



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 6584-6591

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan antara Mental Toughness dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat PSHT Cabang Salatiga

Didi Mahendra^{1✉}, Maria Prima Novita²
Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
Email: didimahendra319@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pencak Silat sebagai seni bela diri memberikan tantangan yang kompleks bagi para atlet pelajar, termasuk tekanan untuk berprestasi baik secara akademis maupun non akademis. Atlet perlu memiliki *mental toughness* untuk mereduksi kecemasan bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat PSHT Salatiga. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan total sampling dengan partispipan sebanyak 60 atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding dengan skor sebesar 0.00 dan sig.-0,731(p<0.01). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Salatiga dengan begitu H1 di terima. Atlet yang memiliki *mental toughness* yang tinggi di nilai memiliki kecemasan bertanding yang rendah.

Kata Kunci: *Mental Toughness, Kecemasan Bertanding, Atlet Pencak Silat*

Abstract

Pencak Silat as a martial art provides complex challenges for student athletes, including the pressure to excel both academically and non-academically. Athletes need to have mental toughness to reduce competition anxiety. This study aims to look at the relationship between mental toughness and competition anxiety in Salatiga PSHT martial arts athletes. The sampling technique in this study used total sampling with 60 athletes. The results of this study showed a correlation between mental toughness and anxiety competing with a score of 0.00 and sig. -0.731 ($p < 0.01$). This shows that there is a significant negative relationship between mental toughness and combat anxiety in Salatiga's Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) athletes, so H1 is accepted. Athletes who have high mental toughness are considered to have low competition anxiety.

Keywords: *Mental Toughness, Competition Anxiety, Pencak Silat Athletes*

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah cabang olahraga teknik perlindungan diri warisan budaya nusantara berada dibawah naungan organisasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Olahraga ini memiliki peran dalam membina dan mengembangkan atlet agar menjadi sumber daya manusia yang unggul dan berkontribusi bagi kemajuan bangsa dan negara (Pratama, 2018). Selama pembinaan, maka seorang atlet memiliki berbagai tuntutan, seperti menjaga tubuh, kondisi fisik, tekanan saat bertanding, mengatur stabilitas emosi dalam menerima hasil pertandingan, dan fokus untuk target karir olahraga (Anggara & Laksmiwati, 2022). Selain itu menjadi atlet dapat mengembangkan kepercayaan diri yang membantu individu dalam menentukan keputusan terhadap kemampuan dirinya sehingga dapat memunculkan rasa percaya diri serta perilaku positif kepada sesama. Pelajar yang memutuskan untuk bergabung menjadi bagian dari pencak silat mempunyai tujuan untuk meningkatkan kualitas fisik, menyempurnakan strategi, teknik dan pola bermain saat bertanding (Nurchayani, 2021). Dari segi positifnya atlet pelajar bisa mendapatkan teman atau relasi yang cukup banyak atau luas karena sering mengikuti berbagai macam pertandingan mendapatkan kebanggaan dalam dirinya mendapatkan uang saku dan mendapatkan prestasi.

Atlet pelajar adalah individu yang masih berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa, tetapi juga aktif menggeluti bidang olahraga hingga level kompetisi dan meraih prestasi di cabang olahraga yang diikuti (Graupensperger et al., 2020). Atlet pelajar menjadi memiliki dua tuntutan yaitu tuntutan untuk berprestasi dalam pendidikan akademik serta berprestasi dalam bidang olahraga. Atlet pelajar mudah mendapatkan tekanan dari lingkungan pertandingan maupun luar pertandingan yang berkaitan dengan kondisi fisik, akademis dan

manajemen waktu (Ahmad, 2023). Sebagai seorang atlet pelajar ternyata juga memiliki tuntutan seperti harus tetap menjaga nama perguruan agar tetap baik, di tengah lelahnya fisik dan psikologis karena latihan rutin yang dijalani yang mana beberapa pertandingan memasang standar untuk seorang atlet dapat mengikuti pertandingan tersebut, serta perlu membagi dengan kegiatan akademiknya di sekolah. Maka dari itu, Sejalan menurut penelitian yang dilakukan Maulidya & Jannah, (2021) kepada atlet cabang olahraga beladiri seperti gulat, karate, judo, pencak silat, dan taekwondo menunjukkan bahwa atlet yang memiliki keyakinan dan kepercayaan diri terhadap kemampuannya cenderung memiliki sikap positif dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Nissa & Soenyoto, (2021) menyampaikan 30 atlet memiliki kecemasan bertanding yang tinggi 3 atlet, sedang 17 atlet, dan sebagian kecil rendah 11 atlet. Hal ini berarti bahwa para atlet memiliki kecemasan bertanding yang dapat menghambat prestasi atlet. Atlet pelajar mengalami kesulitan dalam mengatasi rasa gugup, rasa kekhawatiran tentang kinerja yang buruk saat bertanding. Dalam hal ini atlet memiliki kecemasan bertanding yang mengganggu performa atlet

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti selama bulan April 2024 kepada 10 orang informan menunjukkan bahwa 7 dari 10 informan mengalami kecemasan bertanding. Para informan melaporkan mengalami gejala seperti jantung berdebar-debar, gelisah, takut cedera, dan hilang konsentrasi dalam menghadapi lawan. Selain itu, mereka juga harus menjaga pola makan untuk mengontrol berat badan agar tidak didiskualifikasi dalam pertandingan.

Menurut Smith et al., (2006), kecemasan bertanding merupakan bentuk respon terhadap stres yang dialami atlet saat bertanding yang terdiri dari kognitif, afektif, somatik, dan perilaku. Performa dan pencapaian seorang atlet bisa terganggu akibat kecemasan yang mereka alami. Selain itu *mental toughness* merujuk pada kapasitas seorang atlet untuk secara konsisten mampu mengatasi berbagai tantangan dan kesulitan yang dihadapi dalam ajang pertandingan (Setiawan et al., 2020). *Mental toughness* memiliki tiga faktor yaitu: yang pertama keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, kedua keteguhan pantang menyerah dan ketiga kontrol untuk mengontrol pertandingan, persepsi akan hasil menurut (Sheard et al., 2009). Individu yang mempunyai mental toughness yang kuat cenderung mampu bersaing dalam kompetisi sedangkan individu yang memiliki mental toughness yang rendah mudah putus asa

Sebuah penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Raynadi et al., (2017) mendukung penelitian ini, di mana temuannya mengungkapkan adanya hubungan antara *mental*

toughness dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. Semakin tinggi *mental toughness* maka semakin rendah kecemasan bertanding, sebaliknya semakin rendah *mental toughness* yang dimiliki, semakin tinggi kecemasan bertanding yang dialami. Namun, dalam penelitian Nissa & Soenyoto, (2021) justru menemukan hasil yang berbeda, di mana tidak ditemukan adanya hubungan signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding, serta tidak ada hubungan signifikan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah.

Meskipun hasil penelitian Raynadi et al., (2017) sebelumnya menunjukkan hubungan negatif, namun persoalan yang dialami atlet pelajar sangatlah kompleks dimana atlet pelajar memiliki tuntutan yang ketat dalam mengikuti pertandingan hal ini disebabkan menjaga nama perguruan agar tetap baik, di tengah lelahnya fisik dan psikologis karena latihan rutin yang dijalani yang mana mempengaruhi fokus pada saat bertanding. Maka dari itu, diperlukan *mental toughness* dalam diri atlet untuk bisa mengatasi permasalahan yang dihadapi, agar atlet pelajar dapat meraih keseimbangan antara prestasi akademik dan olahraga. Dengan adanya perbedaan temuan penelitian terdahulu, peneliti terdorong untuk mengkaji lebih lanjut terkait hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat PSHT cabang Salatiga. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti dalam menganalisis upaya untuk meminimalisir kecemasan bertanding yang dialami oleh atlet pencak silat PSHT Salatiga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasi, untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet PSHT Salatiga. Partisipan dalam Penelitian ini sebanyak 60 partisipan. Variabel yang digunakan yaitu, *mental toughness* sebagai variabel independen dan kecemasan bertanding sebagai variabel dependen yang di ukur dengan menggunakan skala likert. Jumlah pernyataan dalam kuesiner sebanyak 29 pernyataan yang terdiri dari, 14 pernyataan terkait dengan variabel independen dan 15 pernyataan berkaitan dengan variabel dependent. Pengambilan data dilakukan secara online yang di lakukan di beberapa tempat latihan di Salatiga dan sekitarnya. Pengisian kuesioner dilakukan selama kurang lebih 5 hari untuk memaksimalkan atlet yang tidak dapat mengisi di jam tertentu selanjutnya. Penelitian ini di analisis menggunakan metode analisis statistik yaitu dengan uji korelasional untuk menguji hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat PSHT Salatiga. Data-data yang didapatkan di uji menggunakan uji analisis deskriptif dan uji

asumsi yang terdiri uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* serta uji linieritas untuk menguji hubungan linier atau tidak secara signifikan. Selanjutnya uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Pengujian data yang telah didapatkan dari penelitian ini dibantu menggunakan *software IBM SPSS Statistic 24 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara *offline* di beberapa tempat latihan PSHT di Salatiga serta secara *online* melalui g-form <https://forms.gle/MjqktfrwZQYneDRs5> untuk mengakses atlet-atlet PSHT Salatiga.

Tabel 1.

No	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	N	Persentase
1	Jenis Kelamin	Perempuan	19	31,7%
		Laki-laki	41	68,3%
Total			60	100%
2	Usia	13	10	16,7%
		14	8	13,3%
		15	6	10%
		16	16	26,7%
		17	20	33,3%
Total			60	100%

Berdasarkan Tabel 5.1, *point* pertama klasifikasi jenis kelamin menunjukkan bahwa partisipan perempuan yang berjumlah 19 orang dengan persentase 31,7% lebih sedikit daripada partisipan laki-laki yang berjumlah 41 orang dengan persentase 68,3%. *Point* kedua klasifikasi usia partisipan 13 tahun 10 orang dengan persentase 16,7%, usia partisipan 14 tahun sebanyak 8 orang dengan persentase 13,3%, usia partisipan 15 tahun sebanyak 6 orang dengan persentase 10%, usia partisipan 16 tahun sebanyak 16 orang dengan persentase 26,7% dan partisipan usia 17 tahun sebanyak 20 orang dengan persentase 33,3%.

Tabel 2.

	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
<i>Mental Toughness</i>	$9 \leq X \leq 21.75$	Rendah	6	10 %
	$21.75 \leq X \leq 25.7$	Sedang	26	43.3 %
	$25.7 \leq X \leq 36$	Tinggi	28	46.7%
	Total		60	100 %
Kecemasan Bertanding	$15 \leq X \leq 28.93$	Rendah	10	16%
	$28.93 \leq X \leq 35.84$	Sedang	16	26.7%
	$35.84 \leq X \leq 60$	Tinggi	34	56.7%
	Total		60	100 %

Berdasarkan tabel 5.2, dapat di lihat skor *mental toughness* yang berada dalam kategori rendah 10%, sedang 43.3%, tinggi 46.7% sedangkan untuk kecemasan bertanding berada dalam kategori rendah 16%, sedang 26.7%, tinggi 56.7%.

Tabel 3.

Variabel		MT	KB
<i>Mental Toughness</i>	<i>Person Correlation</i>	1	-731
	<i>Sig.(1-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	60	60
Kecemasan Bertanding	<i>Person Correlation</i>	-731	1
	<i>Sig.(1-tailed)</i>	0.000	
	<i>N</i>	60	60

Berdasarkan tabel 5.3 hasil uji korelasi, diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding, dimana tingkat hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding berada pada tingkat hubungan yang kuat, hal ini dibuktikan dari nilai p: 0,000 ($p < 0,01$) dengan nilai r korelasi adalah -0,731 dimana nilai koefisien berada pada interval koefisien 0,60 - 0,779. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi *mental toughness* yang diberikan ke atlet, maka semakin rendah kecemasan bertanding. Dengan demikian H1 diterima, yakni ada hubungan negatif dan signifikan antara variabel *mental toughness* dengan kecemasan bertanding.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding. Semakin tinggi *mental toughness* maka semakin rendah kecemasan bertanding. Sebaliknya, semakin rendah *mental toughness* maka semakin tinggi kecemasan bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya ((Raynadi et al., 2017); (Darisman et al., 2020)) terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding.

Atlet yang memiliki *mental toughness* yang baik, cenderung mampu menangani kecemasan bertanding dengan baik pula. Sebaliknya, atlet yang memiliki *mental toughness* yang rendah cenderung merasakan banyak tekanan dari stressor yang berhubungan dengan kecemasan seperti tingkat kompetisi, dukungan sosial, kondisi fisik (Smith et al., 2006). Atlet yang bisa mengelola kecemasan dengan baik akan mampu meningkatkan *mental toughness*.

SIMPULAN

Dari penelitian ini, jelas bahwa ada hubungan negatif antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding dapat terbentuk dari kekawatiran, gangguan konsentrasi, dan somatic. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan bertanding dapat di muncul saat *mental toughness* rendah, sehingga ada hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. A. (2023). Goal Orientation, Ketangguhan Mental, Dan Prestasi Akademik Student Athlete. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(1), 132–138. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i1.24187>
- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES PADA ATLET PELAJAR BELADIRI KOTA BLITAR Ar Rahman Dipta Anggara Hermien Laksmiwati. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 104–115. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487/39654>
- Darisman, E. K. D., Ismawandi B.P, & Wahyu Dewi Sriningsih. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety Atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Adiraga*, 6(2), 10–24. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v6i2.2791>

- Graupensperger, S., Benson, A. J., Kilmer, J. R., & Evans, M. B. (2020). Social (Un)distancing: Teammate Interactions, Athletic Identity, and Mental Health of Student-Athletes During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health, 67*(5), 662–670. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.001>
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DENGAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET BELADIRI Novarida Maulidya Miftakhul Jannah. *Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(6), 1–120. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967>
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 2*(1), 267–277. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/44598>
- Nurchayani, dkk. (2021). Motivasi Atlet Pencak Silat Dalam Meraih Prestasi di Kabupaten Karawang. *Jurnal Educatio, 8*(4), 1367. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3631>
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah, 6*(3), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/25420>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy, 3*(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan, 8*(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A. Van. (2009). of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). 2007. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). 98195-1525, and Cumming is now with the School for Health. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 479–501.