

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat *mental toughness* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat berada pada kategori tinggi (91,4%). Artinya dengan *mental toughness* yang tinggi, atlet mampu menghadapi tekanan latihan dan pertandingan secara efektif.
2. Tingkat *competitive anxiety* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat berada pada kategori sedang (77,1%). Artinya, atlet yang mengalami *anxiety* dalam kadar cukup signifikan, tetapi masih dalam batas yang bisa dikendalikan.
3. Hasil analisis uji hipotesis dari data penelitian *mental toughness* berhubungan negatif yang signifikan terhadap *competitive anxiety* atlet bela diri PPLP Sumatera Barat. Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat. Semakin tinggi *mental toughness*, maka semakin rendah *competitive anxiety*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka disarankan beberapa hal terkait dengan hasil penelitian ini yaitu :

1. Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang sama disarankan untuk lebih memperluas sumber referensi serta kajian lebih lanjut dan mendalam mengenai topik, aspek, serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Penelitian selanjutnya bisa menggunakan subjek dan lokasi yang berbeda dengan melihat dan mendalami fenomena yang ada di lingkungan serta dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda agar mendapat hasil yang jauh lebih baik. Penelitian lebih lanjut dapat meneliti pada populasi lain yang lebih spesifik ataupun pada profesi tertentu.

2. Saran Praktis

- a. Bagi Atlet diharapkan dapat mengenali pentingnya *mental toughness* sebagai bagian dari performa. Membangun kebiasaan berpikir positif, menjaga konsistensi dalam latihan, serta belajar dari pengalaman tanding merupakan langkah awal yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kontrol diri saat menghadapi tekanan kompetisi.
- b. Bagi lembaga atau organisasi olahraga, diharapkan menyediakan pendampingan psikologis secara rutin seperti konseling atau

seminar penguatan mental. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu disarankan agar penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety*,

- c. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk pengembangan ilmu selanjutnya penelitian dengan menggunakan kedua variabel ini agar diperhatikan untuk menghubungkan dengan variabel yang lain, seperti *self-efficacy*, *coping strategies*, *mindfulness*, atau dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ahmad, S. 2020. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-98.
- Amin, F. M., & Iswinarti. (2020). Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 96-108.
- Anira., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, pada saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 62-67.
- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8(1).
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–5.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1–5.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors Influencing Mental Toughness. 395(Acpch 2019), 307–309.
- Athan, A. N., & Sampson, U. I. (2013). Coping with Pre-Competitive Anxiety in Sports Competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1, 1-9.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bisri.M, Saputri.M.A, Chusniyah.T, (2022). Mental Toughness and Its Relationship on Sport Performance Outcomes: When Things Get Tough Enough. *Sains Psikologi*: 11(2), 172-180

- Candra., R. D. A., & Rumini. (2020). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). *Journal of Physical Education Sport, Health dan Recretion*, 4(2), 102-108.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts*, Second Edition. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Chaplin, J.P. (2018). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.
- Creswell, John W, 2014, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*, Yogyakarta,. Pustaka Pelajar.
- Darisman, E. K., Ismawandi, B. P., & Sriningsih, W. D. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety atlet Ukm Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 6(2), 10-24.
- Fahmi, M. H. (2013). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Ketepatan Floating Overhand Serve Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Di MA Negeri Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(2).
- Faro, H., de Lima, F. D., & Tavares, A. (2020). *Comparison of competitive anxiety and self-confidence in Brazilian Jiu-Jitsu skills levels: A cross-sectional in-event study*. *International Multilingual Journal of Contemporary Research*, 20(1), 1–10.
- Fauzee, M.S.O., Saputra, Y.H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M.N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footbaers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2, 639 – 658.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hasibuan, M. (2018). Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis Backhand Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 1–11.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta

- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100.
- Insan, I. (2023). Peran Mental Toughness terhadap Competitive Anxiety pada Pemain Futsal. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 284-290.
- Ismail, G. Z., Yuliantu, S. & Priambodo, A. (2023). Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada Atlet Futsal. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 7(2), 170-178.
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge
- 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.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478.
- Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental Toughness Between Team Sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education*, 4(5), 182-184.
- Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental Toughness between Team Sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education*, 4(5), 182-184.
- Kusuma, R. A., Handayani, O. W. K., & Wicaksono, R. A. (2020). *The anxiety profile of combat sports athletes based on Sport Anxiety Scale*. In Proceedings of the 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education.
- Listiana, Y. D. G., Dimala, C. P., & Pertiwi, a. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79-92.
- Magfiroh.M.N & Jannah.M., (2022). Hubungan Mental Toughness dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas. *Jurnal Patriot*, 4(2), 123-138.
- Maksum, A. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108–115.

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mas'ud, M. A., & Firdaus, Z. F. K. (2022). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar. *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*. 2(6), 171-176.
- Miftah, F. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling Edisi* 1, 71–79.
- Muraven M. (2010). Building self-control strength: Practicing selfcontrol leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465–468
- Nayek, B., & Chatterjee, K. (2013). Comparative study on pre-competitive anxiety between national and state level women athletes. *Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*. 1(2), 33-36.
- Nicholas, A., Polman, R., Levy, A., & Backhaus, S. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Journal Personality and Individual Differences*. 47(1). 73-75
- Nisa, K., & Jannah, M.(2021). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45
- Pero, R.D., Minganti, C., Pesce, C., Capranica, L., & Piacentini, M.F. (2013). The relationships between pre-competition anxiety, self-efficacy, and fear of injury in elite teamgym athletes. *Kinesiology*, 45(1), 63-72.
- Priadana, S. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22 Pengolah Data Praktis*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Putra, L. A., & Partama, R. S. (2025). Kecemasan sebagai faktor psikologis dalam performa atlet futsal. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(3), 342-355.
- Putri, C. N., Adila. F., & Juita, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Akurasi Shooting Free Throw Atlet Basket Tim Heroes Ladies League Pekanbaru. *Jurnal Dunia Pendidikan*. 4(3), 1902-1909.
- Ramaiah, S. (2010). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Pusaka Populer Obor: Jakarta
- Ravaie, Y. R. F. (2006). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olah Raga*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

- Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurna Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Rintaugu, E., Mwangi, F., Andanje, N., Tian, X., Fuku N., & Kidokoro, T. (2022). *Mental Toughness Characteristics of Male University Athletes in Relation To Contextual Factors. Journal of Human Kinetics*. 81, 243-250.
- Romadian, I., & Junaidi, S. (2023). Hubungan Mental Toughness Dengan Kemampuan Snatch pada Atlet Angkat Besi. *Jurnal Penjakora*, 10(02).
- s, S . (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Saputra, N. A. (2012). Pengaruh Kepaduan Tim dan Kecemasan Kompetitif Terhadap Performa Olahraga. Universitas Indonesia.
- Setyananda, T. R., Indraswari. R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang. 20 (4), 251-263.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. New York : Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186– 193.
- Simanullang, A. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Dikota Medan. *De Journal (Dharmas Education Journal)*. 5(2), 1233-1243
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280
- Sugiono. (2008). Pengaruh Latihan Imajeri Mental terhadap Self-Efficacy pada Atlet Bola Voli Umum.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan. Development*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung
- Sukadiyanto. (206). Perbedaan Reaksi Emosional antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 50-62.
- Suratmin. (2018). *Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Parawisata*. Jakarta : Rajawali Press.
- Suyono, J. & Monalisa. (2016). Peran Pemerintah tentang Pembinaan dan Peningkatan Prestasi Olahraga Pelajar pada Pemerintah Daerah Provinsi Riau. *Journal Government Social dan Politics*. 2(2).
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Jakarta : Cemerlang.
- Tomi, G., Arwin., Defliyanto., & Raibowo, S. (2021). Analisis Prestasi dan Kondisi Fisik pada Atlet Atletik Nomor Lempar PPLP Provinsi Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 271-280.
- Utama, B. A. (1993). *Aspek Psikologis Dalam Pembinaan Atlet Tennis Meja*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, 1–8.
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. E. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61– 70.
- Yusuf, L., Aulia, P. & Padang, U. N. (2020). Hubungan Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Terhadap Peak Performance Atlet Basket. 278
- Zufri, M. (2017). Peningkatan Kualitas Atlet pada KONI Kota Semarang di Kaji dengan Analisis Value For Money (Studi Kasus pada Program Pembinaan Atlet). *Jurnal Ilmiah UNTAG Semarang*, 6(1)