

**HUBUNGAN *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN
COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET BELA DIRI DI
PPLP SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)*



Oleh:

ZAHRATULHAYA MUNKOVA

NIM.2015040062

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UIN IMAM BONJOL PADANG**

1447 H / 2025 M

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul **"Hubungan Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada Atlet Bela Diri di PPLP Sumatera Barat"** oleh **Zahratulhaya Munkova NIM. 2015040062** telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Jumat, 22 Agustus 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 25 Agustus 2025

Tim Penguji
Ketua


Dr. Pismawenzi, M.Ag
NIP. 197311132000032002

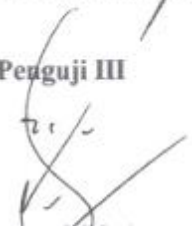
Penguji I


Dr. Subhan Ajrin Sudirman, M.A
NIP. 198109282011011006

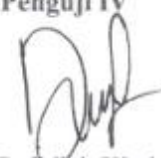
Penguji II


Indah Andika Octavia, M.A
NIP. 199310162020122016

Penguji III


Dr. Pismawenzi, M. Ag
NIP. 197311132000032002

Penguji IV


Nurul Fadimah Khair, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211192022032001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Sefriyono, S.Ag., M. Pd
NIP. 197012202006041007

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Hubungan *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety*** pada Atlet Bela Diri di PPLP Sumatera Barat" disusun oleh Zahratulhaya Munkova, NIM 2015040062 Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini digunakan sebaik - baiknya.

Padang, Agustus 2025

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Pismawenzi, M. Ag
NIP. 197311132000032002

Pembimbing II



Nurul Fadhillah Khair, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211192022032001

PENYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zahratulhaya Munkova

NIM : 2015040062

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Bela Diri di PPLP Sumatera Barat”** merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat dipublikasikan sepenuhnya oleh Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Dengan pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran.

Padang, Agustus 2025

Penulis



Zahratulhaya Munkova

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul **“Hubungan *Mental Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* pada Atlet Bela Diri di PPLP Sumatera Barat”** disusun Zahratulhaya Munkova, NIM 2015040062, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushulluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Di ranah olahraga yang bersifat persaingan, tekanan adalah rintangan utama yang sering dialami oleh para atlet. *Mental toughness* merupakan salah satu indikator penting yang berperan dalam mendukung atlet mengatasi tekanan tersebut, termasuk mengurangi tingkat *competitive anxiety*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada Atlet di PPLP Sumatera Barat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *totally sampling*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 35 atlet. Pengumpulan data menggunakan skala *mental toughness* dan skala *competitive anxiety*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mental toughness* berada pada kategori tinggi dengan persentase 91,4% dan *competitive anxiety* berada pada kategori sedang dengan persentase 77,1%. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bela diri. Data ini mengacu pada nilai koefisien korelasi $-.536$ dengan nilai signifikan sebesar 0,001

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

ABSTRACT

*The thesis entitled “**The Relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Martial Arts Athletes at PPLP West Sumatra**” was written by Zahratulhaya Munkova, NIM 2015040062, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushulluddin and Religious Studies, State Islamic University of Imam Bonjol Padang.*

In the competitive realm of sports, pressure is a major obstacle often faced by athletes. Mental toughness is an important indicator that plays a role in helping athletes overcome such pressure, including reducing levels of competitive anxiety. The purpose of this study was to determine the relationship between mental toughness and competitive anxiety among athletes at the PPLP West Sumatra.

This study employed a quantitative approach with a totally sampling technique. The population consisted of 35 athletes. Data collection utilized mental toughness and competitive anxiety scales.

The results indicated that mental toughness was categorized as high with a percentage of 91.4%, while competitive anxiety was categorized as moderate with a percentage of 77.1%. The results of the hypothesis test in this study indicate a negative relationship between mental toughness and competitive anxiety in martial arts athletes. This data refers to a correlation coefficient value of $-.536$ with a significance value of 0.001 .

Keywords: *mental toughness, competitive anxiety, athletes*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat beserta Hidayah-Nya, serta senantiasa menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Bela Diri PPLP Sumatera Barat”. Sholawat beserta salam semoga terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penulis ucapkan

1. Dekan serta wakil dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Ketua dan sekretaris Program Studi Psikologi Islam.
3. Ibuk Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog selaku penasihat akademik, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta waktu yang berharga selama proses yang penulis jalani dari semester 1 hingga 10.
4. Ibuk Dr. Pismawenzi, M.Ag selaku pembimbing I penulis yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan perhatian, semangat dan senantiasa sabar dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
5. Ibuk Nurul Fadhilah Khair, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II penulis yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan perhatian, semangat dan senantiasa sabar dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
6. Kedua orang tua tercinta, Ayah dan Bunda yang selalu mendukung penulis, dan mempercayakan penulis dalam melangkah di setiap jalan yang penulis tempuh.

Terima kasih untuk cinta, dukungan, kepercayaan, dan do'a yang tidak pernah berhenti tercurah kan untuk penulis. Terima kasih sudah menjadi tempat pulang terbaik untuk semua pencapaian ataupun kegagalan yang penulis alami. Semoga Allah SWT selalu lindungi Ayah dan Bunda.

7. Seluruh dosen pengajar Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
8. Kepada Duo John's. Terima kasih telah mendukung penulis.
9. Seluruh subjek penelitian ini, atlet bela diri yang berada di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat yang berkenan meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian.
10. Seluruh pihak yang telah bersedia penulis susahkan selama proses penulisan ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan penulis. Penulis mengharapkan masukan dan kritikan dari pembaca untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat.

Padang, 8 Agustus 2025



Zahratulhaya Munkova

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEORISINILAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Penulisan.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. <i>Mental Toughness</i>	12
1. Pengertian <i>Mental Toughness</i>	12
2. Aspek-Aspek <i>Mental Toughness</i>	14
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i>	15
4. <i>Mental Toughness</i> dalam Perspektif Islam.....	16
B. <i>Competitive Anxiety</i>	16
1. Pengertian <i>Competitive Anxiety</i>	16
2. Aspek-Aspek <i>Competitive Anxiety</i>	19
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Competitive Anxiety</i>	20
4. <i>Competitive Anxiety</i> dalam Perspektif Islam.....	21
C. Hubungan <i>Mental Toughness</i> dengan <i>Competitive Anxiety</i>	22
D. Penelitian Relevan.....	23
E. Kerangka Konseptual	26
F. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian	27
C. Definisi Operasional.....	28
D. Subjek Penelitian.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	35
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Pelaksanaan Penelitian	39
B. Gambaran Subjek Penelitian	39
C. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Data.....	40
2. Kategorisasi Variabel	40
3. Uji Asumsi atau Prasyarat	44
4. Uji Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Atlet Bela Diri.....	29
Tabel 3.2 Blueprint Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ).....	31
Tabel 3.3 Blueprint Sport Competitive Anxiety Test (SCAT).....	32
Tabel 3.4 Daya Diskriminasi Aitem	33
Tabel 3.5 Blueprint skala Mental Toughness Setelah Uji Coba	34
Tabel 3.6 Blueprint Skala Competitive Anxiety Setelah Uji Coba	34
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Mental Toughness	36
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Competitive Anxiety	36
Tabel 4.1 Rumus Tiga Kategorisasi	40
Table 4.2 Ringkasan Statistik Mental Toughness	41
Table 4.3 Kategorisasi Tingkat Metal Toughness	42
Table 4.4 Ringkasan Statistik Competitive Anxiety	43
Table 4.5 Kategorisasi Tingkat Competitive Anxiety	44
Tabel 4.6 Uji Normalitas	45
Tabel 4.7 Uji Linearitas.....	46
Tabel 4.8 Uji Hipotesis.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar Kerangka Konseptual 2.1	26
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Seminar Proposal.....	70
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	71
Lampiran 3 Surat Pernyataan <i>Expert Judgment</i>	72
Lampiran 4 Permohonan Izin Penelitian.....	73
Lampiran 5 Bukti Konsultasi Pembimbing I	74
Lampiran 6 Bukti Konsultasi Pembimbing II	75
Lampiran 7 Bukti Perizinan Skala	76
Lampiran 8 Skala Uji Coba.....	77
Lampiran 9 Tabulasi Uji Coba Variabel X.....	82
Lampiran 10 Tabulasi Uji Coba Variabel Y	82
Lampiran 11 Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel X	83
Lampiran 12 Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Y	84
Lampiran 13 Skala Penelitian	85
Lampiran 14 Tabulasi Data Penelitian Variabel X.....	89
Lampiran 15 Tabulasi Data Penelitian Variabel Y	89
Lampiran 16 Hasil SPSS Data Penelitian	90
Lampiran 17 Uji Turnitin	92