al. (1990). The population consists of 80 taekwondo athletes from Banda Aceh, and the sampling technique used is total sampling. Data analysis is conducted using the Spearman rank correlation method. The results indicate a negative relationship between mental toughness and competition anxiety among taekwondo athletes in Banda Aceh, with a correlation coefficient (r) of -0.663 and a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). This suggests that the hypothesis is accepted, indicating a highly significant negative relationship between mental toughness and competition anxiety. In other words, as athletes' mental toughness increases, their competition anxiety decreases, and conversely, as mental toughness decreases, competition anxiety increases among the athletes.

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

Keywords : Mental Toughness, Competition Anxiety, Athletes Taekwondo

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia dalam kehidupan sehari-hari, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Saat ini olahraga bukan hanya untuk menjaga kesehatan, namun sudah menjadi *trend* masa kini dan dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif sudah tentu mempunyai target pencapaian suatu puncak prestasi. Prestasi tersebut merupakan sesuatu yang sangat diharapkan oleh atlet, pelatih dan para penggemarnya, salah satu olahraga yang banyak diminati yaitu olahraga beladiri taekwondo. Nissa & Soenyoto (2021) mengatakan olahraga beladiri merupakan sebuah cabang olahraga dengan tujuan untuk melindungi diri dan bertahan dengan menggunakan teknik menyerang maupun bertahan sesuai dengan ketentuan atau peraturan yang ada didalamnya. Beladiri merupakan salah satu jenis olahraga dengan tuntutan mental dan fisik yang tinggi untuk mempertahankan diri dari lawan yang dihadapinya.

Dalam beberapa tahun terakhir perkembangan prestasi olahraga taekwondo di Indonesia terus mengalami perubahan yang signifikan diberbagai *event* internasional. Tahun lalu Indonesia meraih dua medali perak dan dua medali perunggu pada *SEA Games 2023* yang diadakan di Kamboja (Putra, 2023). Pada PON XX tahun 2021 atlet taekwondo Aceh belum mampu menyumbangkan emas

Untuk Aceh namun pada PON XXI tahun 2024 atlet taekwondo Aceh menyumbangkan tiga medali untuk Aceh, yaitu dua medali perak dan satu medali perunggu.

Menurut Sondakh (dalam Sholicha & W, 2020) atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional, sehingga dapat dikatakan bahwa atlet merupakan seseorang yang melakukan latihan dan menekuni cabang olahraga tertentu untuk berprestasi dalam mewakili institusi atau daerah dalam tingkat daerah, nasional, maupun internasional, sehingga persiapan dalam berlatih lebih banyak dan berat untuk mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan kelenturan. Prestasi atlet dapat memberikan rasa bangga bagi bangsa, negara maupun bagi pribadi atlet. Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya.

Ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu: faktor fisik, teknik, dan psikologis. Masih banyak atlet maupun pelatih yang hanya mengutamakan fisik dan teknik saja, karena kurang bahkan tidak memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut dengan faktor psikologis. Afiq et al., (2020) mengatakan bahwa memiliki kondisi psikologis yang baik merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh setiap atlet karena saat bertanding atlet akan selalu berada dibawah tekanan atau stres, baik stres fisik maupun stres mental yang disebabkan oleh lawan, kawan, penonton dan pengaruh lingkungan. Beberapa penelitian psikologi olahraga menemukan bahwa dalam pencapaian prestasi atlet, faktor psikologis berperan penting. Hapiani (2020) mengatakan dalam dunia

pertandingan, atlet di haruskan mempersiapkan diri mulai dari fisik, teknik, dan psikis, karena ketiga hal tersebut membantu atlet dalam mencapai prestasi. Dari ketiga hal tersebut faktor psikologis sangat berperan penting, faktor psikologis ini disebut mental. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis atlet di lapangan adalah kecemasan (Darisman et al., 2020). Pada situasi dan kondisi tertentu kecemasan akan muncul dan dapat mengganggu performa yang sudah dipersiapkan oleh atlet (Noviansyah & Jannah, 2021). Performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasainya juga berkurang.

Retnoningsasy (2020) juga mengatakan faktor psikologis yang dapat mempengaruhi penampilan dan performa atlet dalam bertanding salah satunya adalah kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding merupakan keadaan atlet yang mengalami tekanan mental yang memunculkan reaksi emosional negatif sehingga membuat dirinya merasa gugup, baik sebelum maupun selama menjalani pertandingan. Atlet akan merasakan kecemasan ketika merasa pertandingan yang akan dihadapi merupakan pertandingan yang berpengaruh besar bagi karirnya ataupun timnya. Tekanan tersebut juga bisa dirasakan ketika pertandingan tidak berjalan seperti apa yang diharapkan. Perasaan cemas dan kurang nyaman juga dapat membuat performa atlet menjadi kurang maksimal.

Menurut Hapiani (2020) perasaan cemas yang dirasakan atlet dapat diketahui dengan beberapa perubahan perilaku, seperti tiba-tiba gemeteran atau kesemutan pada tangan dan kaki, bibir terasa kering, dan jantung berdegup lebih cepat. Setiap atlet memiliki tingkat kecemasan (*anxiety*) yang berbeda-beda

berdasarkan dari kekhawatiran yang dirasakan oleh diri atlet tersebut, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, dimana faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, *positive-negative-affect*, dan lain sebagainya, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan, *skill level*, cabang olahraga yang dijalani, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding (Ardini & Jannah, 2017).

Secara umum, kecemasan (*anxiety*) terbagi menjadi dua konsep, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety* (Martens et al., 1990). Perasaan cemas dan takut berlebihan akibat suatu kondisi tertentu disebut dengan *state anxiety*, misalnya seorang atlet merasa khawatir dan cemas yang berlebihan saat menghadapi pertandingan besar dalam karirnya. 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.

Mental Toughness dapat berperan penting untuk mengatur dan meminimalisir kecemasan atlet dalam bertanding (Setiawan, 2020). Wilson (dalam Amani & Priambodo, 2019) juga mengemukakan bahwa ketahanan mental atlet sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam pertandingan, terlebih pada olahraga beladiri yang bersifat keras, di mana pemain saling berhadapan untuk bertarung.

Menurut Maulana dan Khairani (dalam Nissa & Soenyoto, 2021) kecemasan yang dialami oleh atlet muncul secara bertahap. Pada tahap awal, atlet sering merasakan kecemasan menjelang pertandingan dimulai, yang disebabkan oleh tekanan dari tugas dan tantangan yang akan mereka hadapi. Selanjutnya, tingkat kecemasan ini cenderung menurun ketika atlet berhasil beradaptasi dengan situasi yang ada. Namun, menjelang akhir pertandingan, kecemasan dapat kembali meningkat, terutama jika selisih skor antara kedua atlet sangat tipis atau jika pertandingan berakhir dengan hasil imbang. Pada penelitian Ghorobanzadeh dan Bayar (2020) menemukan bahwa atlet taekwondo, sehari sebelum pertandingan dimulai akan merasakan kecemasan untuk kompetisi yang akan dihadapi, kemudian cemas yang dirasakan atlet akan terus meningkat sampai satu jam sebelum kompetisi, lalu akan menurun setelah satu jam selesai kompetisi artinya tingkat kecemasan atlet taekwondo meningkat tepat sebelum kompetisi dimulai lalu menurun setelah kompetisi berakhir.

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang di dapatkan oleh peneliti dari narasumber, hasil wawancara yaitu :

Narasumber 1

“...saya ngerasa cemas makin tinggi pas sejam sebelum tanding terus berakhir sampai pas di lapangan, sampai saat pakai head guard itu masih degdeg-an terus keringetan, saya kepikiran terus kalau kalah gimana terus kalau cedera pas tanding gimana yaa...” (NS, wawancara personal 26 september 2024).

Narasumber 2

“...sebelum masuk lapangan saya selalu merasa degdeg-an, keringetan, pas awal-awal saya tanding bahkan pernah tremor, apalagi kalau tau lawannya lebih senior dari saya pasti makin kepikiran, tapi pas masuk

kelapangan udah biasa aja, yang saya pikirin cuman gimana caranya saya bisa masuk point. Pernah saya hampir mau nyerah aja karena udah bingung kali mau keluarin teknik apalagi, karna ga point-point terus saya teringat gimana capeknya saya selama latihan, yang kenak marah pelatih, cedera, banyak yang sudah saya korbakan untuk pertandingan ini jadi saya harus menang, saya harus bisa masukin point...” (AI, wawancara personal 26 september 2024)

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa setiap atlet yang bertanding akan merasakan kecemasan yang berbeda-beda dengan berbagai penyebabnya, seperti ketakutan akan kekalahan, cedera, dan lawan yang lebih berpengalaman, namun hal tersebut tidak membuat atlet mudah menyerah. Oleh karena itu atlet membutuhkan *mental toughness* (ketangguhan mental) yang baik.

Mental toughness adalah kemampuan menguasai diri dalam berbagai rintangan atau gangguan dengan tekad dan percaya diri yang tinggi serta memiliki kontrol diri di bawah tekanan, *mental toughness* juga salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh atlet untuk mencapai prestasi puncak (Nissa & Soenyoto, 2021). Menurut Sheard (dalam Noviansyah & Jannah, 2021) terdapat tiga aspek *mental toughness*, ketiga aspek tersebut yaitu keyakinan, keteguhan, dan kontrol. Aspek pertama adalah keyakinan atau kepercayaan diri, di mana atlet yang yakin akan kemampuan mereka dapat mencapai tujuan dan prestasi yang diinginkan. Aspek kedua adalah keteguhan, yang mencakup sikap positif dalam memfokuskan perhatian baik saat bertanding maupun berlatih. Aspek ketiga adalah kontrol diri, yang memungkinkan atlet untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau merugikan, serta mengendalikan pengaruh individu untuk meraih prestasi yang diharapkan. Selain itu, kontrol diri juga membantu atlet dalam mengatur emosi, sehingga mereka dapat tetap tenang meskipun berada dalam tekanan.

Pada penelitian yang dilakukan Listiana et al., (2024) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara variabel *mental toughness* dengan kecemasan bertanding, dimana semakin tinggi *mental toughness* maka semakin rendah kecemasan bertanding, sebaliknya semakin rendah *mental toughness* maka semakin tinggi kecemasan bertanding pada atlet. Namun penelitian Noviansyah & Jannah (2021) menghasilkan temuan yang berbeda, yaitu tidak adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri. Hal itu menunjukkan bahwa atlet dengan *mental toughness* yang baik juga dapat terpengaruh oleh faktor lain yang membuat atlet mengalami kecemasan bertanding.

Berdasarkan uraian di atas mengenai penelitian terdahulu, dimana dua penelitian dengan variabel yang sama namun mendapatkan hasil atau temuan yang berbeda dan hasil dari wawancara peneliti terhadap narasumber dimana kedua narasumber merasakan hal yang serupa, yaitu takut akan kekalahan, cedera, dan menghadapi lawan yang lebih berpengalaman, peneliti tertarik untuk melakukan kajian mengenai variabel *mental toughness* dan kecemasan bertanding khususnya pada atlet beladiri taekwondo, maka peneliti melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan *Mental Toughness* dengan Kecemasan Bertanding pada atlet Taekwondo Kota Banda Aceh”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kota Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kota Banda Aceh.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris bagi disiplin ilmu psikologi (psikologi olahraga) terutama teori-teori yang berkaitan dengan *mental toughness*, kecemasan bertanding, dan atlet, serta hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan teoritis dan empiris sebagai penunjang untuk penelitian dimasa yang akan datang dan meningkatkan pemahaman dibidang terkait.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Atlet

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan luas bagi atlet mengenai *mental toughness* (ketangguhan mental) dan kecemasan bertanding pada dirinya sendiri dan orang sekitarnya.

b. Manfaat bagi Lembaga

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai pedoman untuk memberikan gambaran kepada lembaga mengenai *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui melalui sub kajian yang sudah dilakukan pada penelitian sebelumnya, maka perlu dilakukan upaya komparasi (perbandingan) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan atau persamaan dengan konteks penelitian ini. Setelah dilakukan komparasi atau perbandingan terdapat beberapa perbedaan dalam identifikasi variabel, populasi, karakteristik subjek, jumlah dan metode yang digunakan.

Penelitian Mahendra & Novita (2025) meneliti *Mental Toughness* dan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat PSHT Cabang Salatiga. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan populasi atlet silat PSHT Salatiga, berjumlah 60 atlet dengan menggunakan teknik sampling total. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada lokasi, dan subjek penelitian.

Penelitian Darisman et al (2020) meneliti Hubungan antara *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* atlet UKM softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan populasi atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, berjumlah 49 atlet dengan menggunakan teknik sampling total. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada lokasi, dan subjek penelitian.

Penelitian Nissa & Soenyoto (2021) meneliti Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan

populasi seluruh atlet beladiri PPLP Jawa Tengah dengan menggunakan teknik total sampling sebanyak 84 atlet. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada lokasi, dan subjek penelitian.

Penelitian Listiana et al (2024) meneliti Pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada Atlet Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan populasi atlet Indonesia dengan menggunakan teknik *purposive sampling* mendapatkan sampel berjumlah 151 atlet Indonesia. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada lokasi, teknik pengambilan sampel, dan subjek penelitian.

Penelitian Ikham et al (2020) meneliti *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* Pada Atlet Karate UNM. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan populasi Atlet karate UNM dengan menggunakan teknik total sampling mendapatkan sampel berjumlah 53 atlet. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada lokasi, dan subjek penelitian.

Berdasarkan dari lima penelitian yang diuraikan terdapat perbedaan untuk penelitian yang dilakukan peneliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan populasi 80 atlet taekwondo Kota Banda Aceh dengan menggunakan teknik sampling total.