

HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BASKET PUTRI DI JAKARTA

¹Indira Rasyadah, ¹Endang Sri Indrawati

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

indirarasyadah@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Atlet untuk dapat meraih prestasi dituntut untuk berlatih dan mempunyai kedisiplinan yang cukup baik karena harus melalui program – program latihan yang bertujuan mempersiapkan diri menghadapi berbagai pertandingan. Tidak dapat dipungkiri bahwa kondisi psikis seorang atlet dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet basket putri di Jakarta. Populasi penelitian ini adalah 140 atlet. Subjek penelitian terdiri dari 100 atlet. Sampel di ambil dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan dua skala yaitu Skala *Mental Toughness* (36 aitem valid; $\alpha = 0.925$) dan Skala Kecemasan Bertanding (30 aitem valid; $\alpha = 0.931$). Uji hipotesis dilakukan dengan teknik regresi sederhana dan menghasilkan $r_{xy} = -0.551$; $p < 0.000$. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet basket putri di Jakarta sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Artinya, semakin tinggi *mental toughness* maka semakin rendah kecemasan bertanding. Sebaliknya, semakin rendah *mental toughness* maka semakin tinggi kecemasan bertanding.

Kata Kunci: ketangguhan mental, kecemasan bertanding, atlet basket putri

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND COMPETITIVE ANXIETY IN FEMALE BASKETBALL ATHLETES IN JAKARTA

¹Indira Rasyadah, ¹Endang Sri Indrawati

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

indirarasyadah@students.undip.ac.id

ABSTRACT

Athlete, in order to achieve success, is required to train and have sufficient discipline because they must go through training programs aimed at preparing for various competitions. It cannot be denied that an athlete's psychological condition can affect the achievement of their goals. This study aims to determine the relationship between mental toughness and competitive anxiety among female basketball players in Jakarta. The research population was 140 athletes, with a sample of 100 athletes selected using simple random sampling. Data was collected using two scales: the Mental Toughness Scale (36 valid items; $\alpha = 0.925$) and the Competitive Anxiety Scale (30 valid items; $\alpha = 0.931$). Hypothesis testing was conducted using simple regression and produced $r_{xy} = -0.551$; $p < 0.000$. This can be interpreted as a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety among female basketball players in Jakarta, thus supporting the research hypothesis. In other words, the higher the mental toughness, the lower the competitive anxiety. Conversely, the lower the mental toughness, the higher the competitive anxiety.

Keywords: *mental toughness, competitive anxiety, female basketball athletes*