

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN BERTANDING  
TERHADAP *MENTAL TOUGHNESS* ATLET SEPAK BOLA DIY**



**UIN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh :**

**Jihan Nur Husna**

**NIM. 16710045**

**Dosen Pembimbing :**

**Very Julianto, M. Psi.**

**NIP. 19880717 201503 1 003**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2023**

## SURAT PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini ;

Nama : Jihan Nur Husna

Nim : 16710045

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Bertanding terhadap *Mental Toughness* Atlet Sepak Bola DIY” adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan plagiasi dari karya orang lain dalam skripsi saya, maka saya bersedia bertanggung jawab dan ditindak sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dengan penuh kesadaran agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Agustus 2023

Yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Jihan Nur Husna  
NIM. 16710045

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

DI Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengandakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Jihan Nur Husna

NIM : 16710045

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Bertanding terhadap *Mental Toughness* Atlet Sepak Bola

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya, terimakasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 15 Agustus 2022

Dosen Pembimbing Skripsi



**Very Julianto, M.Psi**

**19880717 201503 1 003**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-957/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : **Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Bertanding terhadap Mental Toughness Atlet Sepak Bola DIY**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : JIHAN NUR HUSNA  
Nomor Induk Mahasiswa : 16710045  
Telah diujikan pada : Jumat, 18 Agustus 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Very Julianto, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 64e80616abf5c



Penguji I  
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 64e740966f809



Penguji II  
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 64e746b729cc3



Yogyakarta, 18 Agustus 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 64e810d684e8c

## HALAMAN MOTTO

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

**H(QS. Al Baqarah : 286)**

*”.. Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”*

**(QS. Al Insyirah : 6)**

*“The imposible could not have happened, therefore the imposible must be possible in spite o appearances”*

**(Agatha Christie)**

*“When you feel tired or hopeless, remember why you started. Remember the big vision you have and realign your focus. You can do it!”*

**(Jeno Lee)**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT. atas limpahan rahmat dan berkah-Nya, sehingga karya ini dapat terselesaikan. Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

Bapak dan ibu tercinta, Bapak Daryatno dan Ibu Wahyuni. Saudara saya satu-satunya, Dani Zahid . Terima kasih sudah memberikan dukungan, kasih sayang dan doa yang tak kunjung henti.

Very Julianto, M. Psi. selaku dosen pembimbing skripsi saya. Terima kasih atas kesabarannya dalam membimbing saya menyelesaikan karya ini. Tak lupa juga terimakasih saya ucapkan kepada para dosen UIN Sunan Kalijaga yang telah bersedia berbagi ilmunya kepada saya.

Para sahabat Nabila, Arum, Azizah, Salsabila, Resa, Huria, Yulaikha, dan tak lupa teman-teman seperjuangan Psikologi 2016 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih sudah bersedia memberikan semangat dan selalu menawarkan segala bantuan.

Ucapan terima kasih adalah kata yang terlalu sederhana untuk disampaikan kepada orang-orang spesial tersebut. Tidak akan putus doa dari saya untuk kesehatan, keberhasilan dan kebahagiaan mereka.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan berkah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Bertanding Terhadap Atlet Sepak Bola DIY” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat-sahabat yang dirahmati Allah SWT.

Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama menyusun skripsi ini, saya banyak menerima bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Very Julianto, M. Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar dalam membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi
3. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc, selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan dukungan selama masa perkuliahan.
4. Seluruh jajaran Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terimakasih atas ilmu, bantuan, serta bimbingannya selama masa perkuliahan.
5. Pihak-pihak yang meluangkan waktunya untuk mengisi kuisisioner penelitian.

6. Kedua orangtua dan adik laki-laki saya yang senantiasa memberikan semangat, bantuan baik dalam hal material ataupun rohani.
7. Seluruh teman-teman saya Psikologi Angkatan 2016, terkhusus teman-teman Psikologi B yang telah banyak memberikan semangat serta bantuan selama masa perkuliahan ini.
8. Semua pihak yang memberikan bantuannya baik dalam pengerjaan skripsi ini maupun dalam kehidupan sehari-hari. Semoga Allah SWT membalas kebaikan-kebaikan yang telah diberikan.

Demikian kata pengantar ini disampaikan. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga saya sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga penelitian ini mampu memberikan manfaat baik bagi saya sendiri maupun pembaca.

Yogyakarta, 17 Agustus 2023

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Penulis,  
Jihan Nur Husna  
NIM 16710045



## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	10
C. Manfaat Penelitian .....	10
D. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II DASAR TEORI .....	20
A. Mental Toughness .....	20
1. Pengertian <i>Mental Toughness</i> .....	20
2. Aspek-Aspek Mental Toughness.....	21
c. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i> .....	22
B. Kepercayaan Diri .....	24
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	24
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	25
C. Kecemasan Bertanding.....	28

1. Pengertian Kecemasan Bertanding.....	28
2. Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding .....	30
D. Dinamika antara Kecemasan Bertanding, Kepercayaan Diri dan Mental <i>Toughness</i> .....	34
E. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional.....	42
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	46
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	49
G. Metode Analisis Data.....	51
BAB IV PELAKSANAAN HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	54
B. Pelaksanaan Penelitian .....	57
C. Hasil Penelitian .....	57
D. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN.....	83

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Sekolah Sepak Bola .....	44
Tabel 2. Blueprint Skala <i>Mental Toughness</i> .....	47
Tabel 3. Blueprint Skala Kecemasan Bertanding .....	48
Tabel 4. Blueprint Skala Kepercayaan diri .....	49
Tabel 5. Daftar Sekolah Sepak Bola .....	54
Tabel 6. Analisis Deskripsi Statistik .....	57
Tabel 7. Rumus Perhitungan Presentase Kategorisasi .....	59
Tabel 8. Kategorisasi Kepercayaan Diri .....	59
Tabel 9. Kategorisasi Kecemasan Bertanding .....	60
Tabel 10. Kategorisasi <i>Mental Toughness</i> .....	60
Tabel 11, Uji Normalitas.....	61
Tabel 12. Uji Linearitas.....	61
Tabel 13. Uji Multikolinearitas .....	62
Tabel 15. Uji Hipotesis Minor .....	63
Tabel 16. Uji Sumbangan Efektif .....	64

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Data studi kasus 1 .....	5
Bagan 2. Data Studi Kasus 2.....	6
Bagan 3. Dinamika Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Bertanding terhadap <i>Mental Toughness</i> .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabulasi data.....	84
Lampiran 2. Uji Asumsi.....	126
Lampiran 3. Uji Hipotesis .....	130
Lampiran 4. Skala penelitian.....	133

## **Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Bertanding terhadap *Mental Toughness* Atlet Sepak Bola DIY**

Jihan Nur Husna  
16710045

### **INTISARI**

*Mental toughness* berperan penting pada atlet, rendahnya *mental toughness* pada atlet dapat menyebabkan ketidak mampuan atlet menampilkan kemampuan secara maksimal dilapangan, entah ketika berlatih maupun bertanding dalam sebuah kejuaraan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding terhadap *mental toughness* atlet sepak bola DIY. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah kuantitatif dengan 3 skala yaitu; kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan *mental toughness*. Pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*. Penelitian ini melibatkan 60 responden dengan pengambilan data menggunakan angket kuesioner. Teknik analisis pada penelitian ini adalah regresi berganda menggunakan aplikasi SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan signifikansi sebesar  $p < 0,007$  untuk kepercayaan diri dan signifikansi sebesar  $p < 0,000$  untuk kecemasan bertanding, sehingga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *mental toughness* dengan kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Variabel kepercayaan diri memiliki nilai sumbangan efektif sebesar 26,9% terhadap *mental toughness*, sementara variabel kecemasan bertanding memiliki nilai sumbangan efektif sebesar 37,9% terhadap *mental toughness*.

Kata kunci : *Mental Toughness*, Kepercayaan Diri, Kecemasan Bertanding

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

***The Correlations between Self-Confidence and Competitive Anxiety with  
Mental Toughness DIY's Soccer Athlete***

Jihan Nur Hunsu  
16710045

**ABSTRACT**

*Mental toughness plays an important role in athletes, low mental toughness in athletes can lead to the inability of athletes to display their abilities optimally on the field, whether when practicing or competing in a championship. This study aims to determine the relationship between self-confidence and competition anxiety on the mental toughness of DIY soccer athletes. The method used in this research is quantitative with 3 scales namely; confidence, match anxiety, and mental toughness. This study involved 60 respondents by collecting data using a questionnaire. Sampling using incidental sampling, where researchers involve respondents by chance. The analysis technique in this study was multiple regression using the SPSS 25 application. The results showed a significance of  $0.007(p) < 0,05$  for self-confidence and a significance of  $0.000(p) < 0,05$  for competition anxiety, thus indicating a significant relationship between mental toughness and confidence and competition anxiety. The self-confidence variable has an effective contribution value of 26.9% to mental toughness, while the competitive anxiety variable has an effective contribution value of 37.9% to mental toughness.*

*Keywords : Mental toughness, Self-Confidence, Competitive Anxiety*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga ialah aktivitas yang melibatkan badan guna menguatkan dan menyehatkan tubuh. Menurut KBBI, olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan antara fisik dan keterampilan secara individu atau dalam tim. Giriwijoyo (2007) menyatakan bahwa olahraga adalah alat fungsi fisik, mental dan sosial, yang dirancang untuk menciptakan kestabilan emosi dan kecerdasan, serta kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan nyata, terutama bagi generasi muda yang masih aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Giriwijoyo (2007) membagi olahraga menjadi dua kategori yaitu olahraga sehat dan olahraga prestasi. Olahraga sehat adalah olahraga yang berfungsi untuk tujuan sehari-hari dan rekreasi untuk meningkatkan kesehatan atau untuk mengatasi keadaan darurat, sedangkan olahraga prestasi sering membutuhkan fungsi normal organ tubuh. Nyak (dalam Setiawan, 2018) menjelaskan olahraga prestasi tidak cukup jika hanya fisik, teknik dan taktik, namun aspek dari latihan mental perlu diperhatikan guna dapat meraih prestasi yang maksimum. Orang yang menekuni olahraga prestasi disebut dengan atlet.

Wibowo (dalam Titisari, 2018) mengatakan bahwa atlet ialah individu yang menekuni suatu cabang olahraga untuk mengejar prestasi serta

menjadikannya profesi. Ardini & Jannah (2017) juga mengemukakan atlet ialah individu yang menjalankan latihan secara terus menerus guna mendapat kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan serta kekuatan untuk mempersiapkan dan mengembangkan diri jauh hari sebelum mengikuti pertandingan.

Olahraga prestasi sendiri memiliki banyak cabang, salah satu cabang olahraga prestasi adalah sepak bola. Ratnio & Zulfar (dalam Andrian,2020) mengatakan bahwa sepak bola adalah olahraga tertua dan paling populer di seluruh dunia termasuk Indonesia. Organisasi Persatuan Sepak Bola Indonesia (PSSI) yang mengatur sepakbola di Indonesia berdiri di Yogyakarta pada tanggal 19 April 1930 (Simanjorang,dalam Widyatma, 2016). Sepakbola adalah olahraga beregu yang mengedepankan teknik dan taktik pengolahan bola dalam permainannya selain itu mental pemain juga sangat diperhitungkan untuk mencapai prestasi.

Widyatma (2016) menjelaskan bahwa prestasi yang dicapai atlet sepak bola tidak akan lepas dari berbagai aspek yang mendukung peranannya masing-masing dalam mencapai tujuan. Aspek yang memiliki kaitan dalam pencapaian prestasi ialah aspek atlet itu sendiri, aspek kualitas latihan yang dijalani, dan aspek lingkungan sekitar atlet. Aspek atlet merupakan paling dominan yang didalamnya terdapat bakat, kemampuan fisik dan mental atau sosio-psikologis. Oleh karena itu olahraga sepak bola ialah cabang olahraga yang mengarahkan pemainnya memiliki kemampuan atau kondisi mental yang baik.



Menurut Jones (dalam Algani,2018) kumpulan atribut psikologis pada atlet yang unggul dapat terlihat ketika atlet akan melakukan latihan atau ketika sedang bertanding ialah *mental toughness* atau juga disebut ketahanan mental. Cashmore (dalam Algani,2018) berpendapat bahwa *mental toughness* disebut sebagai suatu ketetapan hati yang sudah mencapai tingkat tertinggi, merupakan kondisi atlet akan menolak untuk ditekan dan harus tetap mampu untuk fokus dalam situasi tekan-menekan, serta mempertahankan kapasitas kekuatan agar dapat bertahan selama pertandingan berlangsung. Jones (dalam Retnoningsasy&Jannah, 2020) memaparkan bahwa *mental toughness* bisa memberi perasaan rileks, tenang, juga rasa semangat pada atlet agar mampu meningkatkan dua buah keterampilan, yakni respon positif berupa persepsi mengurangi kesulitan yang dialami dan berpikir untuk mengabaikan tekanan yang diterima ketika pertandingan berlangsung.

Jones, Hanton, & Connaughton (dalam Titisari,2018) mengungkapkan bahwa tingkat dari pencapaian atau performa tertinggi atau maksimum atlet sangat ditentukan oleh ketangguhan dari mental ketika mengatasi berbagai macam kesukaran yang terjadi selama pertandingan berlangsung. Sejalan dengan yang dikemukakan Gunarsa (2008), bahwa *mental toughness* dalam diri atlet akan menunjukkan suatu kegigihan yang sangat luar biasa meskipun secara objektif tidak tampak adanya harapan untuk memenangkan sebuah pertandingan. Nurhuda & Jannah (2018) juga menyatakan bahwa atlet akan mampu mendapatkan peningkatan yang signifikan sekaligus mampu

mempertahankan prestasi yang telah diperoleh jika memiliki ketangguhan mental atau *mental toughness* yang baik.

Atlet sepakbola harus mampu menunjukkan performa maksimal selama pertandingan untuk mencapai hasil yang baik. Atlet harus memiliki tingkat mental toughness yang tinggi atau layak. Kesiapan mental merupakan salah satu aspek yang harus dimiliki atlet. Firmansyah (2018) menjelaskan bahwa atlet dapat menunjukkan performa dengan sebaik-baiknya sambil berada dalam keadaan siap dan ketangguhan mental yang prima. Seorang atlet tidak hanya harus memiliki pikiran yang positif tetapi juga harus memperhatikan mental toughness selama kompetisi.

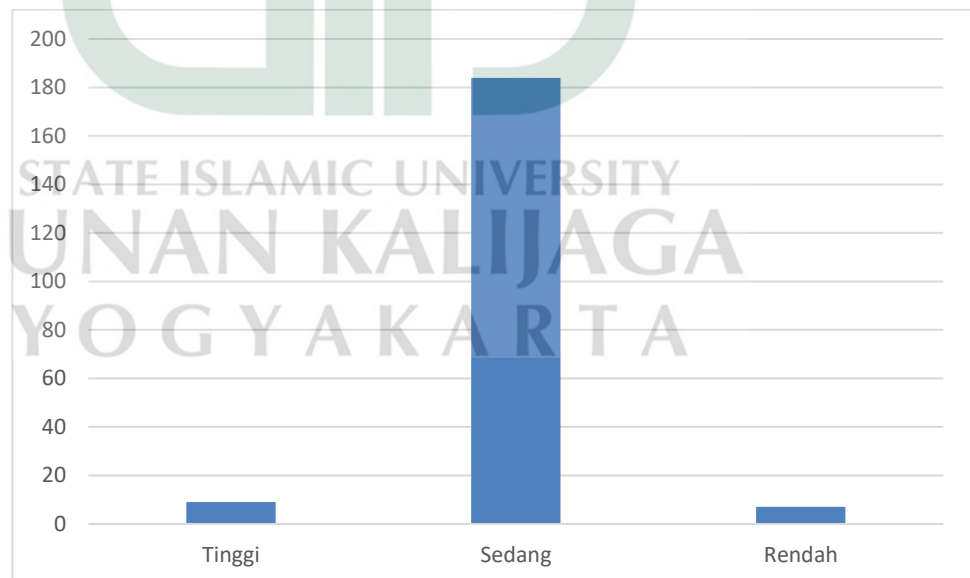
Clough, et al (2002) memaparkan jika seorang atlet memiliki mental toughness yang lemah dan dihadapkan pada situasi yang tidak menguntungkan cenderung timbul reaksi negatif seperti; gugup dalam bertanding, kehilangan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, dan perilaku yang diluar kendali atlet. Sebaliknya apabila atlet memiliki mental toughness yang tinggi maka dalam situasi apapun reaksi yang muncul cenderung positif, contohnya seperti motivasi meningkat, mampu tetap fokus meskipun skor yang didapat masih tertinggal (Clough, et al. 2002).

Seringkali atlet tidak mampu menampilkan kemampuannya yang maksimal di lapangan, entah ketika berlatih maupun bertanding dalam sebuah kejuaraan. Penelitian yang dilakukan Fasa (2021) pada atlet PON tim Kabupaten Tuban menunjukkan hasil bahwa penurunan performa dan prestasi atlet disebabkan oleh ketangguhan mental yang rendah. Pada penelitiannya

terdapat wawancara dengan pelatih yang menyebutkan bahwa ketangguhan mental dalam tim tidak seimbang, beberapa atlet memiliki mental yang baik dan sebagian besar memiliki mental yang lemah. (Fasa, 2021)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mas'ud, dkk (2022) pada 200 atlet seak bola di Kota Makassar menunjukkan tingkatan atau kategori mental toughness yang dimiliki atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet sepak bola di Makassar memiliki tingkat *mental toughness* pada kategori sedang. Kategori sedang mendeskripsikan bahwa kondisi *mental toughness* atlet masih belum stabil. Penelitian menunjukkan 9 dari 200 subjek masuk kategori “tinggi”, 184 dari 200 subjek masuk dalam kategori “sedang”, 7 subjek masuk kategori “rendah”. Data studi dapat dilihat melalui bagan/histogram berikut :

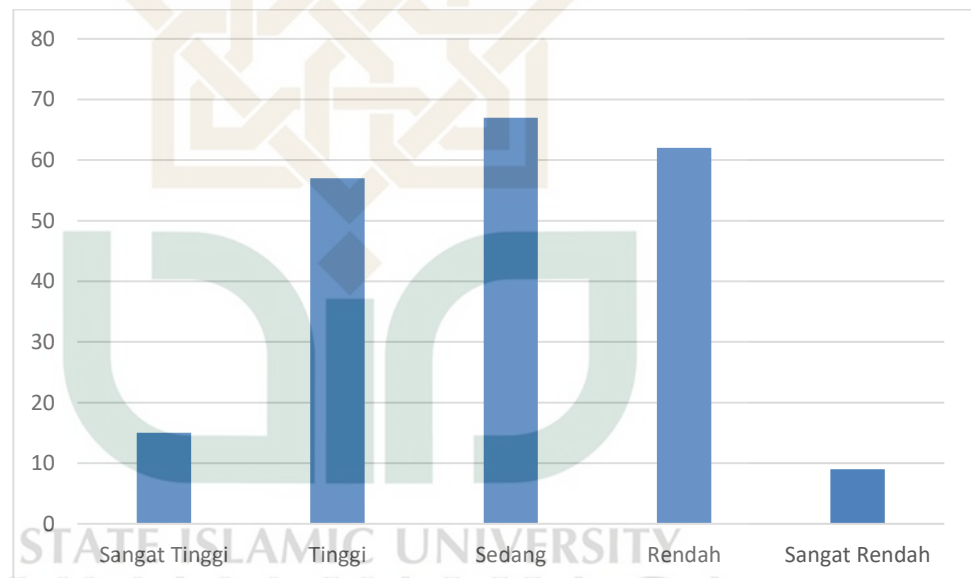
Bagan 1. Data studi kasus 1



Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2022) pada 210 atlet mahasiswa menunjukkan tingkat kategorisasi *mental toughness* pada atlet.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini ialah, pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 15 orang, kategori “tinggi” sebanyak 57 orang, kategori “sedang” sebanyak 67 orang, kategori “rendah” sebanyak 62 orang, dan kategori “sangat rendah” sebanyak 9 orang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet masih dalam kategori sedang. Tingkat kategori sedang pada mental toughness atlet ini berdampak pada kurang maksimalnya *performance* ketika bertanding. Berikut data studi bisa dilihat pada bagan histogram :

Bagan 2. Data Studi Kasus 2



Gucciardi, Gordon, Dimmock, (2008) menjelaskan agar dapat mencapai penampilan yang optimal, keseimbangan pada mental dan fisik haruslah dimiliki seorang atlet. *Mental toughness* sendiri merupakan suatu aspek yang krusial dan berpengaruh pada prestasi atlet meskipun atlet tersebut dalam kondisi fisik yang bagus. Hal ini juga searah dengan Fauzee (2012) yang

mengemukakan *mental toughness* disebut sebagai suatu komponen yang sangat penting untuk penentu performa atlet ketika pertandingan berlangsung.

Pada pertandingan terdapat banyak hal-hal tidak terduga yang dapat memberi pengaruh pada *mental toughness* atlet selama ataupun sebelum pertandingan berlangsung. Faktor pertama yang memberi pengaruh *mental toughness* pada atlet adalah faktor internal yaitu kepercayaan diri atlet yang berkurang. Martins (dalam Purnomo,2020) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan kondisi mental yang berasal dari determinasi diri, hal tersebut memiliki fungsi memacu diri sendiri hingga akan memberi pengaruh baik terhadap perkembangan dalam diri atlet. Determinasi tersebut ialah sebuah penggabungan antara motivasi intrinsik yang cukup tinggi dan sebuah komitmen pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menurut Purnomo (2020) kepercayaan diri gambaran dari suatu perasaan yakin yang dirasakan individu ketika mencapai kepastian tingkat tinggi tentang suatu kemampuan untuk mencapai tujuan. Kepercayaan diri dapat terfokus pada suatu hal yang mampu dilakukan atau dijalankan dengan kemampuan yang dikuasai.

Marheni, Purnomo, dan Intan (2019) menjelaskan bahwa pada dasarnya kondisi mental yang dipengaruhi oleh pemikiran atau kognitif merupakan penentu kepercayaan diri seorang atlet. Karena fisiologis atau bagian tubuh secara langsung akan merespon apa yang diperintahkan oleh otak. Jika otak atau kognitif menjawab sebuah rangsangan dengan pemikiran yang positif, kondisi fisik juga akan merespon dengan sikap atau tindakan yang positif,

begitupun sebaliknya jika rangsangan direspon dengan pemikiran negatif maka fisik juga akan merespon negatif.

Satriya dan Jannah (2017) memaparkan bahwa rasa percaya diri memiliki pengaruh yang besar pada performa seorang atlet di lapangan, hal tersebut dikarenakan teknik bagus disertai kondisi fisik prima menjadi sia-sia ketika atlet tidak memiliki kepercayaan diri. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ialah menganggap bahwa lawan jauh lebih hebat dan merasa dirinya tidak mampu. Jatuhnya kepercayaan diri berdasar pada kognitif dan rasa tidak mampu karena terintimidasi lawan merupakan salah satu hal yang menyebabkan kekalahan.

Faktor internal kedua yang mempengaruhi *mental toughness* adalah kecemasan bertanding. Gunarsa (2008) memaparkan jika kecemasan bertanding akan mempengaruhi performa atlet dalam beberapa tahap. Seorang atlet yang mengalami kecemasan bertanding akan memberi dampak terhadap fisiologisnya. Dampak yang timbul dapat berupa ketegangan otot yang secara langsung berdampak pada kemampuan teknis. Ketika kemampuan teknis terdampak atlet akan sering mengalami kesalahan yang berakibat terganggunya pola pikir dengan munculnya berbagai persepsi negatif. Persepsi negatif justru akan menimbulkan semakin banyak kesalahan dan meningkatkan kecemasan bertanding (Gunarsa,2008).

Masyarakat Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki minat cukup tinggi pada sepakbola, hal tersebut dapat dilihat dari tidak sedikit didirikannya sekolah sepakbola (SSB) di area Yogyakarta. Susanto dan Lismandiana (2016)

menjelaskan bahwa Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang memiliki tujuan utama untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakat dibidang olahraga sepak bola. Lubis, et al (2020) juga memaparkan Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan tempat yang tepat bagi anak-anak yang memiliki kemauan untuk menjadi atlet sepak bola. Di Sekolah Sepak bolah (SSB) anak-anak dilatih dan dibina sebaik mungkin untuk mencapai cita-cita yang diinginkan.

Susanto dan Lismandiana (2016) memaparkan bahwa program latihan di Sekolah Sepak Bola DIY belum tersusun secara sistematis dan terprogram dengan baik. Pelatih hanya menggunakan program dan konsep latihan yang sudah ada untuk pelatihan pada siswa. Maka dari itu diperlukannya alat ukur atau tes untuk melihat seberapa tingkat keberhasilan pelatihan dan membantu pelatih untuk memantau siswanya Susanto dan Lismandiana (2016).

Berdasarkan beberapa penjabaran diatas, peneliti menarik kesimpulan bahwa untuk mampu mencapai prestasi, atlet harus mampu memberi performa terbaik ketika bertanding. Aspek psikologis sangat penting untuk diperhatikan dan dikembangkan dalam hal ini. Sesuai penjabaran latar belakang diatas, subjek penelitian ini adalah atlet yang tergabung dalam sekolah sepak bola. Peneliti memiliki ketertarikan untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding terhadap *mental toughness* pada atlet sepak bola di DIY.

## B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding terhadap *mental toughness* atlet sepak bola DIY.

## C. Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini mampu memberi sumbangan pada perkembangan penelitian dan menambah pengetahuan dalam bidang psikologi olahraga khususnya mengenai aspek-aspek yang berkaitan dengan *mental toughness*, kepercayaan diri, juga kecemasan bertanding atlet sepak bola.

### b. Manfaat Praktis

1) Bagi peneliti atau penulis lain, hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan, rujukan, sumber informasi, serta bahan referensi yang berguna untuk penelitian yang dilakukan selanjutnya agar dapat lebih mengembangkan penelitian mengenai hubungan antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri terhadap *mental toughness*.

2) Bagi atlet sepak bola, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan mampu mengelola kepercayaan diri dan kecemasan bertanding agar mampu membangun *mental toughness* para atlet.



- 3) Bagi pelatih sepak bola, diharapkan mampu menambah wawasan mengenai pentingnya kepercayaan diri dan kecemasan bertanding, sehingga pelatih dapat membantu dalam membangun dan mengembangkan *mental toughness* pada atlet.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Peneliti melakukan studi pustaka pada penelitian sebelumnya yang mempunyai permasalahan yang sama pada setiap variabel yang diambil. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mengulas mengenai *Mental Toughness*, Kepercayaan diri, dan Kecemasan Bertanding, yaitu:

1. Hubungan Antara *Mental Toughness* Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton

Penelitian yang dilakukan Elok Retnoningsasy dan Miftakhul Jannah (2020) memiliki tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan olahraga atau kecemasan bertanding pada atlet badminton. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sample yang dipakai merupakan seluruh populasi dengan total subjek 130 atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan signifikan negatif antara *mental toughness* dan kecemasan olahraga pada diri atlet badminton. Hal tersebut digambarkan dengan, semakin tinggi nilai atau angka pengukuran *mental toughness* maka nilai yang tercatat pada tingkat kecemasan olahraga akan semakin rendah begitu pula sebaliknya.

## 2. Pengaruh *Mind Control Training* Terhadap *Mental Toughnes* Pada Atlet Ukm Bola Basket Universitas Negeri Surabaya

Pada penelitian Salmi Purnama Yanti dan Miftakhul Jannah (2017) memiliki latar belakang tentang pentingnya aspek mental yang berperan 80% performa atlet atlet. Jika *mental toughness* pada atlet rendah, maka hal tersebut akan berakibat atlet tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya meski memiliki teknik yang bagus dan dalam kondisi prima. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji *pengaruh mind control training* yang merupakan salah satu dari beberapa metode latihan mental. Subjek penelitian ini adalah 30 atlet dari UKM Basket Universitas Negeri Surabaya yang disebar menjadi dua buah kelompok, yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Metode yang diterapkan ialah *Quasi Experimental* menggunakan *non-randomized pretest posttest control group design*. Pada hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari *mind control training* pada *mental toughness* atlet.

## 3. *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pada Atlet Bola Voli

Penelitian ini dilakukan oleh Panji Wahyu Algani, M. Salis Yuniardi, dan Alifah Nabilah Masturah(2017) dengan tujuan untuk menguji hubungan dari *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet. Subjek penelitian adalah 118 atlet bola voli dari dua klub di Kediri, Jawa Timur. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan *pearson product moment corellation* menunjukkan hasil signifikansi

negatif. Hal tersebut menggambarkan bahwa jika *mental toughness* semakin tinggi maka *competitive anxiety* yang dirasakan akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya

#### 4. Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitria Ardini dan Miftakhul Jannah(2017) memiliki tujuan mengetahui ada tidaknya pengaruh dari pelatihan relaksasi pernafasan dalam pada *competitive anxiety* atlet. Subjek merupakan 20 atlet bulu tangkis yang merupakan anggota ukm bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. Hasil menunjukkan nilai dari signifikansi sebesar 0,931 ( $p > 0,05$ ), hal tersebut berarti terdapat pengaruh pelatihan relaksasi pernafasan dalam pada *competitive anxiety* atlet ukm bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya.

#### 5. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja

Penelitian ini dilakukan oleh Eko Purnomo, Eddy Marheni, dan Nina Jermaina (2020) dengan tujuan untuk melakukan peninjauan tingkat kepercayaan diri pada atlet pemula dibawah kepengurusan PASI Padang Pariaman. Subjek merupakan 9 atlet diambil dengan teknik purposive-sample yang diseleksi menggunakan beberapa kriteria. Subjek diberikan angket dan kemudian hasilnya digabungkan dengan analisis determinasi, fasilitas, dan lingkungan. Pada hasilnya ditarik kesimpulan bahwa tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet pemula

dibawah kepengurusan PASI Padang Pariaman adalah masuk dalam kategori tinggi.

6. Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pada Pemain Futsal Universitas Diponegoro

Penelitian yang dilakukan oleh Sulitowyati (2019) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada atlet futsal Universitas Diponegoro. Populasi penelitian berjumlah 210, dengan sampel 149 responden. Analisis data yang digunakan ialah regresi sederhana dengan pengambilan data menggunakan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antar variabel dibuktikan dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ , yang berarti nilai  $p$  lebih kecil daripada 0,05.

7. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur

Penelitian yang dilakukan oleh Kinasih (2021) memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri atlet cabang olahraga beladiri di kota Samarinda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket dalam pengambilan data. Terdapat 48 atlet sebagai populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini. Analisis data yang digunakan merupakan teknik analisis deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil Penelitian menggambarkan tingkat rasa percaya diri yang dimiliki atlet remaja

pada cabang olahraga beladiri di kota Samarinda termasuk dalam kategori yang tinggi.

8. Pengaruh Pelatihan Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis

Penelitian yang dilakukan oleh Prisma Adi Satriya dan Miftakhul Jannah (2017) memiliki tujuan mengetahui ada tidaknya pengaruh dari pelatihan visualisasi pada kepercayaan diri. Metode yang digunakan ialah desain eksperimen *one group pretest and post test*. Penelitian dilaksanakan selama 17 hari dengan 6 atlet dari Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Timur sebagai subjek. Pada hasilnya, analisis data dengan *Wilcoxon* menunjukkan pengaruh dari pelatihan visualisasi pada kepercayaan diri seorang atlet.

9. *The Contribution Of Mental Toughness To Competitive Anxiety In U-15 Ssb Tunas Inti At Sungai Penuh City Football Athletes*

Penelitian yang dilakukan oleh Algipari (2023) bertujuan untuk mengetahui sikap mental toughness, sikap *competitive anxiety*, dan juga kontribusi *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* atlet SSB Tunas Inti FC Kota Sungai Penuh. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Tunas Inti U-15 Kota Sungai Penuh yang berjumlah 195 orang dengan sampel berjumlah 22 atlet. Hasil penelitian menunjukkan tingkat mental toughness berada di tingkatan sedang atau cukup pada 21 responden

dari 22 total responden. Sedangkan untuk tingkat competitive anxiety berada pada tingkatan rendah pada 13 responden dari 22 total responden.

#### 10. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018

Penelitian yang dilakukan Triana (2019) memiliki tujuan mengetahui bagaimana signifikansi hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. Sample yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 112 atlet. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan Kendall's. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding.

#### 11. Survei Tingkat Kepercayaan Diri Dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Siswi Di Sma Negeri 1 Pamanukan

Penelitian dilakukan oleh Soleha, Yuda, & Resita (2021) dengan tujuan mengetahui tingkat kepercayaan diri siswi pada permainan futsal di SMA Negeri 1 Pamanukan. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 anggota yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Pamanukan.. Metode penelitian yang dipakai ialah kuantitatif dengan teknik pengambilan data dilakukan menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri

peserta ekstrakurikuler futsal termasuk dalam kategori cukup baik yang merupakan presentase paling tinggi dari keseluruhan kategori.

## 12. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri

Penelitian ini dilakukan Khoirul Nisa dan Miftakhul Jannah (2021) berlatar belakang dari pentingnya ketangguhan mental dalam mencapai prestasi pada atlet pelajar beladiri, dan salah satu dari faktor yang menjadi pengaruh ketangguhan mental ialah kepercayaan diri. Tujuan dari penelitian ini sendiri untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet cabang bela diri. Metode yang digunakan ialah kuantitatif. Sampel terdiri dari seluruh populasi penelitian yang berjumlah 60 orang atlet dari cabang olahraga bela diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Pada hasil penelitian terbukti adanya pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet. Hasil menjelaskan bahwa jika kepercayaan diri atlet menunjukkan angka tinggi maka angka dari ketangguhan mental juga tinggi, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan penjabaran keaslian berdasarkan dari penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan, penelitian ini memiliki perbedaan sebagai berikut:

### 1. Keaslian Tema/ Topik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya, terdapat dua penelitian yang memiliki suatu kesamaan terhadap variabel yang akan diteliti oleh peneliti baik dari variabel *dependent* maupun variabel *independent*. Penelitian tersebut berjudul “The Contribution Of Mental Toughness To Competitive Anxiety In U-15 Ssb Tunas Inti At Sungai Penuh City Football Athletes” dan “Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pada Pemain Futsal Universitas Diponegoro” namun dalam penelitian ini peneliti memiliki perbedaan yaitu dari teori yang digunakan, subjek penelitian dan lokasi penelitian.

### 2. Keaslian Teori

Teori pada penelitian ini, beberapa bersumber dari beberapa jurnal dan buku yang dipakai dalam penelitian yang sebelumnya. Pada variabel *mental toughness* peneliti menggunakan teori dari Gucciardi,dkk (2008). Pada variabel kepercayaan diri peneliti menggunakan teori Lauster (2002). Pada variabel kecemasan bertanding peneliti menggunakan teori dari Smith, Smoll & Schutz (1990).

### 3. Keaslian Alat Ukur

Peneliti menggunakan skala *mental toughness* pada penelitian Algipari (2023) berdasar dari aspek-aspek mental toughness yang dikemukakan Gucciardi (2008). Skala kecemasan bertanding yang dipakai pada penelitian Algipari (2023) berdasarkan teori kecemasan olahraga dari Smith, Smoll, Cumming, Grossbard (2006). Untuk



kepercayaan diri menggunakan skala pada penelitian Sulistyowati (2019) yang disusun berdasarkan teori *Sport Confidence* yang sebelumnya dikembangkan oleh Lauster (2002).

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek yang dipakai pada penelitian ini merupakan atlet cabang olahraga sepak bola yang tergabung dalam Sekolah Sepak Bola yang terafiliasi Asprov Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada penelitian lain subjek yang dipakai sebagian besar adalah atlet mahasiswa, sedangkan ini subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola yang berusia 11-17 tahun.



## BAB II

### DASAR TEORI

#### A. Mental Toughness

##### 1. Pengertian *Mental Toughness*

Gucciardi (2008) menyatakan bahwa *mental toughness* ialah seperangkat nilai, sikap, perilaku, dan emosi individu yang memungkinkan untuk dapat mengatasi semua hambatan atau ketegangan yang dialami, tetapi juga meningkatkan konsentrasi serta motivasi untuk mencapai tujuan secara konsisten. Menurut Jones (dalam Algani,2018) *mental toughness* adalah kumpulan sifat keunggulan psikologis atlet yang dapat dilihat pada saat latihan atau pertandingan. *Mental toughness* mampu membuat atlet merasa lebih rileks, tenang dan antusias dikarenakan dapat mengembangkan dua keterampilan individu yaitu menyalurkan energi positif, seperti persepsi, menghilangkan kesulitan dan berpikir untuk bertindak. Atau masalah, menghiraukan tekanan, kesalahan dan persaingan dalam permainan.

Cashmore (dalam Algani,2018) juga mengatakan bahwa *mental toughness* adalah tekad pada tingkat tinggi, seseorang tidak membiarkan dirinya tertekan, tetapi harus mampu menghadapi situasi stres. Fokus situasi dan kemampuan untuk melatih semua permainan bertahan. Jones, Hanton, & Connaughton (dalam Titisari,2018)

mengatakan bahwa tingkat keunggulan sangat ditentukan oleh kematangan mental dan keuletan mengatasi berbagai kesulitan saat bertanding. Gunarsa (2008), memaparkan bahwa *mental toughness* pada atlet akan menunjukkan keuletan yang luar biasa, meski secara objektif tidak ada harapan kemenangan.

Berdasarkan dari penjabaran pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* ialah kumpulan atribut psikologis berupa nilai, sikap, perilaku serta emosi yang muncul karena ketetapan hati pada tingkat tinggi dan memungkinkan individu untuk mampu menghadapi segala rintangan atau tekanan yang nantinya akan dialami untuk mencapai sebuah tujuan secara konsisten. Pada penelitian ini teori Gucciardi yang akan dipakai peneliti sebagai acuan penelitian

## 2. Aspek-Aspek Mental Toughness

Gucciardi, dkk(2008) berpendapat bahwa aspek atau dimensi *mental toughness* dibagi menjadi empat, yaitu;

### a) *Thrive through challenge* (Berkembang melalui tantangan)

*Thrive though challenge* adalah sikap atau juga penilaian diri untuk dapat menghadapi sebuah tantangan, terlepas dari apakah itu datang dari luar atau dari dalam.

### b) *Sport awareness* (Kesadaran olahraga)

*Sport awareness* atau kesadaran olahraga merupakan sebuah nilai serta sikap yang dimiliki atlet. Kesadaran olahraga diperlukan memahami relevansi dalam kinerja tim atau individu.

c) *Thought attitude* (Sikap berpikir)

*Thought attitude* atau sikap berpikir adalah penilaian atau sikap dasar diri sendiri dalam menghadapi sebuah tantangan atau tekanan baik itu positif maupun negatif

4) *Desire success* (Keinginan untuk sukses)

*Desire success* atau keinginan untuk sukses adalah nilai-nilai dan suatu sikap yang berkaitan dengan sebuah keberhasilan yang ingin dicapai oleh seorang atlet.

Berdasarkan dari penjelasan para ahli, disimpulkan bahwa aspek *mental toughness* ialah *thrive though challenge, sport awareness, though attitude, desire success*. Penulis menggunakan teori Gucciardi dkk, (2008) sebagai acuan dalam penelitian ini.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Mental Toughness*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *mental toughness* menurut Gucciardi (2008) terbagi menjadi situasi umum dan situasi kompetitif.

1) Situasi Umum

Situasi umum terdiri dari lima faktor, diantaranya yaitu:

a) Cedera dan rehabilitasi

Berkaitan mengenai cedera yang diderita dan proses rehabilitasi yang menyebabkan suatu perubahan rutinitas dan juga penyesuaian yang dibutuhkan atlet.

b) Persiapan

Berhubungan fokus pada latihan dan kompetisi sehingga kegiatan dapat dilakukan dengan lebih baik dan di atas rata-rata orang lain.

c) Bentuk tantangan

Mengacu pada kinerja tim dan individu ketika mereka berada di depan atau di belakang lawan mereka.

d) Tekanan sosial

Merujuk pada lingkungan sosial yang memungkinkan seorang atlet kehilangan kendali terhadap diri dan olahraga yang ditekuninya.

e) Komitmen yang seimbang

Faktor ini berkaitan dengan komitmen dari atlet untuk mencari keseimbangan antara kehidupan di luar olahraga dan olahraga yang dilakukan.

2) Situasi Kompetitif

Situasi kompetitif sendiri terbagi atas faktor tekanan internal dan eksternal.

a) Tekanan internal

Tekanan internal ialah tekanan yang asalanya dari dalam diri atlet, misalnya kelelahan, cemas berlebih dan menurunnya rasa percaya diri atlet. Rasa kelelahan, cemas berlebih dan menurunnya percaya diri yang timbul dan dirasakan atlet jika

dapat mempengaruhi mental dan berdampak pada performa atlet.

b) Tekanan eksternal

Tekanan eksternal adalah tekanan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adalah kondisi lingkungan, cuaca, keputusan wasit, dll.

Berdasarkan dari teori sebelumnya dapat disimpulkan bahwa factor *mental toughness* terbagi menjadi dua, yaitu situasi umum dan situasi kompetitif. Situasi umum terdiri dari lima factor yaitu; cedera dan rehabilitasi, persiapan, bentuk tantangan, tekanan social, dan komitmen yang seimbang. Situasi kompetitif terbagi menjadi dua yaitu tekanan internal dan tekanan eksternal.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti mengambil factor internal untuk diteliti yaitu kepercayaan diri dan rasa cemas atau kecemasan bertanding.

## **B. Kepercayaan Diri**

### 1. Pengertian Kepercayaan Diri

Martins (dalam Purnomo,2020) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan kondisi mental yang berasal dari determinasi diri, hal tersebut memiliki fungsi untuk memacu diri atlet sehingga dapat memberikan pengaruh positif pada perkembangan atlet pemula dimana tekad merupakan kombinasi dari motivasi intrinsik yang tinggi dan juga komitmen untuk mencapai tujuan. Kepercayaan diri merupakan perasaan

percaya diri atau tingkat keamanan tertentu untuk berhasil dalam olahraga. Kepercayaan diri berfokus pada apa yang dapat dilakukan dengan keterampilan seorang atlet (Purnomo,2020).

Menurut Lauster (2002), orang dengan kepercayaan diri yang tinggi biasanya mudah dimengerti, orang tersebut juga memiliki toleransi yang baik, mampu bersikap positif dan fleksibel. itu juga tidak akan mudah untuk mengatasi kinerja atlet di lapangan. Lauster (dalam Syam, Asrullah & Amri, 2017) menjelaskan bahwa definisi kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan dan kemampuan pada diri sendiri sehingga tidak mudah dipengaruhi orang lain. Barbara (2005) menyatakan bahwa sumber dari rasa percaya diri berasal dari hati nurani dan bukan dibuat-buat. Effendy (2016) menyatakan kepercayaan diri atau rasa percaya diri merupakan salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh semua atlet dan aspek ini termasuk menjadi penentu penampilan atlet di lapangan.

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan akan diri sendiri yang tidak mudah untuk dipengaruhi orang lain dalam menghadapi segala situasi. Pada penelitian ini penulis menggunakan teori Lauster sebagai acuan penelitian.

## 2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2002) menyatakan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri adalah sebagai berikut :

- 1) Keyakinan kemampuan diri

Individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, sehingga dapat melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya.

2) Optimis

Individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dengan selalu memiliki pandangan baik tentang segala sesuatu yang akan dilakukan terhadap dirinya serta juga percaya akan kemampuan diri sendiri.

3) Objektif

Individu yang memandang baik atas permasalahan yang terjadi pada diri sesuai dengan fakta yang ada, bukan berdasarkan ego pribadi.

4) Bertanggungjawab

Individu yang bersedia menanggung segala sesuatu sesuai konsekuensi yang berlaku.

5) Rasional dan realistis

Sikap individu dalam membuktikan suatu kejadian atau peristiwa dengan menggunakan pikiran sehat dan sesuai dengan kenyataan.

Idrus & Rohmiati (dalam Busro,2018) mengungkapkan bahwa ada lima aspek dalam kepercayaan diri, yaitu:

1) Ambisi

Ambisi adalah dorongan untuk mencapai hasil yang ditunjukkan kepada orang lain.



## 2) Mandiri

Mandiri merupakan keadaan individu dimana mereka merasa mampu menyelesaikan suatu tugas tanpa bergantung pada orang lain.

## 3) Optimis

Optimisme adalah sikap yang selalu berpikir positif dan menganggap bahwa individu akan selalu berhasil dan akan dapat menggunakan kekuatan secara efektif.

## 4) Tidak Individualis

Tidak individualis merupakan sikap dimana seseorang tidak mementingkan kebutuhan diri sendiri namun tetap peduli terhadap orang lain.

## 5) Toleransi

Toleransi merupakan suatu sikap dimana individu mampu menerima pendapat ataupun perilaku orang lain yang berbeda bahkan bertentangan dengan dirinya.

Preston (dalam Hapsari, 2011) mengungkapkan terdapat 5 aspek yang mampu membangun kepercayaan diri, yaitu:

1. *Self-awareness* (kesadaran diri), yaitu mampu mengenal dan memahami kondisi diri sendiri.
2. *Intention* (niat), kondisi dimana seseorang mempunyai suatu kemampuan dalam menetapkan komitmen.

3. *Thinking* (berfikir), kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan berpikir yang digunakan secara logis.
4. *Imagination* (imajinasi), dimana seseorang mampu membayangkan sesuatu secara positif dan kreatif serta mampu menggambarkan melalui tindakan.
5. *Act* (bertindak), melakukan suatu tindakan untuk menunjukkan rasa percaya diri itu sendiri

Berdasarkan dari penjelasan para ahli, disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri ialah ambisi, mandiri, optimis, tidak Individualis, toleransi, *self awarness, itention, thinking, imagination,* dan *act* atau bertindak. Penulis menggunakan aspek teori Lauster (2002) sebagai acuan dalam penelitian ini.

### C. Kecemasan Bertanding

#### 1. Pengertian Kecemasan Bertanding

Definisi kecemasan menurut Kaplan & Sadock (2010) ialah suatu bentuk dari reaksi dalam kondisi tertentu yang melihatnya sebagai ancaman. Kondisi tertentu tersebut belum tentu pernah dialami oleh seseorang, namun juga beberapa kondisi yang belum pernah dialami (Kaplan & Sadlock, 2010)

Menurut Smith, Smoll & Schutz (dalam Algani,2018) kecemasan bertanding atau *competitive anxiety* adalah reaksi emosional negatif yang dialami atlet saat harga diri mereka terancam, mereka menemukan

kompetisi menantang dan atlet akan mengingat bahwa keterampilan kinerja mereka mempengaruhi perilaku mereka selama kompetisi. Weinberg dan Gould (dalam Maulana,2017) menjelaskan kecemasan bertanding sebagai suatu keadaan dimana emosi negatif pada seseorang termasuk perasaan gugup dan khawatir yang memiliki dampak pada fungsi fisiologis .

Selain itu, Mellieu, Hanton dan Fletcher (2009) mendefinisikan kecemasan kompetitif sebagai respons emosional negatif spesifik terhadap stres dalam kompetisi. Martens, dkk. (dalam Adiputra 2018) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman di mana mereka melihat permainan sebagai sesuatu yang berbahaya, disertai rasa takut. Untuk perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, perasaan kram perut, pernapasan lebih cepat dan wajah memerah. Martens (dalam Adiputra 2018) kemudian memecahnya menjadi dua aspek, yaitu kecemasan somatik dan kecemasan kognitif pada atlet yang bertanding. Berikut aspek-aspek dari rasa takut akan suatu permainan.

Berdasarkan penjabaran para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding atau *competitive anxiety* adalah reaksi emosi negatif berupa perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat atau bahkan berbahaya dan disertai dengan perubahan fisiologis. Penulis menggunakan teori Smith, Smoll & Schutz (1990) sebagai acuan dalam penelitian ini.

## 2. Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding

Competitive anxiety (kecemasan bertanding) ada empat aspek kepribadian yang dapat diukur (Smith, Smoll, and Scutz, 1990) yaitu:

### 1) Kognitif

Merupakan peristiwa mental yang merepresentasikan gangguan dan gejala kecemasan pada atlet sehingga mempengaruhi performanya saat bertanding. Contohnya termasuk kesulitan fokus, memikirkan topik yang tidak berhubungan, dan pikiran yang tidak menyenangkan yang membuat sulit berkonsentrasi.

### 2) Afektif

Merupakan emosi seseorang yang meniru gejala gangguan kecemasan dalam olahraga dan berdampak pada cara mereka bersaing, seperti mudah putus asa, gegabah, dan ragu-ragu.

### 3) Somatik

Merupakan kejadian yang dirasakan yang menyebabkan gairah fisiologis pada orang yang mencerminkan gejala dari gangguan kecemasan dalam olahraga dan berdampak pada performa mereka selama kompetisi, seperti jantung berdebar-debar, keinginan untuk buang air kecil, keringat dingin, dan kesulitan tidur.

#### 4) Motorik

Merupakan kejadian fisik (otot) pada seseorang yang tidak mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan dalam olahraga secara alami, sehingga mempengaruhi tindakan selama kompetisi, seperti ekspresi wajah dan dahi berkerut, gemetar, kaki berat, menggaruk kepala berulang kali, dan nyeri otot.

Martens, dkk (dalam Adiputra 2018) membagi aspek kecemasan menjadi tiga, yaitu kecemasan somatik yang berkaitan dengan komponen fisik, kecemasan kognitif yang berkaitan dengan komponen mental dari kecemasan.

##### 1) Kecemasan Somatis

Kecemasan somatis merupakan gejala fisik yang dialami ketika akan atau sedang bertanding, contohnya: mengalami keringat berlebih, peningkatan denyut jantung, kram pada perut, pernafasan tidak teratur dan gemetar.

##### 2) Kecemasan Kognitif

Kecemasan kognitif merupakan perasaan khawatir ketika memikirkan hal bersifat negatif sebelum atau ketika bertanding, contohnya: memikirkan bahwa performa kurang, merasa kurang berkonsentrasi, dan berfikir bahwa akan kalah dalam pertandingan secara terus menerus.

Husdarta (2010) memaparkann bahwa ada empat aspek dari kecemasan yang bisa muncul pada atlet dalam menghadapi pertandingan.

Berikut aspek kecemasan saat menghadapi pertandingan:

1) Situasi kompetitif yang objektif.

Suatu tuntutan pada atlet dalam berkompetisi. Tuntutan ditentukan berdasarkan apa yang harus dilakukan atlet untuk mendapatkan hasil yang baik dalam kompetisi.

2) Keadaan kompetitif yang subjektif.

Merupakan keadaan dimana individu memandang dan menilai situasi. Keadaan ini akan berkaitan dan dapat dipengaruhi dengan kepribadaian yang dimiliki oleh individu itu sendiri.

3) Respon terhadap keadaan

Merupakan suatu tanggapan dimana seseorang memandang keadaan yang berpengaruh pada dirinya menentukan perilaku atau tindakan selanjutnya.

4) Konsekuensi

Merupakan suatu hasil yang harus ditanggung oleh seseorang , yang dalam suatu kompetisi konsekuensi dimaknai dimaknai sebagai kemenangan atau kekalahan.

Atwater dalam (Widodo dan Nurwidawati, 2015) menyebutkan bahwa kecemasan bertanding memiliki gejala atau aspek-aspek, yaitu :

1) Gejala emosi

Suatu gejala yang berasal dari dalam diri seseorang, misalnya suasana hati yang buruk, kehilangan minat dalam melakukan sesuatu, merasa mudah marah dan tegang.

## 2) Gejala fisiologis

Suatu gejala yang muncul pada tubuh seseorang atau individu, biasanya berupa nafas sesak, denyut jantung meningkat, kram perut, tekanan darah meningkat, hingga rasa nyeri perut yang disertai sakit kepala.

## 3) Gejala kognitif

Suatu gejala yang berasal dari pikiran individu biasanya akan mulai muncul rasa khawatir yang berlebihan disertai rasa takut dan cemas akibat dari pola pikir yang negatif dan menyebabkan turunnya konsentrasi dan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan dari penjelasan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan bertanding dibagi menjadi aspek kognitif yang berhubungan dengan pikiran, aspek somatis yang berhubungan dengan fisik dan aspek emosi. Peneliti menggunakan teori Martens sebagai acuan dalam penelitian

#### **D. Dinamika antara Kecemasan Bertanding, Kepercayaan Diri dan Mental**

##### ***Toughness***

Satu dari bentuk-bentuk pemikiran yang dianggap penting yang harus dimiliki oleh atlet adalah kekuatan mental atau seperangkat nilai, sikap, perilaku dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan dan menjaga rintangan, kesulitan atau ketegangan yang dialami diatasi, tetapi tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar selalu mencapai suatu tujuan (Gucciardi dalam Algani 2018). *Mental toughness* mampu membuat atlet merasa lebih rileks, tenang dan antusias karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu menyalurkan energi positif yang akan menunjukkan keuletan yang luar biasa (Jones, dalam Algani 2018)

Gunarsa (2018), menyatakan bahwa dengan kuatnya *mental toughness* seorang atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meskipun dilihat situasi dan kondisi tidak ada harapan atlet tersebut untuk menang pada suatu pertandingan. Nurhuda & Jannah (2018) juga menyatakan bahwa atlet akan mampu mendapatkan peningkatan yang signifikan sekaligus mampu mempertahankan prestasi yang telah diperoleh jika memiliki ketangguhan mental atau *mental toughness* yang baik.

Banyak faktor yang harus diperhatikan atlet untuk memiliki ketangguhan mental atau *mental toughness* yang baik. Faktor yang dapat mempengaruhi mental toughness tekanan internal yaitu kecemasan bertanding yang kerap dirasakan atlet sebelum atau ketika sedang bertanding. Smith, et al (dalam Algani, 2018) menjelaskan jika kecemasan bertanding atau *competitive*



*anxiety* ialah suatu reaksi emosional negatif yang dialami oleh atlet ketika merasa terancam karena mereka menganggap permainan sebagai tantangan yang luar biasa.

Martens, dkk (dalam Adiputra 2018) membagi aspek kecemasan menjadi tiga, yaitu kecemasan somatik dan kecemasan kognitif. Kecemasan somatis merupakan gejala fisik yang dialami ketika akan atau sedang bertanding. Kecemasan kognitif merupakan perasaan khawatir ketika memikirkan hal bersifat negatif sebelum atau ketika bertanding. Hubungan antara mental toughness dan kecemasan bertanding pada atlet memiliki keterkaitan jika dilihat dari aspek aspeknya.

Aspek pertama kecemasan somatis, merupakan suatu gejala fisik yang dialami oleh atlet ketika akan atau dalam kondisi bertanding. Atlet akan mengeluarkan keringat berlebihan, denyut jantung yang meningkat pesat, kemudian pernafasan mulai tidak teratur dan juga dapat mengalami kram pada perut. Gejala fisik tersebut kemudian akan disusul atau merambat pada timbulnya aspek ke dua yaitu kecemasan kognitif, berupa munculnya perasaan khawatir berlebihan ketika memikirkan sesuatu yang negatif. Contohnya adalah ketika atlet mulai memikirkan performa bertanding kurang yang menyebabkan kegagalan pertandingan secara terus menerus, hal tersebut akan membuat konsentrasi atlet kurang dan berdampak pada menurunnya ketahanan mental atau *mental toughness* atlet ketika bertanding (Adiputra,2018).

Penelitian yang dilakukan Retnoningsasy (2020) menunjukkan adanya hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet,

dimana semakin tinggi kecemasan bertandingn maka semakin rendah *mental toughness* pada atlet. Penelitian tersebut juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Algani (2017) dimana hasil penelitian menggambarkan bahwa semakin tinggi kecemasan bertanding yang dirasakan atlet maka semakin rendah *mental toughness*-nya.

Faktor yang mampu memberi pengaruh pada *mental toughness* selanjutnya adalah kepercayaan diri. Idrus & Rohmiati (dalam Busro,2018) mengungkapkan bahwa ada lima aspek dalam kepercayaan diri, yaitu: ambisi, kemandirian, optimis, tidak individualis, toleransi. Aspek yang pertama yaitu ambisi, adalah suatu dorongan untuk mencapai hasil atau tujuan yang ingin seseorang perlihatkan. Menurut Idrus & Rohmawati (dalam Busro,2018) sebagian besar orang yang memiliki rasa percaya diri tinggi biasanya tergolong ambisius, karena mereka akan selalu berfikir positif dan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melakukan sesuatu. Keyakinan tersebutlah yang menjadi hal yang mendorong mereka untuk percaya pada kemampuan diri sendiri dan meningkatkan ketahanan mental atau *mental toughness* pada atlet.

Aspek yang kedua yaitu mandiri, ini adalah kondisi dimana seseorang merasa mampu menyelesaikan suatu tugas tanpa bergantung pada orang lain. Firmansyah (2011) menyebutkan jika atlet mempunyai rasa kepercayaan diri dalam kategori tinggi biasanya mandiri dalam menghadapi tantangan yang memang mengharuskannya menyelesaikan sendiri. Jika tantangan yang dilaluinya berhasil maka rasa percaya diri atlet tersebut akan semakin meningkat yang akan berdampak pada meningkatnya *mental toughness*.

Aspek yang ke tiga yaitu optimis, adalah suatu sikap seseorang dimana dirinya selalu berfikir positif dan beranggapan bahwa akan selalu berhasil serta dapat memanfaatkan kekuatannya secara efektif. Menurut Sakti (2015) atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan optimis pada diri sendiri dan yakin pada kemampuan diri karena dia telah berlatih dengan sungguh sungguh, sehingga tidak meragukan kemampuan diri sendiri yang akan menyebabkan ketegangan dalam bertanding dan *mental toughness* yang awalnya tinggi menjadi ikut turun karena hal tersebut.

Aspek yang ke empat yaitu tidak Individualis, merupakan sikap dimana seseorang tidak mementingkan kebutuhan dirinya sendiri dan disisi lain tetap peduli terhadap orang lain. Menurut Idrus & Rohmawati (dalam Busro,2018) atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung tidak individualis dan tetap mampu menjaga performa bermain secara tim. Hal sangat berpengaruh pada pemicu turunnya *mental toughness* yang mungkin terjadi jika ada ketegangan antar anggota karena individualisme yang tinggi dan menyebabkan rasa percaya diri atlet berkurang

Aspek terakhir yaitu toleransi, yang merupakan suatu sikap dimana individu mampu menerima perilaku dan pendapat dari orang lain yang tidak sama bahkan bertentangan dengan diri sendiri. Purnomo, dkk(2020) menyebutkan bahwa atlet yang memiliki rasa percaya diri tinggi mampu menunjukkan sikap toleransi terhadap orang lain dengan baik. Dimana atlet mampu menerima perbedaan pendapat antar sesama anggota tim atau dengan pelatih. Hal tersebut akan berpengaruh rasa percaya pada diri sendiri juga rasa

percaya pada rekan tim yang secara tidak langsung berdampak pada *mental toughness* atlet itu sendiri.

Berdasarkan dari penjabaran aspek kepercayaan diri diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap *mental toughness* pada atlet. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini dilakukan Nisa (2021) yang menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan terhadap ketangguhan mental pada atlet.



Bagan 3. Dinamika Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Bertanding terhadap Mental Toughness



## E. Hipotesis

Creswell (2004) menjelaskan hipotesis ialah ide dari peneliti dalam membuat suatu prediksi mengenai hasil yang diharapkan dari hubungan antara variable satu dengan variable yang lain. Berikut merupakan hipotesis penelitian ini :

1. Hipotesis Mayor : Adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding dengan mental toughness pada atlet sepak bola. Semakin besar atau tinggi tingkat kecemasan bertanding dan semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah mental toughness. Sebaliknya jika kecemasan bertanding rendah dan tingkat kepercayaan tinggi maka mental toughness akan semakin tinggi.
2. Hipotesis Minor :
  - 1) Adanya hubungan positif pada kepercayaan diri dan mental toughness. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, maka *mental toughness* akan semakin tinggi, begitupula sebaliknya.
  - 2) Adanya hubungan negatif pada kecemasan bertanding dengan mental toughness. Semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka *mental toughness* semakin rendah, begitupula sebaliknya

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan peneliti ialah pendekatan kuantitatif korelasional yang memiliki tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Penelitian ini juga bertujuan untuk meneliti suatu populasi atau sampel subjek tertentu, dengan melakukan pengumpulan data menggunakan instrumen dan analisis data yang memiliki sifat statistik untuk meneliti hipotesis yang sebelumnya telah ditentukan (Sugiyono, 2014)

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ialah sebuah atribut, nilai, sifat, objek yang ditentukan oleh peneliti dengan berbagai variasi tertentu agar dapat disimpulkan (Suseno, 2012). Pada penelitian ini peneliti menggunakan satu variable tergantung dan dua variable bebas.

##### 1) Variabel Tergantung

Variabel tergantung merupakan variable yang dipengaruhi oleh variable bebas, biasanya disebut dengan variable konsekuen, output, atau kriteria (Suseno,2012). Pada penelitian ini variable tergantung yang digunakan yaitu mental toughness.

## 2) Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan suatu variabel yang mempengaruhi variabel tergantung, biasanya disebut dengan variabel predictor atau stimulus (Suseno,2012). Pada penelitian ini menggunakan 2 variabel bebas yaitu kepercayaan diri dan kecemasan bertanding.

### C. Definisi Operasional

#### 1. Mental Toughness

Gucciardi, et al (2008) menyatakan bahwa *mental toughness* ialah seperangkat nilai, emosi, sikap, dan perilaku pada individu yang memiliki kemungkinan untuk mengatasi semua hambatan atau ketegangan yang dialami, namun juga meningkatkan konsentrasi serta motivasi untuk mencapai tujuan yang konsisten. (Gucciardi et al,2008). *Mental toughness* diukur menggunakan skala yang likert dari penelitian Algipari (2023) berdasar dari teori Gucciardi, et al (2008) dengan aspek *thrive though challenge, sport awareness, though attitude, dan desire of succes*. Skala terdiri dari 20 aitem, dimana 10 aitem adalah pernyataan positif (*favorable*) dan 10 aitem lainnya adalah pernyataan negatif (*unfavorable*). Jika jumlah skor semakin tinggi maka *mental toughness* semakin tinggi, begitupun sebaliknya.

#### 2. Kecemasan Bertanding

Smith, Smoll & Schutz (1990) menyatakan bahwa kecemasan bertanding atau *competitive anxiety* adalah reaksi emosional negatif



yang atlet pengalaman ketika mereka merasa terancam, mereka melihat pertandingan sebagai tantangan besar dan atlet ingat bahwa kinerja mereka berdampak pada perilaku mereka dalam kompetisi. Skala kecemasan bertanding berdasarkan skala dari penelitian Algipari (2023), yang disusun berdasarkan empat aspek dari teori Smith et al.,(1990) yaitu *cognnitive*, *affective*, *somatic*, dan *motoric*. Skala ini terdiri dari 20 aitem, dimana 10 aitem adalah pernyataan positif (*favorable*) dan 10 aitem lainnya adalah pernyataan negatif (*unfavorable*). Jika jumlah skor semakin tinggi maka kecemasan bertanding semakin tinggi, begitupun sebaliknya.

### 3. Kepercayaan Diri

Lauster (2002) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu kondisi mental yang berasal dari determinasi diri dimana muncul keyakinan dan kemampuan pada diri sendiri yang mampu memberikan pengaruh baik dalam perkembangan diri dan tidak mudah dipengaruhi orang lain. Kepercayaan diri diukur menggunakan skala yang disusun oleh Sulistyowati (2019) berdasarkan aspek teori Lauster (2002), diantaranya yaitu keyakinan individu akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, dan rasional dan realistis. Skala ini terdiri dari 20 aitem, dimana 10 aitem adalah pernyataan positif (*favorable*) dan 10 aitem lainnya adalah pernyataan negatif (*unfavorable*). Jika jumlah skor semakin tinggi maka kepercayaan diri semakin tinggi, begitupun sebaliknya.

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1) Populasi Penelitian

Menurut Mathotra (dalam Amirullah, 2015), populasi adalah suatu keseluruhan dari berbagai kumpulan elemen dengan sejumlah karakteristik yang umum, yang terdiri dari beberapa bidang yang diteliti. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB (Sekolah Sepak Bola) yang terafiliasi Asprov Daerah Istimewa Yogyakarta. Total dari seluruh SSB (Sekolah Sepak Bola) yang terafiliasi Asprov Daerah Istimewa Yogyakarta adalah 37 SSB dengan jumlah siswa sebanyak 2014 anak.

Tabel 1. Daftar Sekolah Sepak Bola

No	Kabupaten	Sekolah Sepak Bola
1	Kota Yogyakarta	Sinar Mataram
		IM Naturindo
		Browijoyo
		GAMMA Yogyakarta
		Hisbul Wathan Yogyakarta
		Garuda Muda Jogja
		MAS Yogyakarta
2	Bantul	Persiba Bantul
		Baturetno Bantul
		Persopi Elang Timur Bantul
		JSBI Bantul
		Mundu Kretek Bantul

		Pendowoharjo Bantul
		Cahaya Muda Bantul
		PORS Segoroyoso Bantul
		Banguntapan Bantul
3	Sleman	Kalasan
		AMS Seyegan Sleman
		Satria Pandawa Sleman
		Real Madrid
		Amtri Sleman
		BSS
		BPM Sleman
		Matra
		Seyegan United Sleman
		Pesat Tempel Sleman
		KKK Sleman
		Stria Sembada Sleman
		Gelora Muda Sleman
		Cakar Mas Berbah Sleman
		Sinar Muda Sleman
		Bina Putra Jaya Sleman
4	Kulon Progo	Raga Putra Menoreh Kulon Progo
5	Gunung Kidul	Rajawali Gunung Kidul

	Putra Gading Sari
	Saptoargo Ngawen GK
	Gelora Handayani Gunung Kidul
<b>Total</b>	<b>37 SSB</b>

## 2) Sampel Penelitian

Sampel ditentukan menggunakan teknik *incidental sampling*. *Incidental sampling* ialah suatu teknik untuk mengambil sampel dari sebuah populasi berdasarkan sebuah kebetulan bertemu peneliti dan cocok untuk dijadikan sampel (Sugiyono, 2014). Ukuran sampel penelitian ini ditentukan menggunakan G\*Power yang merupakan suatu program analisis daya yang berdiri sendiri untuk banyak menguji statistik yang bisa digunakan dalam ilmu sosial, perilaku, dan biomedis (Faul et.al., 2009). Hasil dari analisis tersebut menunjukkan effect size F sebesar 0,17 dengan nilai error 0,05 dan power sebesar 0.8 . Berdasarkan hasil tersebut sampel yang dibutuhkan oleh penelitian ini adalah 57 sampel.

## E. Metode dan Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan kegiatan maupun cara menyatukan data dari berbagai variabel yang akan diteliti. Cara atau metode yang kerap dipakai untuk mengumpulkan data penelitian biasanya menggunakan tes, angket, observasi, wawancara dan dokumentasi serta pencarian data secara online (Latipun, 2017).

Instrument yang digunakan peneliti adalah skala likert untuk mengetahui *mental toughness*, kecemasan bertanding dan kepercayaan diri.

### 1. *Mental Toughness*

Skala untuk *mental toughness* yang dipakai dari penelitian Algipari (2023) yang disusun dari teori Gucciardi, et al (2008). Skala ini terdiri dari 20 aitem, dimana 10 aitem adalah pernyataan positif (*favorable*) dan 10 aitem lainnya adalah pernyataan negatif (*unfavorable*).

Tabel 2. Blueprint Skala *Mental Toughness*

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>thrive though challenge,</i>	1,9,17	5,13	5
<i>sport awareness,</i>	2,10,	6,14,19	5
<i>tough attitude</i>	3,11	7,15,20	5
<i>desire success</i>	4,12,18	8,16	5
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

### 2. Kecemasan Bertanding

Skala kecemasan bertanding berdasarkan skala dari penelitian Muhammad Algipari, yang disusun berdasarkan empat aspek dari teori Smith et al.,(2007) yaitu *Cognnitive,Affective,Somatic,dan Motoric*. Skala ini terdiri dari 20 aitem, dimana 10 aitem adalah pernyataan

positif (*favorable*) dan 10 aitem lainnya adalah pernyataan negatif (*unfavorable*).

Tabel 3. Blueprint Skala Kecemasan Bertanding

<b>Aspek</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>	<b>Jumlah</b>
<i>Somatic</i>	1,9,12,19	5	5
<i>Cognitive</i>	2	6	2
<i>Affective</i>	3,10,17	7,13	5
<i>Motoric</i>	4,11,18	8,9,14,15,20	8
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

### 3. Kepercayaan Diri

Peneliti menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh Sulistyowati (2019) berdasarkan aspek teori Lauster (2002), diantaranya yaitu keyakinan individu akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, dan rasional dan realistis. Skala ini terdiri dari 20 aitem, dimana 10 aitem adalah pernyataan positif (*favorable*) dan 10 aitem lainnya adalah pernyataan negatif (*unfavorable*).

Tabel 4. Blueprint Skala Kepercayaan diri

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah	Bobot
Keyakinan				
kemampuan diri	1,6,21	11,16,26,31	7	20%
Optimis	2,7,22	12,17,27,32	7	20%
Objektif	13,18,28,33	3,8,23,35	8	20%
Bertanggung jawab	14,19,29,34	4,9,24	7	20%
Rasional dan realistis	5,10,25	20,15,30	6	20%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 2. Validitas

Validitas merupakan kualifikasi antara obyek penelitian dengan data yang disampaikan oleh penulis (Hardani,2020). Pada penelitian ini tidak dilakukan uji validitas karena memakai alat ukur yang sudah ada dan sudah teruji validitasnya.

### 3. Reliabilitas Alat Ukur

Azwar (dalam Suseno,2012) menjelaskan bahwa reliabilitas mengarah kepada konsistensi atau kecermatan alat ukur itu sendiri. Alat pengukur yang tidak reliabel akan menyebabkan hasil skor tidak bisa di

percaya, hal itu karena sebab dan terjadinya perbedaan skor diantara individu akan ditentukan oleh factor *error* dibandingkan dengan factor dari perbedaan sesungguhnya. Reliabilitas ditunjukkan dalam bentuk koefisien reliabilitas, yang mana angkanya dalam rentang 0,00 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 berarti reliabilitasnya semakin tinggi, namun jika mendekati angka 0,00 maka reliabilitasnya semakin rendah.

Pada penelitian ini tidak dilakukan uji reliabilitas karena memakai alat ukur yang sudah ada dan sudah teruji reliabilitasnya. Berikut hasil uji reliabilitas pada penelitian sebelumnya :

- Alat ukur *mental toughness* uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,925. Angka tersebut menunjukkan alat ukur *mental toughness* menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.
- Alat ukur kepercayaan diri menunjukkan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,897. Angka tersebut menunjukkan alat ukur kepercayaan diri menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.
- Alat ukur kecemasan bertanding uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,918. Angka tersebut menunjukkan alat ukur kecemasan bertanding menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi.



## G. Metode Analisis Data

Regresi berganda adalah teknik statistik yang digunakan untuk melakukan prediksi atau hal yang kemungkinan terjadi mengenai tinggi dan rendahnya niat dari variabel tergantung pada dua variabel bebas atau lebih (Suseno,2012). Pada uji hubungan ini hanya melibatkan 2 atau variabel bebas. Syarat untuk menguji dengan regresi berganda adalah subjek atau data minimal 30, serta lulus uji normalitas dan linieritas. Regresi berganda sendiri memiliki fungsi melakukan suatu prediksi atau ramalan pada tinggi dan rendahnya niat dari variabel tergantung pada dua variabel bebas atau lebih. Ada tiga bentuk analisis data yang perlu dilakukan, yaitu:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif memiliki tujuan mampu memberikan deskripsi data dari variabel yang berasal dari subjek penelitian. Hasil dari analisis deskriptif berupa tabulasi silang, presentase, frekuensi, serta berbagai macam *chart* dan grafik untuk mengetahui gambaran informasi data yang diperoleh.(Azwar,2019)

2. Uji Asumsi

- a. Uji Normalitas

Suseno (2012) menjelaskan bahwa uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi secara normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai  $p > 0,05$ , dan data dikatakan tidak berdistribusi normal jika nilai  $p < 0,05$ .

### b. Uji Linearitas

Suseno (2012) memaparkan bahwa uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian yang dilakukan mengikuti garis korelasi linier atau tidak. Data dikatakan linier jika nilai  $p < 0,05$ , dan data dikatakan tidak linier jika nilai  $p > 0,05$ .

### c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel *independen*. Model regresi lolos uji ketika memiliki toleransi melebihi angka 0,10 dan nilai dari VIF berada dibawah angka 10 (Ghozali,2016)

### d. Uji Heteroskeditas

Uji Heteroskeditas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah model dari regresi akan timbul ketidaksamaan variasi dari residual berdasar pada satu pengamatan dengan pengamatan lainnya. Model regresi yang baiki adalah model yang tidak terjadi heterokedasitas (Ghozali,2019).

## 3. Uji Hipotesis

Suseno (2012) menjelaskan bahwa uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau tidak. Pada penelitian ini uji hipotesis menggunakan regresi berganda, yang merupakan Teknik statistic untuk mrlakukan prediksi tinggi rendahnya

variable tergantung yang melibatkan dua atau lebih variable bebas. Uji hipotesis regresi berganda dapat dilakukan setelah data lolos uji asumsi sebelumnya. Hipotesis dinyatakan diterima jika nilai  $p < 0,05$  dan dinyatakan tidak diterima jika nilai  $p > 0,05$ . Bila hipotesis diterima, maka untuk melihat sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung lihat dari tabel *Model Summary* kemudian R Square dikalikan 100% (Suseno,2012).



## BAB IV

### PELAKSANAAN HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

##### 1. Orientasi Kanchah

Tahap pertama yang harus dilakukan sebelum melakukan penelitian adalah memahami dan menentukan kanchah atau tempat pelaksanaan penelitian. Penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB), karena sepak bola adalah olahraga tertua dan paling populer di seluruh dunia termasuk Indonesia.. Sekolah Sepak Bola (SSB) yang diikuti sertakan dalam penelitian adalah yang ter afiliasi ASPROV PSSI Daerah Istimewa Yogyakarta. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dipilih karena Yogyakarta merupakan kota berdirinya Organisasi Persatuan Sepak Bola Indonesia (PSSI) yang mengatur sepakbola di Indonesia pada tanggal 19 April 1930.

Tabel 5. Daftar Sekolah Sepak Bola

No	Kabupaten	Sekolah Sepak Bola
1	Kota Yogyakarta	Sinar Mataram IM Naturindo Browijoyo GAMMA Yogyakarta Hisbul Wathan Yogyakarta Garuda Muda Jogja MAS Yogyakarta
2	Bantul	Persiba Bantul Baturetno Bantul Persopi Elang Timur Bantul JSBI Bantul Mundu Kretek Bantul

		Pendowoharjo Bantul Cahaya Muda Bantul PORS Segoroyoso Bantul Banguntapan Bantul
3	Sleman	Kalasan AMS Seyegan Sleman Satria Pandawa Sleman Real Madrid Amtri Sleman BSS BPM Sleman Matra Seyegan United Sleman Pesat Tempel Sleman KKK Sleman Stria Sembada Sleman Gelora Muda Sleman Cakar Mas Berbah Sleman Sinar Muda Sleman Bina Putra Jaya Sleman
4	Kulon Progo	Raga Putra Menoreh Kulon Progo
5	Gunung Kidul	Rajawali Gunung Kidul Putra Gading Sari Saptoargo Ngawen GK Gelora Handayani Gunung Kidul
<b>Total</b>		<b>37 SSB</b>

## 2. Persiapan Penelitian

### a. Persiapan Administrasi

Peneliti melakukan perizinan kepada SSB (Sekolah Sepak Bola) dan memastikan kesediaan dalam proses penelitian yaitu pengisian kuesioner oleh subjek. Perizinan diawali dengan peneliti mengontak beberapa SSB melalui *whatsapp* untuk meminta izin sekaligus meminta persyaratan apa saja yang diperlukan untuk keperluan penelitian. Setelah SSB memberi kesediaan, peneliti lalu

mengirimkan surat izin dari kampus disertai dengan proposal penelitian dan juga fotocopy ktm. Setelah mengirimkan surat izin dan kedua lampiran tersebut peneliti mendiskusikan pada setiap pelatih untuk kapan dan dimana bisa melakukan pengambilan data secara langsung.

b. Persiapan Alat Ukur

Skala dalam penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yakni yang pertama untuk mengukur kepercayaan diri yang tersusun dari 35 aitem. Alat ukur kepercayaan diri merupakan skala likert dari penelitian Sulistyowati (2019) yang disusun berdasarkan teori Lauster (2002). Alat ukur sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Kedua untuk mengukur kecemasan bertanding yang berisi dari 20 aitem. Alat ukur kecemasan bertanding merupakan skala likert dari penelitian Algipari (2023) yang disusun dari teori Smith, et al (1990). Alat ukur kepercayaan diri sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Ketiga untuk mengukur *mental toughness* yang terdiri dari 20 aitem. Alat ukur *mental toughness* berupa skala likert dari penelitian Algipari (2023) yang disusun berdasarkan teori Gucciardi (2008). Ketiga skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala jadi dari penelitian terdahulu, sehingga validitas dan reliabilitas tiap alat ukur sudah teruji.

## B. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara penyebaran *google form* dan juga penyebaran angket fisik kepada responden. Responden merupakan siswa Sekolah Sepak Bola yang terafiliasi ASPROV PSSI DIY. Penyebaran *google form* dilakukan mulai dari tanggal 10 Agustus 2023 hingga 13 Agustus 2023. Penyebaran angket dilakukan dengan peneliti datang ke SSB yang menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian, dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2023 dan 13 Agustus 2023. Responden yang diperlukan sebanyak 57 siswa, namun pada pelaksanaan responden yang didapatkan berjumlah 60 siswa, maka peneliti menggunakan 60 responden sebagai sampel penelitian.

## C. Hasil Penelitian

Setelah melakukan penelitian, selanjutnya adalah melakukan analisis data dengan melakukan proses tabulasi dan screening data, serta melakukan input data. Perolehan data yang didapat kemudian dianalisa menggunakan analisis regresi berganda melalui software SPSS.

### 1. Analisis Deskriptif

Tabel 6. Analisis Deskripsi Statistik

Variabel	Jumlah Aitem	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Mental Toughness	20	20	80	50	10	59	91	76,7	7.494
Kepercayaan Diri	35	35	140	87,5	17,5	86	122	100	7,85
Kecemasan Bertanding	20	20	80	50	10	35	64	48,7	7,17

Keterangan:

Min : Nilai minimum                      Mean : Rata-rata  
Max : Nilai maksimum                      SD : Standar Deviasi

Berdasarkan tabel deskripsi statistik diatas, terdapat skor empirik dan hipotetik dari skala *mental toughness*, kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Skor empirik ialah skor yang diperoleh dari data asli pada sampel dalam populasi penelitian. Sementara skor hipotetik ialah skor yang diperoleh dari aitem dalam alat ukur penelitian.

Skor empirik yang diperoleh pada skala *mental toughness*, yaitu nilai maksimal sebesar 91 dan minimal sebesar 59. Sementara *mean* sebesar 76,7 dan standar deviasi sebesar 7,494. Sementara pada skor hipotetik diperoleh nilai maksimal sebesar 80 dan minimal sebesar 20. Nilai *mean* hipotetik sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10.

Pada skala kepercayaan diri diperoleh skor empirik berikut, yaitu nilai maksimal sebesar 122 dan minimal sebesar 86. Nilai *mean* empirik yang diperoleh adalah 100 dan nilai standar deviasi sebesar 7,85. Sementara nilai maksimal pada skor hipotetik sebesar 140, nilai minimal sebesar 35, nilai *mean* sebesar 87,5 dan standar deviasi sebesar 17,5.

Selanjutnya untuk skala kecemasan bertanding diperoleh nilai maksimal empirik sebesar 64 dan nilai minimal sebesar 35. Nilai *mean* empirik adalah sebesar 48,7 dan nilai standar deviasi sebesar 7,17.



Sementara skor hipotetik yang diperoleh yaitu nilai maksimal sebesar 80, nilai minimal sebesar 20, nilai *mean* hipotetik adalah sebesar 50 dan nilai standar deviasi sebesar 10.

## 2. Kategorisasi Skor Subjek

Kategori dilakukan guna mengklasifikasi subjek ke dalam beberapa kelompok berjenjang menurut kontinum berdasar dari instrument yang diukur (Anzwar, 2012). Kategori penelitian ini diperoleh berdasarkan hitungan skor hipotetik masing-masing skala.

Tabel 7. Rumus Perhitungan Presentase Kategorisasi

Kategori	Rumus Penormaan
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1 SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan : X = Skor total  
SD = Standar Deviasi  
M = Mean

### a) Kategorisasi Kepercayaan Diri

Tabel 8. Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 35$	0	0,0%
Sedang	$35 \leq X < 105$	42	70,0%
Tinggi	$105 \leq X$	18	30,0%

Berdasarkan dari skor yang telah dibagi menjadi tiga kategori, menunjukkan bahwa 42 dari 60 subjek dengan kategori sedang, setara dengan 70 % dari keseluruhan subjek. Kemudian pada

kategori tinggi terdapat 18 dari 60 subjek yang setara dengan 30% dari keseluruhan subjek.

b) Kategorisasi Kecemasan Bertanding

Tabel 9. Kategorisasi Kecemasan Bertanding

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 40$	7	11,7%
Sedang	$40 \leq X < 60$	47	78,3%
Tinggi	$60 \leq X$	6	10%

Berdasarkan dari skor yang telah dibagi menjadi tiga kategori, menunjukkan bahwa 7 dari 60 subjek dengan kategori rendah, setara dengan 11,7 % dari keseluruhan subjek. Kemudian pada kategori sedang terdapat 47 dari 60 subjek yang setara dengan 78,3% dari keseluruhan subjek. Pada kategori tinggi terdapat 6 dari 60 subjek, setara dengan 10% dari keseluruhan subjek.

c) Kategorisasi *Mental Toughness*

Tabel 10. Kategorisasi *Mental Toughness*

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 47,7$	0	0,0%
Sedang	$47,7 \leq X < 72,3$	1	1,7%
Tinggi	$72,3 \leq X$	59	98,3%

Berdasarkan dari skor yang telah dibagi menjadi tiga kategori, menunjukkan bahwa 1 dari 60 subjek dengan kategori sedang, setara dengan 1,7 % dari keseluruhan subjek. Kemudian pada kategori

tinggi terdapat 59 dari 60 subjek yang setara dengan 98,3% dari keseluruhan subjek.

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Tabel 11, Uji Normalitas

Variabel	Asymp Sig. (2-Tailed)	P	Keterangan
<i>Unstandardized Residual</i>	0,54	P > 0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas pada nilai *unstandardized residual* nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,54 ( $p > 0,05$ ). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas

Tabel 12. Uji Linearitas

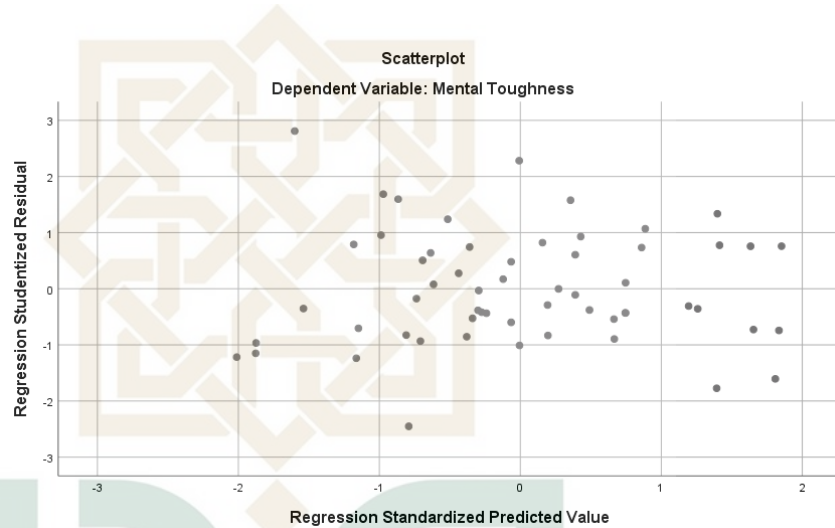
Variabel	Linearity		P	Keterangan
	F	Sig.		
Mental Toughness* Kepercayaan Diri	65,846	0,000	P < 0,05	Linear
Mental Toughness* Kecemasan	88,566	0,000	P < 0,05	Linear
Bertanding				

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji linearitas yang didapatkan dari variabel *mental toughness* dan kepercayaan diri adalah nilai F sebesar 65,846 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan linear antar kedua variabel. Selain itu, hasil uji linearitas pada variabel *mental*

*toughness* dan kecemasan bertanding menunjukkan nilai F sebesar 88,566 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada hubungan linear antar kedua variabel.

c. Uji Heteroskedasitas

Gambar 1. Uji Heteroskedasitas



Berdasarkan gambar diatas, sebaran residual (\*ZRESID) dan variabel yang diprediksian (\*ZPRED), yaitu titik-titik pada plot tidak menunjukkan adanya pola khusus. Hal tersebut menunjukkan data terbebas asumsi heteroskedasitas.

d. Uji Multikolinieritas

Tabel 13. Uji Multikolinieritas

Variabel	Nilai Tolerance	VIF	Kesimpulan
Kepercayaan Diri*Kecemasan bertandung	0,810 ( $T > 0,10$ )	1,235 ( $VIF < 10$ )	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji multikolinieritas menunjukkan nilai *tolerance* dari kedua variabel bebas yaitu sebesar

0,810 ( $T > 0,10$ ) dan nilai VIF sebesar 1,235 ( $VIF < 10$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas diantara kedua variabel bebas tersebut.

#### 4. Uji Hipotesis

##### a. Hipotesis Mayor

Tabel 14. Uji Hipotesis Mayor

Model	F	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
Regression	24,314	0,000	$P < 0,05$	Signifikan

Dilihat dari tabel diatas, hasil uji hipotesis mayor menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,005(p) < 0,05$ , dimana nilai p kurang dari 0,05 berarti ada hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan *mental toughness*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis mayor dari penelitian diterima.

##### b. Hipotesisi Minor

Tabel 15. Uji Hipotesis Minor

Variabel	T	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
Mental Toughness*Kepercayaan Diri	2.813	0,007	$P < 0,05$	Signifikan
Mental Toughness*Kecemasan Bertanding	4.242	0,000	$P < 0,05$	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa pada variabel kepercayaan diri di regresikan dengan *mental toughness* memiliki nilai T sebesar 2,813 dengan

nilai signifikansi sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ) yang berarti antara kepercayaan diri dan *mental toughness* terdapat hubungan signifikan yang positif. Jika kepercayaan diri tinggi maka *mental toughness* juga tinggi, begitupun sebaliknya jika kepercayaan diri rendah maka *mental toughness* juga rendah. Sementara, pada variabel kecemasan bertanding jika diregresikan dengan *mental toughness* menghasilkan nilai T sebesar -4.242 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang menunjukkan antara kecemasan bertanding dan *mental toughness* terdapat hubungan signifikan yang negative. Jika kecemasan bertanding tinggi rendah maka *mental toughness* tinggi, begitupun sebaliknya jika kecemasan bertanding tinggi maka *mental toughness* rendah. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis minor dalam penelitian diterima, yang berarti terdapat hubungan antara variabel tergantung dengan masing-masing variabel bebas.

c. Sumbangan efektif

Tabel 16. Uji Sumbangan Efektif

Variabel	R Square	R Square x 100%	Sumbangan Efektif
Kepercayaan diri*Mental toughness	0,269	0,269 x 100%	26,90%
Kecemasan bertanding*Mental toughness	0,379	0,379 x 100%	37,90%

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji sumbangan efektif menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri memiliki nilai sumbangan efektif sebesar 26,9% terhadap *mental toughness*.

Sementara variabel kecemasan bertanding memiliki nilai sumbangan efektif sebesar 37,9%.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding dengan *mental toughness*. Berdasarkan dari tujuan tersebut penelitian ini memiliki dua buah hipotesis yakni hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding dengan *mental toughness* pada atlet sepak bola. Hasil uji hipotesis mayor menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000(p) < 0,05$ , nilai  $p$  lebih rendah dari 0,05 menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara kecemasan bertanding dan *mental toughness*. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini diterima.

Hipotesis minor yang pertama adalah adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan *mental toughness*. Nilai signifikan prediktor komitmen pribadi  $\leq 0.007$  ( $p < 0.05$ ) dengan nilai koefisien  $r$ , sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima dan adanya pengaruh kepercayaan diri terhadap *mental toughness*. Maknanya yaitu semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi juga *mental toughness*. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri, semakin rendah pula *mental toughness*. Hasil ini sejalan penelitian Nisa (2021) yang membuktikan adanya pengaruh dari kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atau *mental toughness* pada atlet. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka semakin tinggi pula ketangguhan mental yang dimiliki atlet.

Hipotesis minor yang kedua adalah adanya hubungan negatif antara kecemasan bertanding terhadap *mental toughness*. Nilai signifikan prediktor resiliensi  $< 0.000$  ( $p < 0.05$ ), sehingga dapat diartikan bahwa hipotesis diterima dan adanya pengaruh kecemasan bertanding terhadap *mental toughness*. Maknanya semakin rendah kecemasan bertanding maka semakin semakin tinggi *mental toughness* begitupun sebaliknya. Hasil tersebut sejakan dengan penelitian Retnoningsasy dan Jannah (2020) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan negatif antara *mental toughness* dan kecemasan olahraga pada diri atlet. Hal tersebut digambarkan dengan, semakin tinggi nilai atau angka pengukuran *mental toughness* maka nilai yang tercatat pada tingkat kecemasan olahraga semakin rendah begitu pula sebaliknya.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif yang diberikan kepercayaan diri yaitu sebesar 26.9% terhadap *mental toughness* atlet. Hal tersebut berarti kepercayaan diri memiliki pengaruh dan memberikan kontribusi pada *mental toughness* sebesar 26,9 %, sedangkan 73,1% sisanya dipengaruhi oleh factor lain. Kemudian penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecemasan bertanding memberikan sumbangan efektif sebesar 37,9%. Hal tersebut berarti kecemasan bertanding memberikan pengaruh dan kontribusi pada *mental toughness* sebesar 37,9%, sedangkan 62,1% sisanya dipengaruhi oleh factor lain selain kecemasan bertanding.



Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki *mental toughness* yang dominan pada kategori tinggi. Hasil menunjukkan terdapat 59 dari 60 subjek yang tergolong pada kategori tinggi atau setara dengan 98,3% dari keseluruhan subjek. Gunarsa (2018), menyatakan bahwa dengan tinggi *mental toughness* seorang atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meskipun dilihat situasi dan kondisi tidak ada harapan atlet tersebut untuk menang pada suatu pertandingan.

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kepercayaan diri yang dominan pada kategori sedang. Hasil menunjukkan bahwa 42 dari 60 subjek masuk dalam kategori sedang yang setara dengan 70 % dari keseluruhan subjek. Firmansyah (2011) menyebutkan jika atlet mempunyai rasa kepercayaan diri dalam kategori tinggi biasanya mandiri dalam menghadapi tantangan yang memang mengharuskannya menyelesaikan sendiri. Jika tantangan yang dilaluinya berhasil maka rasa percaya diri atlet tersebut akan semakin meningkat yang akan berdampak pada meningkatnya *mental toughness*.

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki kecemasan bertanding yang dominan pada kategori sedang. Hasil menunjukkan pada kategori sedang terdapat 47 subjek dari 60 subjek yang setara dengan 78,3% dari keseluruhan subjek.

Berdasarkan pemaparan diatas, hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nisa (2021) yang menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan positif terhadap ketangguhan mental pada

atlet, dimana semakin tinggi kepercayaan diri atlet maka semakin pula ketangguhan mental yang dimiliki atlet. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Retnoningsasy (2020) menunjukkan adanya hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet, dimana semakin tinggi kecemasan bertandingn maka semakin rendah *mental toughness* pada atlet.

Dalam proses penelitian, peneliti menyadari adanya keterbatasan penelitian. Salah satu keterbatasannya ialah jangka waktu yang dimiliki peneliti yang terlalu sebentar untuk penyebaran google form sebagai alat pendukung pengumpulan data. Peneliti tidak bisa mengawasi responden secara langsung dalam proses pengisian angket kuesioner sehingga hanya mampu memvalidasi dari setiap respon yang dapat dilihat dari identitas responden.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasar dari hasil yang telah di paparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, yang artinya terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding dengan *mental toughness*. Kedua variabel memberi sumbangan efektif sebesar 26,9% pada variabel kepercayaan diri terhadap *mental toughness*, dan 37,9% pada variabel kecemasan bertanding terhadap *mental toughness*.
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini dapat diterima, yang artinya adanya hubungan signifikan yang positif antara kepercayaan diri dan *mental toughness*. Hal tersebut berarti jika kepercayaan diri tinggi maka *mental toughness* tinggi, begitupun sebaliknya jika kepercayaan diri rendah maka *mental toughness* juga rendah.
3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini diterima, yang artinya adanya hubungan signifikan negative antara kecemasan bertanding dan *mental toughness*. Hal tersebut berarti jika kecemasan bertanding tinggi maka *mental toughness* rendah, begitupun sebaliknya jika kecemasan bertanding rendah maka *mental toughness* tinggi.

## B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah bahas diatas, peneliti memiliki beberapa saran, ialah sebagai berikut :

### 1. Saran Bagi Pelatih Sepak Bola

Bagi pelatih sepak bola penting untuk memahami kondisi pada siswa didik, dengan begitu penting untuk terus membimbing siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri guna mencapai *mental toughness* yang baik.

### 2. Saran Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang memiliki ketertarikan tema yang sama diharapkan untuk dapat menambahkan subjek atau sample penelitian dan juga memperluas daerah penelitian atau jangkauan untuk populasi dan sample agar generalisasi dari hasil penelitian lebih meluas. Jika menggunakan *google form* diharapkan menyebar angket kuesioner dalam waktu yang cukup lama agar mendapat jumlah sampel yang lebih banyak.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, G. B., & Budisetyani, I. P. (2018). Relaksasi Meditasi Dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Menembak Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.5(2) ; 233-240 .
- Aisyah, S. &. (2015). Pengaruh Strategi Pembelajaran Jigsaw Dan Problem Based Learning Terhadap Skor Keterampilan Metakognitif Siswa Pada Mata Pelajaran Biologi . *Unnes Jurnal Of Biology Education*, 22-28.
- Algani, P. W. (2018). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.6(1) ;93-101.
- Algipari, M. (2023). The Contribution Of Mental Toughness To . *Journal Respects (Research Physical Education And Sport)*, 278-283.
- Amirullah. (2015). *Populasi Dan Sampel*. Malang: Bayu Media Publishing.
- Andayani, S. D. (2016). Kematangan Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Tingkat Kecerdasan Intelektual. *Jurnal Pnedidikan*, 2200-2204.
- Andrian, Y., & Salam, A. (2020). Sejarah Dan Prestasi Ssb (Sekolah Sepakbola) Imam Bonjol Padang. *Kronologi*, Vol.2(4) ; 181-187.
- Ardian, A. S. (2015). Pengaruh Strategi Pembelajaran Student-Centered Learning Dan Kemampuan Spasial Terhadap Kreativitas Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Teknologi Kejuruan*, 1-13.
- Ardini, F. J. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 4(2) :1-5.

- Astuti, P. (2015). Hubungan Antara Swakelola Belajar Dengan Kecemasan Akademis Siswa Kelas V11 Smp Negeri Mungkid Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 1*, 1-13.
- Aziz, A. D. (2015). Hubungan Prestasi Belajar Dan Kondisi Ekonomi Keluarga Dengan Minat Melanjutkan Studi S2 Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Fkip Uns Smester Viii. *Fakultas Ilmu Keguruan Pendidikan, Universitas Sebelas Maret*, 1-7.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barbara, A. D. (2005). *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Jakarta : Pt Gramedia Pustaka Umum.
- Busro, D. M. (2018). *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Clough, P. J. (2022). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. In Cockerill, I. (Ed). *Solutions In Sport Psychology*. London : Tomspsons Learning, 32-46.
- Dani, R. A. (2017). Efek Penerapan Gerakan Tari Dalam Menurunkan Hiperaktifitas Pada Anak Adhd. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 267-279.
- Diana, D. (2014). Sikap Pemilih Pemula Terhadap Calon Legislatif Partai Politik Ditinjau Dari Karakteristik Sosial. *Jurnal Administrative Reform*, 200-213.
- Dyah Rosita Dewi, D. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Number Head Together(Nht) Disertai Metode Eksperimen Pada

- Pembelajaran Fisika Kelas X Di Sma Negeri Arjasa. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 47-52.
- Effendy, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara ( Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial )*, Vol.1 ; 22-30.
- Fasa, A. M. (2021). Faktor Penyebab Menurunnya Prestasi Tim Putra Bola Basket Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 35-42.
- Faul, F. E. (2009). Statistical Power Analyses Using G\*Power 3.1 : Test For Corelations And Regression Analyses. *Behavior Research Methods*, 1149-1160.
- Fauzan, M. F. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual Dan Tekanan Klien Terhadap Kualitas Audit. *Jurnal Profita*, 1-19.
- Fauzee, M. (2012). Mental Toughness Among Footbaers: A Case Study. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Science*, Vol.2 ; 639 – 658.
- Firmansyah. (2018). Hubungan Antara Kesiapan Mental, Kecemasan, Dan . *Repository. Epi. Edu.*
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol.7(1) ;1-10.
- Florensa, D. (2016). Peningkatan Efikasi Diri Dan Penurunan Depresi Pada Remaja Dengan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 169-176.

- Galang, N. (2020, September 9). *Skor*. Diambil Kembali Dari Skor.Id:  
[Http://Timnas.Skor.Id](http://Timnas.Skor.Id)
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program Ibm Spss 23. Edisi 8*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giriwijoyo, H. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. (2008). Toward An Understand Of Mental Toughness In Australian Footbal. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 261-281.
- Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Pt. Bpk Gunung Mulia.
- Hapsari, M. (2011). Upaya Meningkatkan Self Confidence Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Inkuiri Terbimbing. *Jurnal Prosiding*, Isbn: 978-979-16353-6-3 .
- Hardi, V. J., Budiman, A., & Riyadi, &. I. (2020). Tingkat Percaya Diri Atlet Panahan Cimahi Mandiri Archery Club Confidence Level Of Archery Athletes At Cimahi Mandiri Archery Club . *Journal Of Physical And Outdoor Education*, Vol.2(2) :221-227.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Iramani Dkk. (2017). Dampak Ttg Pada Peningkatan Kinerja Umkm Di Gresik. *Semnas Iib Darmajaya*, 429-436.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran, Dan Latihan Mental*. Surabaya: Unesa University Press.



- Jones, G. (2010). Journal Of Applied Sport Psychology What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation Of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 205-218.
- Kinasih, D. T. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur . *Borneo Phsyical Education Journal*, Vol.2(1) ;9-20.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.
- Kusriyanti. (2015). Faktor Penyebab Kekalahan Tim Sepabola Indonesia Melawan Thailand Pada Laga Semifinal Sea Games 2015 Dari Segi Ilmu Fisiologi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 31-41.
- Latipun. (2017). *Psikologi Eksperimen*. Malang: Umm Press.
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Pt. Gramedia Bumi Aksara.
- Lestari, D. (2017). Analysis Of Working Capital Financing Member Of Revenues In Conventional And Islamic Cooperation. *Jurnal Ilmiah Econosains*, 211-224.
- Lubis, A. E. (2020). A Model Of Basic Skill Test For . *Unicoss*, 79-86.
- Maherni, E., Purnomo, E., & Intan Cahyani, F. (2019). The Role Of Motivation In Increasing Achievement: Perspective Sports Psychology. 59–62.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety In Sport*. Champaign: Il: Humn Kenitics.

- Mas'ud, M. A. (2022). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Makassar. *Pinsi, Journal Of Art, Humanity, & Social Studies*, 171-177.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jipt*, Issn: 2301-8267 ;Vol.5(1) ;97-106.
- Mayangsari, P. W. (2015). Pengaruh Strategi Pembelajaran Murder (Mood, Understand, Recall, Digest, Expand, Review) Berbasis Media Interaktif Flash Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis, Metakognisi, Dan Pencapaian Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi Unej*, 7-11.
- Muiz, R. H. (2015). Efektivitas Terapi Dukungan Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan. *Jurna Intervensi Psikologi Vol.7 No.2*, 173-190.
- Nisa, K. &. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8(3) ; 36-45.
- Nurbani, &. S. (2015). Efektivitas Metode Pembelajaran Quiz Team Pada Matakuliah Logika Komputer Di Tinjau Dari Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Volasi*, 261-272.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Lari 400 M. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 5(3) ; 1-7.
- Purnomo, E. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Josepha Journal Of Sport Science And Physical Education* , Vol.1 (2);1-7 .

- Qodariyah, S. D. (2017). Hubungan Self-Control Dengan Muru'ah Pada Anggota Gerakan Pemuda Hijrah Di Masjid Tsm Bandung. *Jurnal Psikologi Islam*, 205-212.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016 ). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru . *Jurnal Ecopsy*, Vol.3(3); 149-154 .
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi* , Vol.7(3) ; 8-15.
- Reynaldi, F. D. (2020). ). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, Vol.3(3) ; 149-154.
- Sadock&Kaplan. (2010). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. (Terjemahan: Edisi Ketujuh)*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Sakti, G. F. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Dalam Berprestasi. *Esa Unggul*, 26-33.
- Sari, A. P. (2015). Studi Komparasi Kematangan Karier Berdasarkan Vocational Identity Status Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran . *Fakultas Psikologi*, 2-10.
- Satriya, P. A., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis . *Jurnal Psikologi Pendidikan* , Vol.4(2) ; 1-5.

- Setiawan, A., Jannah, M., & Wijono. (2018). Pengaruh Latihan Relaksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pembinaan Prestasi Sepak Takraw. *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga*, Issn 2622-0156 ; 4-8.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & (1990)., & S. (1990). Measurement And Correlates Ofsport Specific Cognitive And Somatic Trait Anxiety. *Anxiety Research*, 2, 263280.
- Soetikno, N. D. (2017). Pengaruh Mendongeng Terhadap Kemampuan Adaptif Anak Keterbelakangan Mental. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 84-92.
- Soleha, A., Yuda, A. K., & Resita, C. (2021). 9. Survei Tingkat Kepercayaan D Iri Dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Siswi Di Sma Negeri 1 Pamanukan. *Journal Sport Coaching And Educations*, 81-90.
- Sudarno, M. P. (2017). Kemampuan Problem Solving Dengan Kesiapan Masuk Sekolah Dasar. *Psikologia(Jurnal Psikologi)*, 38-51.
- Sudjatmiko, B. (2013). Pengaruh Perilaku Belajar Siswa Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Stress Menghadapi Ujian Nasional Pada Mata Pelajaran Akuntansi Madrasah Aliyah Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Ilmu&Riset Akuntansi*, 1-20.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyowati. (2019). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pemain Futsal Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 21-26.

- Susanto, N. &. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (Ssb) .  
*Jurnal Keolahragaan*, 98-110.
- Susanto, P. (2016). Pengaruh Lingkungan Fisik Dan Bimbingan Terhadap Prestasi  
Praktik Pemesinan Siswa Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal  
Pendidikan Vokasional Teknik Mesin*, 13-20.
- Susanto, P. (2016). Pengaruh Lingkungan Fisik Dan Bimbingan Terhadap Prestasi  
Praktik Pemesinan Siswa Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal  
Pendidikan Vokasional Teknik Mesin*, 13-20.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori Dan Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Sosial  
Dan Humaniora*. Yogyakarta: Penerbit Ash-Shaff.
- Suwarto, F. (2016). Hubungan Antara Ketahanan Fisik Mental Spiritual Dan  
Kemampuan Mengelola Stress Serta Tingkat Kepercayaan Diri Dengan  
Motivasi Kerja. *Jurnal Management/Volume Xx, No.2*, 169-188.
- Syaidatun Nazirah Abu Zaahrin Dkk. (2017). Relationship Between Islamic  
Concept And Ethical Behavior Of Being Love Among Youth'. *Akademika*,  
3-14.
- Syam, A. &. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis  
Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di  
Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, Vol. 5. No. 1.
- Sylvia, C. A. (2017). Analisis Pengaruh Konflik Peran Dan Ambiguitas Peran  
Terhadap Komitmen Organisasi Melalui Stress Kerja Sebagai Variabel  
Intervening. *Diponegoro Journal Of Management*, 1-15.

- Titisari, D. &. (2018). Peran Kecerdasan Emosi Dan Ketangguhan Mental Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, Vol.4(1) ; 51-56.
- Toding, W. R. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 1-7.
- Triana, J. S. (2019). 8. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol.15(2) ;452-461.
- Utama, C. A. (2021). Analisis Penyebab Kekalahan Dari Faktor Kegagalan Shooting On Target Manchester United Vs Paris Saint Germain Di Uefa Champions League 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 129-138.
- Wibowo, R. E. (2022). Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Atlet. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1-9.
- Widyatma, F. (2016). Vorstenlandsche Voetbal Bond Tahun 1923-1942. *Avatara, E-Journal Pendidikan Sejarah*, Vol.4(3) ; 1260-1275.
- Wulansari, P. D. (2014). Pengaruh Kompensasi Terhadap Motivasi Karyawan Di Departmen Sumber Daya Manusia Pln Kantor Distribusi Jawa Barat Dan Banten. *Jurnal Management Indonesia*, 163-171.
- Yanti, S. P. (2017). Pengaruh Mind Control Training Terhadap Mental Toughnes Pada Atlet Ukm Bola Basket Universitas Negeri Surabaya . *Jurnal Psikologi Pendidikan* , Vol.4(1) ;1-6 .

Yanuari Nur Laili, D. (2015). Pengaruh Model Children Learning In Science(Clis) Disertai Lkas Berbasis Multipesentasi Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Fisika Di Sma Kabupaten Jember. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 171-175.

Zahara, F. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Kognisi Jurnal* , Vol.2(2) ; 77-87.





STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA