

# HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN *COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET BEREKU DI BPPLOP JAWA TENGAH

Farhan Izzan<sup>1</sup>, Endang Sri Indrawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50725

[farhanizzan2002@gmail.com](mailto:farhanizzan2002@gmail.com)

## ABSTRAK

Atlet pelajar menghadapi serangkaian stresor unik yang berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti peningkatan kinerja, standar kinerja tinggi, perjalanan jauh, dan risiko cedera, di samping tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis secara empiris hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet beregu di BPPLOP Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Atlet BPPLOP Jawa Tengah dengan jumlah keseluruhan yaitu 97 Atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dan didapatkan sampel 97 Responden. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala *Mental Toughness* memiliki 32 aitem (29 valid) dan Skala *Competitive Anxiety* memiliki 32 aitem (31 valid). Analisis data dilakukan menggunakan *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP), dengan uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) dan uji linearitas, diikuti analisis regresi sederhana. Menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar  $r = (-0,7368)$  dan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Ini berarti semakin tinggi *mental toughness* atlet, semakin rendah *competitive anxiety* mereka. Variabel *mental toughness* memberikan sumbangan efektif sebesar 59,5% terhadap *competitive anxiety*. Atlet BPPLOP (50%) memiliki tingkat *mental toughness* rendah, dan 43,55% memiliki tingkat *competitive anxiety* rendah. Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet beregu di BPPLOP Jawa Tengah. Atlet dengan *mental toughness* yang tinggi cenderung memiliki *competitive anxiety* yang rendah, dan sebaliknya. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan *mental toughness* sebagai strategi untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan performa atlet, terlepas dari jenis kelamin atau usia.

**Kata kunci:** *Mental Toughness*; *Competitive Anxiety*; Atlet Beregu; Psikologi Olahraga

# THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND COMPETITIVE ANXIETY IN TEAM ATHLETES AT BPPLOP CENTRAL JAVA

Farhan Izzan<sup>1</sup>, Endang Sri Indrawati<sup>1</sup>

Faculty of Psychology, Diponegoro University

Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

[farhanizzan2002@gmail.com](mailto:farhanizzan2002@gmail.com)

## ABSTRACT

Student athletes face a series of unique stressors that impact their mental health, such as increased performance, high performance standards, long-distance travel, and risk of injury, in addition to academic demands. This study aims to empirically examine and analyse the relationship between mental toughness and competitive anxiety in team athletes at BPPLOP Central Java. This study uses a correlational quantitative method. The population used in this study was BPPLOP Central Java athletes, with a total of 97 athletes. The sampling technique used was simple random sampling, and 97 respondents were obtained. The measurement tools used were the Mental Toughness Scale, which had 32 items (29 valid), and the Competitive Anxiety Scale, which had 32 items (31 valid). Data analysis was performed using Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP), with normality (Kolmogorov-Smirnov) and linearity tests, followed by simple regression analysis. Simple regression analysis showed a correlation coefficient of  $r = (-0.7368)$  and a significance value of  $p < 0.001$ . This means that the higher the athletes' mental toughness, the lower their competitive anxiety. The mental toughness variable contributed effectively by 59.5% to competitive anxiety. BPPLOP athletes (50%) had low mental toughness levels, and 43.55% had low competitive anxiety levels. In conclusion, this study shows a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety in team athletes at BPPLOP Central Java. Athletes with high mental toughness tend to have low competitive anxiety, and vice versa. These findings emphasise the importance of developing mental toughness as a strategy for managing anxiety and improving athletic performance, regardless of gender or age.

**Keywords:** Mental Toughness; Competitive Anxiety; Team Athletes; Sports Psychology

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu kebutuhan bagi individu dalam kehidupan sehari-hari merupakan olahraga. Melalui aktivitas fisik, berupa olahraga, individu mampu membangun kesehatan dan kekuatan (Raynadi dkk dalam Iwanda & Larasati, 2024). Olahraga adalah segala kegiatan sistematis yang bertujuan untuk mendorong, membina, dan mengembangkan berbagai potensi, baik jasmani, rohani, maupun sosial. Olahraga juga merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi manusia, terutama untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh (Iwanda & Larasati, 2024). Dalam kegiatan olahraga, terkadang terdapat banyak hal positif seperti nilai kompetisi, perjuangan, kerja sama, rasa hormat, komunikasi dan integrasi, ketahanan fisik, ketahanan mental, kebersamaan, sikap tanggap, kejujuran, dan sportivitas, kepemimpinan dan pengambilan keputusan (Jannah dkk., 2018). Tidak hanya berguna untuk kesehatan fisik dan psikis, olahraga juga berguna untuk menunjukkan kemampuan daya saing bagi negara (Jannah dkk., 2018). Melalui olahraga, pemerintah memiliki target jangka panjang dalam memenangkan kejuaraan olahraga di berbagai ajang dunia, selain program-program olahraga lainnya yang bertujuan untuk menggalakkan semangat hidup sehat. Pemerintah menyadari bahwa olahraga penting untuk dilakukan, karena banyak sekali manfaat positif yang dapat diperoleh bagi bangsa dan negara (Jannah dkk., 2018).

Olahraga terbagi ke dalam dua jenis olahraga, yaitu olahraga yang dilakukan secara individu dan olahraga yang dilakukan secara tim (Purwoto, 2018). Olahraga individu adalah olahraga yang mampu dilakukan oleh satu orang atau dua orang secara berlawanan,

seperti bulutangkis, tenis meja, tenis lapangan, senam dan renang. Husdarta (dalam Purwoto, 2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa olahraga kelompok adalah olahraga yang dilakukan secara beregu atau tim yang di mana terdapat beberapa individu di dalamnya serta terdapat unsur kerjasama dari setiap pemain seperti sepak bola, basket, bola voli dan lainnya. Selain itu, olahraga juga dapat terbagi menjadi tiga, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi (Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005). Olahraga pendidikan adalah aktivitas yang dilakukan sedemikian rupa sebagai rangkaian pendidikan dengan tertib dan berkesinambungan serta bertujuan mencapai pengetahuan, keterampilan dan kebugaran jasmani. Sedangkan, olahraga rekreasi adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa terkecuali dengan menyesuaikan hobi serta kemampuan dan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dan kesehatan optimal.

Olahraga prestasi didefinisikan sebagai suatu aktivitas olahraga yang memiliki tujuan untuk membimbing dan membentuk olahragawan secara sistematis, bertahap, dan berkelanjutan melalui kompetisi guna memperoleh suatu prestasi (Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005). Noviansyah & Jannah, (2021) menjelaskan secara luas bahwa olahraga prestasi adalah aktivitas yang dilaksanakan serta dikelola secara profesional dengan harapan mencapai prestasi pada ajang kompetisi olahraga yang digeluti. Selaras dengan hal tersebut, melalui olahraga prestasi, individu mampu mengembangkan potensi dalam diri sebagai upaya menjadi seorang atlet dan harapannya dapat mengangkat nama institusi dalam lingkup kecil maupun besar (Nissa & Soenyoto, 2021).

Olahraga prestasi umumnya dikategorikan menjadi tiga yakni, olahraga bela diri, olahraga akurasi, olahraga permainan (Dewi & Jannah, 2019). Utami (dalam Dewi & Jannah, 2019) menjelaskan bahwa olahraga bela diri adalah olahraga yang melibatkan kontak fisik langsung dengan lawan melalui metode menyerang dan bertahan diri serta dilakukan tanpa adanya pembatas seperti, taekwondo, silat, tinju dan lain sebagainya. Sementara, olahraga akurasi melibatkan keakuratan tembakan maupun lemparan pada sasaran yang dituju. Olahraga permainan adalah aktivitas fisik dalam bentuk permainan menggunakan suatu benda yang dimainkan.

Pelaku yang sepenuhnya mengarahkan fokus dalam ruang lingkup olahraga prestasi disebut dengan olahragawan atau atlet. Zufri (dalam Dewi & Jannah, 2019) berpendapat bahwa atlet merupakan individu yang berprofesi dan menekuni cabang olahraga tertentu dan mendapatkan suatu pencapaian pada olahraga tersebut. Atlet memiliki kewajiban untuk mengembangkan sikap profesionalisme serta fokus ketika berada dalam tahap latihan (Ningsih, 2017). Komarudin (dalam Maulana & Khairani, 2017) dalam penelitiannya juga mengatakan, agar atlet dapat meraih prestasi maksimal diperlukan kesiapan fisik, teknik dan taktik yang mumpuni. Lebih lanjut, menurut Karagreogris dan Terry (dalam Dongoran et al., 2020) atlet perlu menyelaraskan tiga komponen penting yaitu kondisi fisik yang prima, keterampilan tinggi dan persiapan psikologis untuk bersaing secara kompetitif.

Craft dkk., (dalam Cowden, 2017) mengatakan bahwa hal yang sangat penting bagi atlet yaitu kemampuan untuk mempertahankan tingkat performa atlet yang diinginkan selama periode kompetisi yang sangat kritis, seperti dalam situasi penuh tekanan yang biasanya menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi (misalnya, tendangan penalti) atau saat dihadapkan pada kesulitan yang tidak terduga (misalnya, keputusan wasit yang tidak

tepat pada poin-poin krusial) (Jones dkk., 2002). Situasi seperti ini menjadi penting ketika para atlet, yang berbeda jauh secara fisik dan teknik, terlibat dalam pertandingan, permainan, atau perlombaan yang dilaksanakan secara ketat.

Profesi atlet saat ini semakin banyak diminati dan digeluti oleh masyarakat Indonesia, terutama generasi muda (Paragor Simbolon dkk., 2019). Generasi muda atau remaja yang menekuni olahraga prestasi dan akademik disebut dengan atlet pelajar. Sebagai siswa dan juga atlet yang mengejar karier dalam olahraga profesional dihadapkan pada serangkaian stresor yang unik yang berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti peningkatan kinerja, standar kinerja yang tinggi, perjalanan yang jauh, dan peningkatan risiko cedera, semuanya dengan tetap mempertahankan standar akademis (Dewi & Jannah, 2019).

Olahraga pada dasarnya bersifat kompetitif, tidak terkecuali pada masa muda dimana olahraga dilakukan pada tingkat yang berbeda (Sabato dkk., 2016). Mountjoy, Armstrong & Bizzini (dalam Sabato dkk., 2016) menganggap bahwa atlet elit muda merupakan individu yang memiliki bakat olahraga yang unggul, menjalani pelatihan khusus, menerima pelatihan ahli, dan terpapar pada kompetisi sejak dini. Hal tersebut membuat atlet elit muda berada di puncak piramida prestasi (Sabato dkk., 2016). Hal tersebut dapat diartikan bahwa atlet elit muda merupakan individu yang memiliki bakat atletik yang unggul, menjalani pelatihan khusus, menerima pelatihan ahli, dan terpapar pada kompetisi sejak dini (Sabato dkk., 2016). Selain itu, Armstrong & McManus (dalam Sabato dkk., 2016) menjelaskan bahwa berpartisipasi dalam aktivitas olahraga pada usia muda memiliki manfaat kesehatan fisik yang penting, tetapi juga melibatkan risiko cedera sebagai akibat dari program latihan yang intensif dan partisipasi yang sering dalam acara

olahraga. Lebih lanjut, Kerr dkk. (dalam Sabato dkk., 2016) mengungkapkan atlet muda juga dapat mengalami cedera psikologis sebagai akibat dari orang tua yang memberikan tekanan berlebihan untuk berprestasi, pelatih yang *abusive* maupun perilaku *bullying*. Dalam lingkungan olahraga elit, atlet dihadapkan dengan berbagai situasi penuh tekanan yang jika tidak dikelola secara efektif, dapat menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan (Hanton dkk., 2013). Khususnya olahraga kompetitif, stres adalah fenomena umum serta bentuk stres yang dihadapi oleh atlet elit juga beragam (Gerber dkk., 2018).

Crust (2007) mengungkapkan bahwa keberhasilan atau kegagalan seorang atlet bersifat multifaktor. Hal tersebut bergantung pada kombinasi dari banyak faktor, termasuk faktor fisik, taktik, teknis dan psikologis. Faktor psikologis umumnya menjadi penentu dalam membedakan pemenang dan orang yang kalah dalam olahraga (Brewer dalam Crust, 2007). Cowden (2017) mengungkapkan, dalam kondisi kompetitif, respon atlet menentukan tingkat keberhasilan mereka dan respons tersebut sebagian besar bergantung pada atribut psikologis atlet tersebut. Sebagai contoh, Weinberg dan Gould (dalam Crust, 2007) mengindikasikan bahwa kemampuan mental berkontribusi lebih dari 50% dalam keberhasilan atlet saat berlaga dengan lawan. Lebih lanjut, para atlet sering kali harus melakukan yang terbaik di bawah beberapa kondisi yang berat baik secara fisik, misalnya kelelahan, maupun mental, seperti tekanan dari penonton (Gucciardi dkk., 2014). Oleh karena itu, tidak mengherankan jika penelitian dalam psikologi olahraga sering kali berfokus pada cara menangani bentuk-bentuk masalah dalam ruang lingkup olahraga melalui pelatihan dengan menggunakan keterampilan psikologis dan strategi penanganan psikologis lainnya (Hanton dkk., 2013).

Pemerintah melalui Kemenpora (2018) menyadari serta memahami bahwa minat pada olahraga prestasi yang meningkat seraya berpendapat bahwa pembibitan dan pembinaan atlet berprestasi harus diterapkan dengan cara komprehensif melalui instansi pendidikan sebagai pusat pembinaan di bawah koordinasi organisasi olahraga secara bersama-sama dengan masyarakat. Hal tersebut dilakukan demi terlaksananya tujuan prestatif negara yang nantinya dapat dibanggakan di kancah internasional yang lebih luas.

Sejak tahun 1981, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan telah melaksanakan program pembibitan untuk atlet pelajar berbakat melalui suatu instansi yakni Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). PPLP berfungsi sebagai sarana pengembangan prestasi dan diharapkan dapat mencetak atlet yang akan berkontribusi di tingkat nasional. PPLP didirikan oleh pemerintah dengan tujuan untuk melatih dan membina atlet pelajar yang berpotensi, baik untuk prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Program ini juga bertujuan untuk menciptakan atlet yang memiliki dedikasi tinggi untuk mengangkat nama bangsa serta mengembangkan prestasi akademik agar mendukung masa depan mereka (Kemenpora, 2018). Pembinaan yang efektif sangat berpengaruh pada prestasi atlet. Sebagian besar atlet pemula belum memiliki spesialisasi, karena mereka biasanya mengikuti cabang olahraga yang mereka minati. Dengan adanya PPLP, pengurus dan pelatih dari berbagai daerah dapat mengidentifikasi individu yang memiliki potensi dan mengarahkan mereka menuju spesialisasi yang tepat (Hatta, 2022).

Kota Semarang sebagai Ibukota Jawa Tengah dalam hal ini juga terpilih menjadi tempat pemusatan pembinaan atlet. BPLOP atau Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar termasuk ke dalam salah satu bidang yang dibawah oleh Dinas Kepemudaan Olahraga dan Pariwisata Provinsi Jawa Tengah. BPLOP sendiri memiliki



tugas antara lain, menyusun rencana teknis operasional kepelatihan, dan pembinaan dan pengasuhan pelajar; melakukan koordinasi dan melaksanakan kebijakan teknis operasional kepelatihan, dan pembinaan dan pengasuhan pelajar, melakukan evaluasi, dan pelaporan di bidang kepelatihan, dan pembinaan dan pengasuhan pelajar, mengelola ketatausahaan serta melaksanakan tugas kedinasan lain yang dilimpahkan oleh Kepala Dinas sesuai tugas dan fungsinya.

BPPLPOP atau Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Jawa Tengah merupakan tempat yang mewadahi pelajar dalam mengembangkan potensi dalam rangka membangun karier atlet. BPPLPOP Jawa Tengah berlokasi di kompleks GOR Jati Diri Semarang dan menjadi satu dengan Stadion Jati Diri yang kerap kali digunakan oleh klub PSIS Semarang untuk bertanding. Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga (BPPLPOP) sendiri merupakan suatu wadah yang berfokus pada pembibitan olahragawan pelajar berkualitas dengan didukung proses pembinaan yang berkualitas. Berkaitan dengan jenis-jenis cabor, di balai ini terdapat 23 cabor dengan total atlet mencapai 260 atlet. Cabang olahraga yang dimaksud antara lain, atletik, pencak silat, sepak takraw, panahan, sepak bola, gulat, tenis meja, bola voli pasir, anggar, angkat besi, bola basket, dayung, judo, karate, panjat tebing, renang, sepatu roda, taekwondo, tinju, bola voli dan wushu. Setiap tahunnya, BPPLPOP membuka seleksi atlet pada cabang olahraga tertentu yang membutuhkan tambahan orang, hal ini menyebabkan jumlah keseluruhan atlet dapat berubah-ubah setiap tahunnya. Seleksi yang dilakukan oleh BPPLPOP juga tergolong ketat mengingat *benefit* atau manfaat yang akan didapatkan oleh atlet tersebut, antara lain insentif per bulan, asrama sebagai tempat tinggal, kebutuhan pangan sebagai sumber

nutrisi, pendidikan berupa sekolah serta fasilitas pendukung lainnya seperti mushola, tempat latihan, kantin dan aula.

Luas wilayah kompleks GOR Jati Diri secara garis besar berjumlah lebih dari 12.495 m<sup>2</sup>. Batas tapak utara dari kompleks GOR Jati Diri yaitu kawasan AKPOL, sedangkan batas tapak selatan berdampingan dengan lapangan tembak dan jalan tol Jatingaleh. Sementara, batas tapak barat dari kompleks ini yaitu pepohonan dan hutan sedangkan batas timur bersebelahan dengan sungai (Paragor Simbolon dkk., 2019). Secara khusus, Wisma Atlet Jatidiri memiliki lima struktur bangunan terpisah, yaitu tiga bangunan untuk keperluan privat, satu bangunan untuk fungsi pelayanan dan manajemen, dan satu bangunan untuk fasilitas komunal.

Atlet bisa mengalami tekanan mental di berbagai situasi. Menjelang kompetisi, mereka mungkin merasakan kecemasan yang ditandai dengan gejala fisik seperti detak jantung meningkat, tremor pada beberapa bagian tubuh, ketegangan otot, dan kesulitan mengontrol gerakan tubuh secara efektif (Fitri Iwanda dkk., 2024) . Stres atau tekanan yang diakibatkan oleh situasi kompetitif merupakan transaksi dua arah antara individu dengan tuntutan lingkungan serta berdampak pada performa kompetitif atlet. Mellalieu dkk., (2015) menjelaskan bahwa stres kompetitif ini disebabkan oleh *competitive stressor* dan *competitive strain*. *Competitive stressor* atau pemicu stres kompetitif merupakan tuntutan lingkungan yang berdampak langsung dengan kinerja kompetitif para atlet. Sementara *competitive strain* yaitu berupa respon psikologis, fisik, dan perilaku negatif individu yang timbul akibat adanya pemicu stres kompetitif. Respon negatif terhadap pemicu stres kompetitif yang merujuk pada aspek emosional disebut dengan *competitive anxiety* atau kecemasan bertanding (Mellalieu dkk., 2006).

Ford dkk., (dalam Wang dkk., 2024) menggambarkan kecemasan kompetitif sebagai suatu sifat atau respons terhadap situasi atletik yang berpotensi menimbulkan stres, termasuk berbagai penilaian kognitif (misalnya, takut gagal, pembicaraan diri yang negatif) dan gairah fisiologis. Mellalieu dkk., (2015) mengatakan berbagai pemicu dari kecemasan tersebut antara lain, persiapan fisik atlet, tingkat oposisi, tekanan dan ekspektasi untuk tampil, atmosfer tim, masalah hubungan dengan orang lain yang signifikan, tingkatan acara, dan masalah-masalah terkait presentasi diri dan evaluasi. Sumber utama kecemasan dalam olahraga kompetitif yaitu bagaimana kompetisi yang dibuka secara publik dapat mengungkapkan segala bentuk informasi, serta perbandingan kompetensi mereka dalam olahraga tersebut (Lazarus, 2000). Dalam kontes apapun, lawan ataupun oposisi mungkin sedang dalam kondisi terbaik atau terburuknya, sehingga apa yang sedang dihadapi dalam kompetisi selalu mengandung ambiguitas yang cukup besar, yang merupakan ciri khas kecemasan (Lazarus, 2000). Karier mereka, pada dasarnya, selalu dipertaruhkan, bersama dengan gagasan tentang siapa mereka, situasi ekonomi kehidupan mereka, dan kapan mereka akan dipaksa untuk pensiun. Isu-isu tersebut merupakan masalah yang jelas, eksistensial dan penting bagi para atlet. Setiap pertandingan berkontribusi pada keseluruhan rasa masa depan mereka (Lazarus, 2000). Sumber-sumber ketegangan potensial ini menggambarkan lingkungan yang sangat menuntut arena olahraga kompetitif.

Kecemasan kompetitif adalah tantangan psikologis yang dialami sebagian besar atlet selama mengikuti ajang kompetitif (Wang dkk., 2024). Kecemasan kompetitif meningkatkan kemungkinan atlet untuk melihat konteks kompetitif sebagai sesuatu yang mengancam dan merespons dengan kecemasan yang tinggi (Wang dkk., 2024). Hal tersebut tentu merupakan sesuatu negatif dan dapat merusak performa bertanding pada atlet

tersebut.. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ford dkk. (dalam Wang dkk., 2024) yang mengatakan bahwa reaksi kognitif dan fisiologis negatif ini berpotensi mengganggu kinerja atletik dan bahkan dapat berkontribusi pada peningkatan insiden cedera olahraga dengan menitikberatkan perhatian dengan tugas. Model Carver dan Scheier (dalam Hanton dkk., 2008), menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan stresor akan mempengaruhi interpretasinya terhadap gejala kecemasan, baik sebagai faktor yang memfasilitasi atau menghambat kinerja. Lebih lanjut, faktor personal dan situasional diyakini memiliki pengaruh terhadap persepsi kontrol tersebut. Konsep kontrol, yang didefinisikan sebagai penilaian kognitif atas tingkat pengaruh yang dapat ditafsirkan oleh individu terhadap lingkungan dan dirinya sendiri, dipandang sebagai faktor sentral dalam proses interpretasi gejala kecemasan. Sebagai contoh, individu yang menilai bahwa mereka memiliki tingkat kendali yang memadai atas situasi, mampu mengelola gejala kecemasan, serta mencapai tujuan mereka diprediksikan akan menginterpretasikan gejala-gejala tersebut sebagai faktor yang memfasilitasi kinerja. Sebaliknya, individu yang menilai bahwa mereka tidak memiliki kendali, tidak mampu mengatasi situasi yang dihadapi, serta memiliki ekspektasi negatif terkait tercapainya tujuan, diprediksikan akan menginterpretasikan gejala-gejala tersebut secara negatif (Jones 1995; dalam Hanton dkk., 2008).

Menurut Weinberg dan Gould (Noviansyah & Jannah, 2021), atlet yang hanya fokus pada *anxiety* yang dialami, dan memusingkan konsekuensi yang mungkin terjadi ketika mengalami kekalahan dapat membawa dampak buruk bagi atlet. Hal tersebut dapat mengakibatkan atlet cenderung memikirkan cara untuk dapat melarikan diri dari perasaan cemas yang nantinya berdampak pada buyarnya konsentrasi (Noviansyah & Jannah, 2021).

Perasaan cemas yang muncul pada dasarnya terjadi karena individu tersebut khawatir keamanan pribadinya akan terganggu, sehingga individu lebih mudah menunjukkan gejala-gejala cemas yang mengandung rasa takut (Jannah dkk., 2018). Selain itu, biasanya atlet akan merasa cemas ketika pertandingan berlangsung dalam waktu yang sangat lama dan berdampak pada kepercayaan diri hingga akhirnya mengalami kekalahan (Jannah dkk., 2018). Atlet yang memiliki toleransi yang rendah terhadap tekanan serta kurang bisa dalam menghadapi situasi yang menimbulkan rasa cemas cenderung tergolong ke dalam atlet dengan masalah mental (Fitri Iwanda dkk., 2024). Kondisi mental yang kurang baik nantinya berdampak pada performa maupun penampilan bertanding (Fitri Iwanda dkk., 2024). Forastero (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa tingkat *competitive anxiety* yang tinggi dapat menghambat atlet dalam menampilkan kemampuan optimalnya dalam suatu kompetisi. Tingkat kecemasan yang timbul pada atlet olahraga beregu dan olahraga individu juga memiliki perbedaan. Hasil penelitian Parnabas dkk., (2014) menunjukkan bahwa atlet beregu mengalami tingkat kecemasan kognitif yang lebih tinggi dibandingkan atlet individu. Temuan dari penelitian dari Parnabas dkk. (2014) juga menegaskan dampak kecemasan kognitif terhadap performa atlet dan merupakan penghalang utama yang menghambat atlet untuk mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga. Lebih lanjut, perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan juga menunjukkan adanya faktor lain dalam munculnya perasaan kecemasan kompetitif pada atlet (Amaro & Brandão, 2023). Atlet perempuan cenderung lebih sering menunjukkan kecemasan kognitif dan somatik, sedangkan atlet laki-laki cenderung lebih menunjukkan kepercayaan diri yang baik (Amaro & Brandão, 2023). Hasil penelitian Fernandes dkk.

(2013) juga mengungkapkan bahwa atlet beregu perempuan cenderung menunjukkan kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibanding atlet laki-laki.

Dalam ruang lingkup atlet yang juga berperan sebagai pelajar, Sabato dkk (dalam Gerber dkk., 2018) berpendapat bahwa atlet elit muda memiliki risiko khusus untuk merasakan stres. Hal tersebut disebabkan oleh beban latihan yang tinggi, ketidakpastian yang terkait dengan proses seleksi, konflik peran dan perubahan biologis yang terjadi selama masa remaja, dan tekanan yang tinggi untuk tampil baik. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika gangguan psikologis sangat lazim di kalangan atlet elit. Misalnya, dalam sebuah studi tentang atlet Australia, hampir setengah dari peserta (46%) melaporkan setidaknya satu masalah kesehatan mental, termasuk depresi, gangguan makan, tekanan psikologis umum, dan gangguan kecemasan (Gerber dkk., 2018). Atlet yang mengalami kecemasan dapat mengalami dampak negatif dalam menghadapi pertandingan, yang pada akhirnya memengaruhi ketangguhan mental mereka dalam mempersiapkan diri.

Dalam konteks dunia olahraga di Indonesia, masih ditemukan adanya kecenderungan *competitive anxiety* yang tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian (Basri dkk., 2023) yang dilakukan pada atlet cricket di Bekasi. Partisipan dari penelitian ini yaitu 27 atlet cricket Kota Bekasi yang kemudian terklasifikasi dalam rentang usia dan jenis kelamin yang berbeda. Hasilnya, 11 atlet cricket putra (79%) dan enam atlet putri (46%) mengalami kecemasan rata-rata. Selain itu, terdapat dua atlet cricket putri Kota Bekasi yang mengalami kecemasan tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan Pristiwa & Nuqul (2018) menunjukan temuan yang serupa dimana 74,5% dari partisipan mengalami kecemasan sedang. Partisipan penelitian tersebut berjumlah 110 atlet, 64 orang laki-laki dan 46 orang perempuan, yang tergabung

di UKM Olahraga Universitas Islam Malik Ibrahim di Malang. Cabang olahraga yang terlibat dalam penelitian tersebut antara lain, cabang olahraga individu yaitu tenis meja dan bulutangkis dengan jumlah 31 orang serta empat cabang olahraga kelompok yaitu sepak takraw, sepak bola, basket, serta bola voli yang berjumlah 79 orang. Namun dalam hal ini tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan antara perempuan dan laki – laki maupun pada atlet olahraga individu dan olahraga kelompok (Pristiwa & Nuqul, 2018).

Selain itu, kecenderungan competitive anxiety dengan koefisien tinggi juga ditemukan dalam ruang lingkup atlet pelajar. Hasil penelitian Nissa & Soenyoto (2021) mengatakan adanya tingkat kecemasan rata-rata atau sedang dengan jumlah 46 atlet pada atlet beladiri di PPLP Jawa Tengah. Partisipan dari penelitian tersebut merupakan seluruh atlet beladiri PPLP Jawa tengah berjumlah 84 atlet yang termasuk ke dalam delapan jenis cabang olahraga. Cabang olahraga yang dimaksud antara lain, anggar, gulat, judo, karate, taekwondo, tinju, wushu dan pencak silat. Suprono & Siantoro (2022) yang juga menggunakan subjek penelitian atlet mengungkapkan bahwa 56% partisipan merasakan perasaan cemas menjelang pertandingan. Partisipan dari penelitian tersebut berjumlah 12 atlet dengan kelompok usia 15 tahun yang tergabung ke dalam Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah dkk. (2018) juga mengatakan bahwa setiap atlet pelajar di SMANOR biasanya merasa takut, berkeringat, dan cemas di awal kompetisi. Tingkat kecemasan tinggi yang dirasakan oleh para atlet pelajar tersebut menciptakan situasi tidak percaya diri dan menunjukkan ketahanan mental yang rendah.

Upaya penurunan kecemasan dalam hal ini menjadi penting, mengingat atlet dituntut untuk selalu menggapai suatu prestasi (Mellalieu dkk., 2006). Penelitian Romas

(2019) menegaskan kembali peran psikologi dalam kaitanya dengan atlet olahraga prestasi dan mengatakan bahwa motivasi menjadi hal yang perlu untuk diperhatikan oleh atlet. Hal tersebut didukung oleh penelitian Rohendi dkk. (2021) yang mengatakan bahwa motivasi memiliki hubungan positif dengan performa atletik, dengan kata lain menunjukkan motivasi yang lebih tinggi cenderung meningkatkan performa atlet. Selain itu, penelitian yang dilakukan terhadap atlet bola voli PBV Pasundan tersebut, mengatakan bahwa tingginya motivasi yang dimiliki oleh atlet berdampak pada peningkatan prestasi.

Menurut Romas (2019) dalam olahraga, terdapat dua jenis motivasi, yakni motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu yang mendorong untuk berpartisipasi. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik umumnya menunjukkan sifat-sifat seperti kedewasaan, kejujuran, sportivitas, ketekunan, kepercayaan diri, disiplin, dan ketahanan (Romas, 2019). Sementara itu, motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang datang dari luar individu yang mendorong untuk terlibat dalam aktivitas olahraga, seperti dorongan dari teman, kelompok, pelatih, orang tua, guru, serta insentif berupa bonus, hadiah, uang, dan lain-lain (Romas, 2019). Selain itu, keuletan individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian prestasi. Keuletan atlet dimanifestasikan sebagai keinginan yang tinggi dalam menjalankan suatu tugas atau latihan berat dalam upaya menggapai suatu tujuan (Romas, 2019).

Lebih lanjut, kepercayaan diri atau percaya diri merupakan salah satu aspek mental yang harus dimiliki oleh atlet dan merupakan kunci dalam mencapai prestasi tertinggi (Romas, 2019). Rasa percaya diri penuh dapat timbul didasari oleh kemampuan yang dimiliki dan disadari oleh atlet tersebut (Saputra, 2014). Menurut Komarudin (dalam Sitinjak, 2022) kepercayaan diri merupakan keyakinan individu yang berkaitan dengan



kekuatan dan kemampuan diri, untuk melakukan dan mencapai kesuksesan serta konsisten terhadap apa yang telah ditentukan. Kurangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan individu tidak dapat menyelesaikan masalah yang rumit dan biasanya disebabkan oleh situasi dan kondisi yang dirasakan oleh atlet ketika mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang optimal (Saputra, 2014).

Dalam kaitannya dengan kecemasan, penelitian (Sitinjak, 2022) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Silat Walet Puti. Dengan kata lain, atlet yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi maka kecemasan yang dialami atlet tersebut cenderung rendah. Hasil penelitian Sitinjak (2022) juga menjelaskan adanya kontribusi kepercayaan diri sebesar 74,2% terhadap kecemasan. Demikian pula, penelitian Wulandari & Yuwono (2023) juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo di Salatiga. Partisipasi yang lebih intensif dalam berbagai kompetisi sangat diperlukan bagi atlet pemula sebagai upaya untuk membangun dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Secara garis besar, temuan penelitian terdahulu menjelaskan bahwa faktor kepercayaan diri dan motivasi memiliki pengaruh terhadap *competitive anxiety* pada atlet. Selain dua faktor tersebut, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi berkurangnya tingkat *competitive anxiety* pada atlet, yaitu *mental toughness*.

*Mental toughness* merupakan konstruk yang berkembang dari konsep *hardiness* namun memiliki karakteristik khusus untuk konteks olahraga. Strycharczyk & Clough (2018) mengembangkan model *mental toughness* dengan empat dimensi utama yaitu 4Cs *control*, *challenge*, *commitment*, dan *confidence*. Dimensi *control* mengacu pada kemampuan

individu mengendalikan kehidupan dan emosinya dan dimensi *challenge* berkaitan dengan cara memandang hambatan sebagai peluang. Sementara, dimensi *commitment* menunjukkan tingkat dedikasi meskipun menghadapi kesulitan, dan dimensi *confidence* mencerminkan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri dan keterampilan interpersonal (Strycharczyk & Clough, 2018). *Mental toughness* menekankan kemampuan atlet untuk mempertahankan performa optimal bahkan dalam kondisi tekanan tinggi.

*Hardiness*, sebagai kontrak pendahulu dari *mental toughness*, hanya terdiri dari tiga komponen atau 3Cs, antara lain *control*, *commitment*, dan *challenge*. *Hardiness* lebih berfokus pada karakteristik kepribadian yang stabil untuk menghadapi stres secara umum. Perbedaan utama dengan *mental toughness* terletak pada penambahan dimensi *confidence* dan aplikasinya yang lebih spesifik dalam konteks olahraga kompetitif (Crust, 2007).

Resiliensi memiliki pendekatan yang berbeda dari kedua konstruk sebelumnya. Hill dkk. (2018) mendefinisikan resiliensi sebagai proses dinamis dimana sistem biopsikososial kembali ke tingkat fungsi sebelumnya setelah mengalami gangguan yang disebabkan oleh stresor. Resiliensi lebih menekankan pada kemampuan pemulihan setelah mengalami kesulitan atau tekanan, sedangkan *mental toughness* memiliki fokus pada kemampuan mempertahankan fungsi optimal selama menghadapi tekanan. Dengan kata lain, resiliensi berkaitan dengan *bounce back* setelah mengalami kemunduran, sementara *mental toughness* berkaitan dengan *staying strong* selama menghadapi tantangan (Masten & Powell, 2003)

*Mental toughness* dipandang sebagai solusi terhadap kecemasan bertanding yang seringkali dialami oleh para atlet. Hal tersebut didukung dari penelitian oleh Gerber dkk. (2018) yang mengatakan bahwa *mental toughness* mencegah beberapa konsekuensi negatif

yang terkait dengan tingkat stres yang dirasakan oleh atlet. Selain itu, Micoogullari dkk. (2017) mengungkapkan bahwa *sport mental toughness* memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis atlet. Dengan kata lain, ketika individu memiliki *sport mental toughness* yang baik, maka kesejahteraan psikologis individu tersebut juga dapat dikatakan baik. Partisipan penelitian tersebut berjumlah 130 atlet yang juga merupakan mahasiswa dan tergabung ke dalam jurusan pendidikan jasmani dan olahraga. Gerber dkk. (dalam Sabato dkk., 2016) mengatakan individu yang memiliki mental tangguh dicirikan dengan adanya kecenderungan yang kuat untuk melihat lingkungan pribadinya sebagai sesuatu yang dapat dikontrol, memandang diri sendiri sebagai individu yang mampu dan berpengaruh serta tetap berkomitmen meskipun dalam situasi yang tidak menguntungkan, dan menganggap masalah sebagai tantangan yang wajar.

Kaitannya dengan performa atletik, penelitian Turner dkk. (dalam Sabato dkk., 2016) menunjukkan bahwa atlet kriket remaja elit dengan *mental toughness* yang tinggi memiliki lebih banyak aset perkembangan seperti dukungan, pemberdayaan, dan identitas yang positif, serta memiliki tingkat yang lebih rendah mengenai kondisi emosional negatif. Hal-hal tersebut nantinya berkaitan dengan performa atletik yang optimal. Selain itu, hasil penelitian Algani dkk. (2018) mengungkapkan bahwa *mental toughness*, berupa kemampuan untuk tetap bersikap positif dalam situasi yang penuh tekanan, menjadi kunci bagi atlet dalam mengelola rasa cemas.

Lebih lanjut, penelitian Madigan & Nicholls (2017) juga mengungkapkan bahwa *mental toughness* dalam jangka panjang dapat mengurangi gejala *burnout* pada atlet junior. Romas (dalam Ismail dkk., 2023) menjelaskan *burnout* dalam ruang lingkup atlet merujuk pada keadaan fisik, mental, serta emosional yang disebabkan oleh stres berlebih dan beban

kompetitif secara terus-menerus. Kelelahan kronis, berupa *burnout*, mampu mempengaruhi performa olahraga, kesehatan serta kondisi umum dari atlet (Ismail dkk., 2023). Performa terbaik dalam suatu pertandingan akan terhambat dengan adanya burnout (Ismail dkk., 2023).

Dalam konteks BPLOP Jawa Tengah sebagai lokasi penelitian, survey awal berupa pemberian kuesioner dilakukan dengan tujuan menggali informasi terkait keluhan yang terjadi. Pemberian kuesioner dilakukan oleh peneliti dengan tim magang pada bulan Mei, 2024 dengan tujuan mengetahui tingkat *burnout* yang dirasakan oleh atlet yang tergabung dalam beberapa cabang olahraga yaitu, panahan, anggar, basket dan sepakbola. Hasilnya, ditemukan adanya tingkat *burnout* yang cenderung tinggi dalam dua cabang olahraga yaitu panahan dan anggar. Serta, pemberian kuesioner juga telah dilakukan oleh tim dosen Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dalam rangka mengukur tingkat depresi, cemas, stres dan kondisi stres secara umum pada atlet yang ada di BPLOP. Berdasarkan hasil penelitian dosen Psikologi Universitas Diponegoro, ditemukan adanya tingkat cemas yang berat pada cabang olahraga gulat, pencak silat, anggar, basket dan panahan. Lebih lanjut, hasil penelitian dosen Psikologi Universitas Diponegoro juga mengungkapkan adanya tingkat cemas yang sangat berat pada cabang olahraga voli, angkat besi, judo, sepak takraw, serta tenis meja.

Hal ini menandakan adanya permasalahan psikologis berupa *burnout* dan juga kecemasan yang dapat berkaitan dengan tekanan. Terlebih, berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur pada sejumlah atlet, subjek yang berperan sebagai atlet dan juga pelajar dihadapkan dengan berbagai tekanan seperti tuntutan untuk selalu berprestasi, kewajiban mengikuti latihan, tuntutan akademik serta tuntutan lainnya. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Sabato dkk (dalam Gerber dkk., 2018) berpendapat bahwa atlet elit muda memiliki risiko khusus untuk merasakan stres dikarenakan beban latihan yang tinggi, ketidakpastian yang terkait dengan proses seleksi, konflik peran dan perubahan biologis yang terjadi selama masa remaja, dan tekanan yang tinggi untuk tampil baik. Oleh sebab itu, penting bagi atlet yang tergabung dalam BPLOP Jawa Tengah dalam membangun keterampilan psikologis, salah satunya *mental toughness*.

Adanya hasil yang tidak konsisten pada penelitian terdahulu menjadi persoalan yang peneliti anggap sebagai masalah yang penting. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian terdahulu yang membahas kedua variabel tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Kurniawan (2022) pada 54 atlet bola basket profesional di Indonesia mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif atau *competitive anxiety*. Hubungan *mental toughness* dengan dimensi *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety* mengacu pada arah korelasi negatif, sedangkan hubungan *mental toughness* dengan dimensi *self-confidence* memiliki arah korelasi positif.

Penelitian lain dilakukan oleh Ramadhina & Wahyudi (2024) pada 34 atlet *softball* tim Jawa Barat, hasilnya terdapat korelasi dengan arah negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* dengan nilai -0,720. Penelitian lain dari Algani dkk. (2018) juga mengungkapkan hubungan negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety*. Partisipan dari penelitian tersebut merupakan dua klub bola voli di wilayah Kediri, Jawa Timur dengan jumlah 118 atlet yang dimana terdiri dari 50 atlet laki-laki dan 63 atlet perempuan. Dengan sebagian besar partisipan penelitian tersebut merupakan atlet remaja dengan usia 12-17 tahun sebesar 84% serta usia 18-22 tahun sebesar 16%.

Penelitian lain mengungkapkan temuan tambahan mengenai *mental toughness* dan *competitive anxiety* dalam konteks olahraga beregu dan olahraga individu. Penelitian Hossein dkk. (2016) menemukan bahwa atlet permainan tim mengalami tingkat kecemasan kompetitif yang lebih rendah daripada atlet permainan individu. Partisipan dari penelitian tersebut antara lain, atlet olahraga beregu (bola voli, bola basket, futsal) dan olahraga individu (taekwondo, karate, dan gulat) di Iran dengan total 120 atlet. Hasilnya, atlet olahraga individu lebih rentan merasakan efek kecemasan terhadap performa daripada atlet olahraga tim.

Selain itu, atlet olahraga individu mungkin lebih terpapar evaluasi daripada atlet olahraga tim karena tanggung jawab atas kinerja tidak didistribusikan ke beberapa pemain. Dengan kata lain, dalam olahraga individu, atlet lebih terlibat dalam keterampilan dan kemampuan mereka sendiri, sementara dalam olahraga tim seperti bola voli, bola basket, dan futsal, mereka dipengaruhi oleh anggota tim mereka dan kinerja mereka akan tergantung pada kinerja kelompok. Peran yang diberikan kepada atlet dalam olahraga beregu mungkin tidak sesuai dengan peran dalam diri mereka.

Di lain sisi, penelitian yang dilakukan oleh Amaro & Brandão (2023) mengenai kecemasan bertanding atau *competitive anxiety* mengungkapkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara atlet olahraga individu dengan atlet olahraga beregu. Sebagian besar partisipan dari penelitian tersebut berada pada rentang usia 18-25 tahun dan terbagi ke dalam beberapa cabang olahraga yaitu renang, atletik, beladiri serta bola voli, bola tangan, rugby, sepakbola dan hockey. Selain itu, penelitian dari Fernandes dkk. (2013) mengungkapkan hal serupa dimana atlet olahraga individu menunjukkan kecemasan bertanding atau *competitive anxiety* yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet olahraga

beregu. Hubungan yang tidak signifikan terkait kecemasan yang dirasakan antara atlet olahraga individu dengan atlet olahraga beregu juga ditemukan pada atlet yang tergabung dalam UKM Unit Olahraga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Kota Malang (Pristiwa & Nuqul, 2018). Beberapa penelitian ini menunjukkan adanya hasil yang tidak konsisten mengenai kecemasan bertanding yang dirasakan oleh atlet olahraga individu maupun olahraga beregu. Hal tersebut menarik perhatian peneliti dalam membahas mengenai *competitive anxiety*, terutama hubungannya dengan *mental toughness*, pada atlet olahraga khususnya olahraga beregu.

Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan dan menyediakan data yang relevan mengenai masalah yang terjadi dalam ruang lingkup atlet pelajar. Penelitian ini menempatkan fokus pada konteks spesifik yaitu Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (BPPLP) Jawa Tengah serta menawarkan lingkungan yang unik terutama dalam kaitannya dengan *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan berharga tentang dinamika psikologis atlet dalam sistem pembinaan olahraga pelajar di Indonesia.

Lebih lanjut penelitian ini membawa perspektif baru yang signifikan dengan menempatkan fokus khusus pada atlet beregu. Dengan menempatkan fokus pada atlet beregu, penelitian ini tidak hanya mengisi kesenjangan dalam literatur yang ada, tetapi juga membuka jalan untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika psikologis yang kompleks dalam olahraga beregu. Pendekatan ini berpotensi menghasilkan wawasan baru yang dapat diterapkan dalam pengembangan strategi pelatihan mental yang lebih efektif untuk atlet beregu, serta memberikan kontribusi signifikan pada teori dan praktik psikologi olahraga.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat disimpulkan rumusan masalah yang diambil oleh peneliti yaitu, “Apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet beregu?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diambil, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris dan menganalisis hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet beregu

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoretis**

##### **a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan:**

Penelitian ini memberikan sumbangan pada pengembangan teori psikologi olahraga, khususnya dalam konteks hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet beregu. Hasil penelitian dapat memperkaya pemahaman tentang dinamika psikologis dalam olahraga tim.

##### **b. Eksplorasi Konteks Spesifik:**

Studi ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana *mental toughness* dan *competitive anxiety* berinteraksi dalam konteks unik Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (BPPLP) di Indonesia, yang belum banyak diteliti sebelumnya.



## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Atlet:

Meningkatkan kesadaran diri atlet tentang pentingnya *mental toughness* dalam mengelola *competitive anxiety*. Mendorong atlet untuk mengembangkan strategi personal dalam meningkatkan ketangguhan mental mereka.

### b. Bagi BPPLP:

Memberikan wawasan tentang bagaimana menyelaraskan tuntutan akademik dengan tuntutan atletik untuk mendukung perkembangan mental yang sehat pada atlet pelajar.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan gambaran untuk penelitian selanjutnya mengenai *mental toughness* dengan *competitive anxiety* dengan mengembangkan secara lebih mendalam.