

Studi Diagnostik Profil Mental Toughness dan Kecemasan Bertanding Atlet Petanque Bk Porprov Garut 2025

Vina Vauziah*, Asep Angga Permadi, Ani Kurniawati

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

* Correspondence: vfauziah323@gmail.com

Abstract

Competition anxiety is a major psychological challenge often experienced by young athletes, especially in precision sports such as petanque, which require high levels of concentration and emotional stability. The inability to manage anxiety can interfere with performance, while mental toughness acts as a protective factor in dealing with competitive pressure. This study aims to diagnose the mental toughness and competition anxiety profiles of BK Porprov Garut 2025 petanque athletes and analyze the relationship between these two variables. The approach used is quantitative with a descriptive-correlational method. The research sample consisted of 16 athletes selected through purposive sampling. The research instruments were mental toughness (14 items) and competition anxiety (15 items) questionnaires compiled based on the Likert scale. Data analysis used descriptive statistics and Pearson's Product Moment correlation test. The results showed that most athletes had moderate mental toughness (43.8%) and high competition anxiety (56.7%). The correlation test yielded a value of $r = -0.692$ with a significance of 0.001, which means that there is a strong and significant negative relationship between mental toughness and competition anxiety. The conclusion of this study confirms that increased mental toughness is associated with a decrease in competitive anxiety in adolescent athletes.

Keywords: Mental toughness; competition anxiety; youth athletes; sports psychology; pétanque

Abstrak

Kecemasan bertanding menjadi tantangan psikologis utama yang sering dialami atlet remaja, terutama dalam olahraga presisi seperti petanque yang menuntut konsentrasi dan stabilitas emosi tinggi. Ketidakmampuan mengelola kecemasan dapat mengganggu performa, sementara ketangguhan mental (*mental toughness*) berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk mendiagnosis profil *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet petanque BK Porprov Garut 2025, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif-korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 16 atlet yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner *mental toughness* (14 butir) dan kecemasan bertanding (15 butir) yang disusun berdasarkan skala Likert. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki *mental toughness* pada kategori sedang (43,8%) dan kecemasan bertanding pada kategori tinggi (56,7%). Hasil uji korelasi memperoleh nilai $r = -0,692$ dengan signifikansi 0,001, yang berarti terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan ketangguhan mental berasosiasi dengan penurunan kecemasan kompetitif pada atlet remaja.

Kata kunci: Mental toughness; kecemasan bertanding; atlet remaja; psikologi olahraga; petanque

Received: 20 Desember 2025 | Revised: 26 Januari, 5, 13 Februari 2026

Accepted: 1 Maret 2026 | Published: 8 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga petanque merupakan cabang olahraga yang menuntut akurasi, presisi, dan konsentrasi tinggi. Berbeda dengan olahraga kontak fisik, petanque lebih banyak menguras energi psikologis karena setiap lemparan (*pointing* maupun *shooting*) sangat dipengaruhi oleh stabilitas emosi atlet. Menjelang bk Porprov Garut 2025, tekanan yang dihadapi atlet meningkat secara signifikan. Sebagai ajang kualifikasi menuju Pekan Olahraga Provinsi, beban target dari daerah, persaingan yang ketat, serta ekspektasi pribadi seringkali memicu munculnya kecemasan bertanding (*competitive anxiety*). Jika tidak dikelola, kecemasan ini dapat merusak mekanisme motorik halus yang dibutuhkan untuk melempar bola dengan akurat.

Olahraga prestasi tidak hanya menentut kesiapan fisik dan teknik, tetapi juga kesiapan mental yang optimal. Keberhasilan seorang atlet dalam pertanbdingan sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, khususnya mental toughness (ketangguhan mental) dan kecemasan bertanding. Mental toughness berperan penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan, mempertahankan focus, serta bangkit dari kegalalan. Sebaliknya kecemasan bertanding yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, dan dampak negative terhadap performa atlet dilapangan. Mental toughness mempunyai peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet bela diri.

Fungsi mental toughness yaitu untuk pertahanan diri atlet bela diri ketika menghadapi situasi yang sulit. Mental toughness memberikan motivasi dan perasaan positif, sehingga atlet bela diri mampu mengontrol dan menurunkan kecemasannya (Noviansyah & Jannah, 2021). Dalam Psychological Skills Training (PST) telah menjadi strategi penting dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan mental toughness pada atlet dalam olahraga kompetitif. Kajian literatur sistematis ini mengeksplorasi aplikasi PST, dengan menekankan perannya dalam memperkuat ketahanan psikologis dan performa kompetitif atlet. Kecemasan, yang sering menjadi tantangan utama dalam olahraga, dapat melemahkan fokus dan pengambilan keputusan, sehingga berdampak negatif pada hasil pertandingan.

Sebaliknya, mental toughness ditandai dengan kemampuan untuk tetap tangguh dan tampil optimal di bawah tekanan, menjadi faktor pembeda bagi atlet yang sukses (Isyani & Firdausi, 2024). Hal ini juga ketangguhan mental mencakup nilai-nilai kepribadian, sikap, perilaku, dan pengendalian emosi yang memungkinkan seorang atlet menghadapi tekanan, mengatasi rintangan, serta tetap fokus dalam mencapai tujuan (Ramadito et al., 2025). Mental merajuk pada aspek psikologis yang mempengaruhi kinerja mereka dalam olahraga, karena mental mengarahkan, mengontrol, mengendalikan, dan memerintahkan tindakan motorik (Mustopa et al., 2025).

Dalam hal ini juga psikologi olahraga seperti bartholomew dan jowers dari universitas texas menegaskan bahwa dalam dunia olahraga profesional, faktor mental lebih menentukan dari pada fisik dalam mencapai kesuksesan. Dalam ini juga menyebutkan beberapa indikantor ketangguhan mental, antara lain percaya pada kemampuan diri, kemampuan bangkit dari keterpurukan, memiliki keinginan untuk terus berkembang, tetap fokus dalam kompetisi,serta mampu mengatasi tekanan baik dalam latihan maupun pertandingan (Connaughton et al.,

2008). Untuk itu mental toughness dalam olahraga prestasi, banyak faktor yang berpengaruh terhadap hasil pertandingan.

Dimensi mental toughness merupakan aspek yang diyakini memberikan andil besar dalam capaian prestasi di lapangan (Putra et al., 2023). Untuk menciptakan atlet yang sukses memiliki empat aspek utama fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Penelitian ini akan berfokus pada aspek psikologis atlet. Aspek psikologis sangat mendasar dalam menentukan prestasi atletik yang sukses, salah satunya adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis atlet selama latihan dan kompetisi, terutama pada mahasiswa, membantu mereka untuk tampil maksimal (Nisa & Jannah, 2021).

Hal ini juga mental toughness yang beregulasi emosi dan mental toughness merupakan faktor penting dalam peningkatan kinerja olahraga, terutama saat atlet menghadapi tekanan dan tuntutan prestasi yang tinggi (Silmaufar & Jannah, 2023). Olahraga presisi petanque, mental adalah 70-80% dari kemenangan. Menjelang Bk Porprov 2025, persaingan bukan lagi soal siapa yang bisa melempar, tapi siapa yang paling tenang saat skor kritis, jangan biarkan pikiran melayang saat masuk ke dalam *circle*. Gunakan ritual tetap untuk "mengunci" fokus. Dalam olahraga petanque, kecemasan (*anxiety*) sering kali muncul dalam bentuk tangan gemetar, jantung berdebar kencang, atau pikiran yang terus membayangkan kegagalan.

Di sinilah mental toughness berperan bukan untuk menghilangkan rasa takut, tapi untuk mengelola rasa takut tersebut agar tidak mengganggu performa. Dalam hal ini juga kecemasan saat bertanding itu sangat berpengaruh ke dalam pikiran kita yang dimana dihantui dengan berpikir secara negatif, namun ketika kita berpikir negatif pada saat bertanding kecemasan kita itu akan meningkat. Dalam pertandingan seorang atlet pasti memiliki perasaan cemas, hal ini biasanya muncul karena atlet akan memikirkan pengalaman pertandingan sebelumnya yang pernah mengalami kekalahan, secara umum kecemasan dapat menggambarkan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, rasa tegang, ketakutan, dan kekhawatiran pada peristiwa yang belum jelas adanya.

Berkaitan dengan olahraga petanque, atlet undikma sering ditemukan memiliki perasaan kecemasan saat menghadapi pertandingan, munculnya kecemasan ini akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki seperti melihat lawannya yang dipandang superior, sehingga memudahkan lawan mengalahkannya pada saat pertandingan. Kecemasan muncul disebabkan ada beberapa faktor baik dari dalam maupun luar. Atlet sebelum pertandingan dimulai ia akan merasakan kecemasan yang berlebihan dimana kecemasan pra-pertandingan adalah salah satu tantangan psikologis utama yang dihadapi oleh para atlet di berbagai cabang olahraga, termasuk olahraga Petanque yang memerlukan tingkat konsentrasi dan ketepatan tinggi.

Kecemasan ini mencakup perasaan gugup, tegang, dan khawatir yang dialami oleh atlet sebelum pertandingan dimulai. Kecemasan pra-pertandingan sering kali berdampak langsung pada performa atlet, terutama jika tidak dikelola dengan baik. Kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam dua komponen utama, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik (Isyani et al., 2022). Untuk hal itu atlet membutuhkan kerja keras untuk mendapat hasil yang maksimal saat bertanding, seperti persiapan latihan, persiapan fisik, hingga

persiapan secara mental. Atlet akan kehilangan fokus dan kurang mampu mengatasi hal rumit yang terjadi saat bertanding dan akan berakibat pada kekalahan.

Fokus atlet harus diutamakan dan sebisa mungkin menjauh dari perasaan cemas karena akan mengganggu konsentrasi atlet. Sedangkan pada kondisi setelah pertandingan, kecemasan masih akan menimpa sang atlet karena menunggu hasil pertandingan. Salah satu cara menekan tingkat kecemasan seorang atlet adalah dengan melakukan regulasi emosi menekankan pada kemampuan seseorang dalam menghadapi, mengendalikan, mengelola dan meluapkan emosi sehingga mampu menyeimbangkan emosi yang dirasakan. Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi ketegangan yang dialami.

Regulasi emosi yang baik dapat digunakan sebagai strategi koping saat menghadapi tekanan seperti kecemasan yang dirasakan yang tiba-tiba muncul dalam diri seseorang (Angreini & Khumaerah, 2021). Kecemasan sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada atlet, Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis yang dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kecemasan (*anxiety*) terhadap atlet, untuk mencapai prestasi yang maksimal pada seorang atlet dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik. Selain itu, diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mewujudkan permainan yang baik.

Menurut kajian literatur sistematis terbaru yang dipublikasikan pada tahun 2025, kecemasan bertanding dipahami melalui *Multidimensional Anxiety Theory* (MAT). Kecemasan ini terbagi menjadi tiga komponen utama kecemasan kognitif berupa pikiran negatif, kekhawatiran akan kegagalan, dan ketidakmampuan untuk fokus. Kecemasan somatik respon fisik seperti detak jantung meningkat, ketegangan otot, dan keringat dingin. Self-confidence berfungsi sebagai faktor penyeimbang (moderator) yang dapat menekan dampak negatif dari kecemasan tersebut. Dalam menghadapi pertandingan, termasuk aspek psikologis, tekanan performa, dukungan tim, serta strategi pengelolaan kecemasan yang dapat mendukung peningkatan kinerja atlet (Arrasyid & Ilham, 2024).

Untuk itu rasa percaya diri dan kecemasan, merupakan faktor utama yang memengaruhi performa atlet pada saat menghadapi pertandingan. Rasa percaya diri yang tinggi berdampak positif terhadap kemampuan atlet untuk fokus, mengendalikan diri, dan tampil optimal, sementara kecemasan yang tinggi cenderung menurunkan konsentrasi, stamina, dan performa atlet. Data menunjukkan bahwa banyak atlet di Indonesia mengalami kecemasan menjelang pertandingan, yang memengaruhi prestasi mereka secara signifikan. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri dan menurunkan tingkat kecemasan sangat penting untuk membantu atlet tampil maksimal, meraih prestasi, dan membawa kebanggaan bagi bangsa.

Competitive Anxiety merupakan sebuah emosi yang menimbulkan respon tentang bagaimana individu menginterpretasikan dan menilai situasi lingkungan seperti kompetisi atau pertandingan. Dalam menghadapi kompetisi, kecemasan dapat menurunkan capaian prestasi dan hal ini diindikasikan salah satunya terkait dengan *mental toughness* atau kemampuan untuk bersikap positif ketika menghadapi tekanan khususnya dalam sebuah pertandingan. Kecemasan berada pada tingkat yang tinggi akan menyebabkan atlet menjadi sangat hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan, dan terlalu bersikap menunggu. Oleh

karena itu penting bagi atlet untuk memahami emosi yang dirasakan dan bagaimana mengelola agar emosi tersebut tidak mengganggu performa atlet dalam pertandingan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif-korelasional. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mendeskripsikan profil *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet Petanque BK Porprov Garut 2025, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Metode korelasional digunakan untuk menguji keeratan dan arah hubungan antara *mental toughness* sebagai variabel independen dan kecemasan bertanding sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet petanque yang tergabung dalam tim BK Porprov Garut 2025. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria atlet aktif yang tergabung dalam tim BK Porprov Garut 2025, bersedia menjadi responden, dan mengikuti seluruh rangkaian pengambilan data.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 16 atlet yang terdiri dari 9 atlet laki-laki (Hadian, Taufik, Niman, Aldi, Topik, Farhan, Barkah, Ali, Alwi) dan 7 atlet perempuan (Arini, Novita, Nilam, Estiana, Lisda, Rahma, Rasya). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban (Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju). Kuesioner dikembangkan berdasarkan indikator teoretis dari masing-masing variabel

1. Instrumen *mental toughness* disusun berdasarkan dimensi *mental toughness* yang dikemukakan oleh (Sheard et al., 2009) melalui *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ), yang mencakup tiga dimensi utama keyakinan (*confidence*), Kontrol (*control*), dan Keteguhan (*constancy*). Instrumen ini terdiri dari 14 pernyataan.
2. Instrumen kecemasan bertanding disusun berdasarkan *Multidimensional Anxiety Theory* (MAT) dari Martens yang membagi kecemasan menjadi tiga komponen Kecemasan Kognitif, Kecemasan Somatik, dan *Self-Confidence* sebagai faktor penyeimbang. Instrumen ini terdiri dari 15 pernyataan.

Dengan demikian, total pernyataan dalam kuesioner berjumlah 29 butir. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas isi (*content validity*) melalui penilaian ahli (*expert judgment*) dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 24 for Windows. Pengumpulan data dilakukan secara langsung (*luring*) di lokasi latihan atlet Petanque BK Porprov Garut yang tersebar di beberapa titik. Proses pengambilan data berlangsung selama kurang lebih dua hari, dengan tujuan memberikan fleksibilitas bagi atlet yang memiliki jadwal latihan berbeda. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara terstruktur dan pengisian kuesioner.

Sebelum pengisian, peneliti memberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian kuesioner serta menjamin kerahasiaan data responden. Teknik analisis data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 24 for Windows. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum profil *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet. Data

disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan kategorisasi skor. Kategorisasi skor ditentukan berdasarkan rumus interval kelas Rendah: $X \leq (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$, Sedang: $(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$, Tinggi: $X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu data diuji menggunakan uji asumsi klasik, yang terdiri dari uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel kurang dari 50. Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Uji linearitas dilakukan dengan *Test for Linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linear jika nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* $> 0,05$.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* untuk mengetahui keeratan dan arah hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding. Pedoman interpretasi koefisien korelasi (r) mengacu pada kriteria sebagai berikut: 0,00 – 0,199: Sangat Rendah, 0,20 – 0,399: Rendah, 0,40 – 0,599: Sedang, 0,60 – 0,799: Kuat, 0,80 – 1,000: Sangat Kuat. Keputusan uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (p -value) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding.

Hasil

Tabel 1. Distribusi partisipan berdasarkan jenis kelamin

No	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	Perempuan	7	43,8
		Laki-laki	9	56,2
Total			16	100

Komposisi partisipan pada tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah atlet laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan, yaitu 9 orang (56,2%) dan 7 orang (43,8%). Proporsi ini dianggap cukup representatif untuk menggambarkan karakteristik psikologis kedua kelompok dalam konteks penelitian. Penelitian tentang psikologi atlet sering mencatat bahwa perbedaan gender dapat memengaruhi cara individu menanggapi tekanan kompetitif melalui mekanisme regulasi emosi maupun interaksi sosial yang berbeda (Graupensperger et al., 2020). Distribusi tersebut memungkinkan analisis yang lebih luas terkait kecenderungan *mental toughness* dan kecemasan bertanding.

Temuan (Darisman et al., 2020) menunjukkan adanya kecenderungan bahwa atlet perempuan lebih mudah mengalami kecemasan sebelum kompetisi, sedangkan atlet laki-laki cenderung menunjukkan keyakinan diri yang lebih stabil. Variasi ini memberi ruang interpretasi bahwa pengalaman kompetitif dapat dipengaruhi oleh faktor biologis maupun psikososial. Kajian (Maulidya & Jannah, 2021) juga menjelaskan bahwa ketangguhan mental tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi faktor karakteristik personal termasuk jenis kelamin. Kondisi tersebut

mendukung pentingnya mempertimbangkan aspek demografis dalam memahami hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada kelompok usia remaja dan atlet pemula.

Tabel 2. Distribusi partisipan berdasarkan usia

No	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Usia	15 tahun	2	12,5
		16 tahun	5	31,2
		17 tahun	6	37,5
		18 tahun	3	18,8
Total			16	100

Rentang usia partisipan berada pada kategori remaja akhir, yaitu 15 hingga 18 tahun, dengan jumlah terbesar pada usia 17 tahun (37,5%) dan usia 16 tahun (31,2%). Kelompok usia tersebut berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan proses pembentukan identitas diri serta peningkatan kapasitas pengendalian emosi. Pada fase ini, atlet mulai menghadapi tuntutan latihan yang lebih terstruktur dan tekanan kompetisi yang semakin kompleks (Graupensperger et al., 2020). (Ahmad, 2023) menekankan bahwa remaja merupakan periode penting untuk penguatan *mental toughness*, terutama karena paparan terhadap berbagai situasi kompetitif mampu melatih keuletan psikologis.

Peningkatan pengalaman bertanding biasanya berkaitan dengan kemampuan menghadapi tekanan, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Distribusi usia dalam tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada fase yang tepat untuk mempelajari dan mengembangkan aspek mental terkait performa olahraga. Kajian (Nissa & Soenyoto, 2021) menemukan bahwa atlet remaja cenderung mengalami kecemasan bertanding yang lebih tinggi karena kemampuan regulasi emosinya belum sepenuhnya matang. Variasi usia pada tabel 2 memberikan gambaran bahwa tingkat kedewasaan psikologis dapat memengaruhi bagaimana seorang atlet merespons tekanan dan tuntutan performa, terutama bagi mereka yang baru mulai memasuki kompetisi formal.

Tabel 3. Distribusi skor mental toughness dan kecemasan bertanding

Variabel	Interval Skor	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Mental Toughness	15 – 25	Rendah	5	31,2
	26 – 35	Sedang	7	43,8
	36 – 60	Tinggi	4	25,0
	Total		16	100
Kecemasan Bertanding	15 – 28,92	Rendah	10	16,7*
	28,93 – 35,83	Sedang	16	26,7*
	35,84 – 60	Tinggi	34	56,7*
	Total		60	100

*Keterangan: Data kecemasan bertanding diolah berdasarkan jumlah skor total responden.

Distribusi skor *mental toughness* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori sedang (43,8%), diikuti kategori rendah (31,2%) dan kategori tinggi (25%). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kelompok partisipan masih berada dalam fase pengembangan ketahanan psikologis. Atlet remaja umumnya belum mencapai tingkat ketangguhan mental yang

stabil karena pengalaman kompetitif yang masih terbatas, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian (Maulidya & Jannah, 2021). Persentase atlet dengan kategori tinggi yang mencapai 25% memberikan indikasi bahwa sebagian kecil partisipan telah memiliki kemampuan menghadapi tekanan dengan lebih baik.

(Setiawan et al., 2020) menyebutkan bahwa ketangguhan mental berkaitan erat dengan kepercayaan diri dan pengalaman latihan yang berkesinambungan. Kondisi tersebut memungkinkan sebagian atlet mampu mempertahankan performa meskipun berada dalam situasi yang menuntut. Keberadaan kategori rendah pada 31,2% memperlihatkan masih ada kelompok atlet yang memerlukan pendampingan psikologis. Penelitian (Raynadi et al., 2017) menunjukkan bahwa rendahnya ketangguhan mental sering berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sebelum bertanding. Hasil ini menjadi relevan ketika dikaitkan dengan data pada variabel kecemasan bertanding.

Distribusi kecemasan bertanding menunjukkan dominasi pada kategori tinggi sebesar 56,7%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kecemasan kompetitif merupakan persoalan umum pada kalangan atlet remaja. Temuan tersebut sejalan dengan laporan (Darisman et al., 2020) yang menyebut bahwa atlet dengan pengalaman terbatas lebih mudah mengalami kekhawatiran terkait performa. Kategori sedang memiliki proporsi 26,7%, sedangkan kategori rendah hanya 16%. Variasi ini mencerminkan perbedaan kemampuan atlet dalam mengelola tekanan kompetisi. (Nissa & Soenyoto, 2021) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding dapat muncul akibat kurangnya rasa percaya diri, ketidakpastian hasil, serta tekanan eksternal dari pelatih atau lingkungan.

Proporsi kategori rendah menunjukkan adanya sebagian atlet yang memiliki kemampuan adaptasi mental lebih baik. (Ahmad, 2023) menyebut bahwa *mental toughness* berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya kecemasan. Distribusi tersebut mendukung interpretasi bahwa ketangguhan mental dapat menjadi modal penting dalam kesiapan psikologis atlet.

Tabel 4. Hasil uji korelasi antara mental toughness dan kecemasan bertanding

Variabel	Statistik	Mental Toughness	Kecemasan Bertanding
Mental Toughness	Pearson Correlation	1	-0,692
	Sig. (1-tailed)		0,001
	N	16	16
Kecemasan Bertanding	Pearson Correlation	-0,692	1
	Sig. (1-tailed)	0,001	
	N	16	16

Korelasi antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding menunjukkan nilai $r = -0,692$. Angka tersebut mengindikasikan hubungan negatif yang kuat, sehingga peningkatan ketangguhan mental beriringan dengan penurunan kecemasan ketika menghadapi pertandingan. Penelitian (Raynadi et al., 2017) juga menunjukkan pola hubungan serupa pada atlet pencak silat, sehingga temuan penelitian ini memiliki landasan empiris yang konsisten. Nilai signifikansi sebesar 0,001 menegaskan bahwa hubungan tersebut berada pada tingkat yang sangat berarti. (Nissa & Soenyoto, 2021) menyebut bahwa atlet dengan ketangguhan mental lebih tinggi cenderung mampu mengelola pikiran negatif dan mengontrol respons emosional selama kompetisi. Kemampuan tersebut berpengaruh langsung terhadap kecenderungan munculnya kecemasan.

Kajian (Sheard et al., 2009) melalui instrumen SMTQ menjelaskan bahwa *mental toughness* mencakup aspek kepercayaan diri, kontrol emosi, serta konsistensi performa. Ketiga aspek tersebut berperan dalam menekan kecemasan kompetitif. Temuan pada tabel korelasi ini memperkuat argumen bahwa pengembangan aspek psikologis tidak dapat dipisahkan dari proses pembinaan atlet, terlebih pada kelompok usia remaja.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mendiagnosis profil *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet petanque BK Porprov Garut 2025, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Pembahasan akan diuraikan berdasarkan temuan utama yang meliputi karakteristik partisipan, profil *mental toughness*, profil kecemasan bertanding, dan hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, partisipan dalam penelitian ini berjumlah 16 atlet remaja dengan komposisi laki-laki (56,2%) dan perempuan (43,8%) yang relatif seimbang. Rentang usia partisipan berada pada kategori remaja akhir yaitu 15 hingga 18 tahun, dengan mayoritas berusia 17 tahun (37,5%) dan 16 tahun (31,2%).

Komposisi demografis ini memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai karakteristik psikologis atlet muda dalam konteks kesiapan bertanding. Kelompok usia remaja akhir merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan proses pembentukan identitas diri serta peningkatan kapasitas pengendalian emosi (Graupensperger et al., 2020). Pada fase ini, atlet mulai menghadapi tuntutan latihan yang lebih terstruktur dan tekanan kompetisi yang semakin kompleks. (Graupensperger et al., 2020) menjelaskan bahwa interaksi sosial dalam tim dan identitas atletik yang berkembang pada masa remaja dapat memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Perbedaan gender dalam penelitian ini juga menjadi perhatian penting. Temuan (Darisman et al., 2020) menunjukkan adanya kecenderungan bahwa atlet perempuan lebih mudah mengalami kecemasan sebelum kompetisi, sedangkan atlet laki-laki cenderung menunjukkan keyakinan diri yang lebih stabil. Hal ini sejalan dengan pendapat (Maulidya & Jannah, 2021) yang menyatakan bahwa ketangguhan mental tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor karakteristik personal termasuk jenis kelamin. Variasi ini memberi ruang interpretasi bahwa pengalaman kompetitif dapat dipengaruhi oleh faktor biologis maupun psikososial, sehingga pendekatan pembinaan psikologis perlu mempertimbangkan aspek gender.

Distribusi skor *mental toughness* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori sedang (43,8%), diikuti kategori rendah (31,2%) dan kategori tinggi (25%). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa kelompok partisipan masih berada dalam fase pengembangan ketahanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Maulidya & Jannah, 2021) yang menyatakan bahwa atlet remaja umumnya belum mencapai tingkat ketangguhan mental yang stabil karena pengalaman kompetitif yang masih terbatas. Atlet dengan kategori *mental toughness* tinggi yang mencapai 25% memberikan indikasi bahwa sebagian kecil partisipan telah memiliki kemampuan menghadapi tekanan dengan lebih baik. (Setiawan et al., 2020) menyebutkan bahwa ketangguhan mental berkaitan erat dengan kepercayaan diri dan pengalaman latihan yang berkesinambungan.

Atlet yang memiliki pengalaman bertanding lebih banyak cenderung mengembangkan mekanisme koping yang lebih efektif dalam menghadapi situasi tekanan. Hal ini memungkinkan mereka untuk mempertahankan performa meskipun berada dalam situasi yang menuntut secara psikologis. Keberadaan kategori rendah pada 31,2% menunjukkan masih ada kelompok atlet yang memerlukan pendampingan psikologis. Penelitian (Raynadi et al., 2017) menunjukkan bahwa rendahnya ketangguhan mental sering berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sebelum bertanding. Atlet dengan mental toughness rendah cenderung lebih mudah terganggu oleh tekanan eksternal, kurang mampu mengelola emosi negatif, dan sulit untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan.

Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat petanque sebagai olahraga presisi sangat membutuhkan stabilitas emosi dan konsentrasi tinggi. (Sheard et al. (2009) melalui instrumen *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) menjelaskan bahwa *mental toughness* mencakup tiga aspek utama: keyakinan (*confidence*), kontrol (*control*), dan keteguhan (*constancy*). Ketiga aspek tersebut saling terkait dalam membentuk ketahanan psikologis atlet. Atlet dengan keyakinan tinggi cenderung lebih percaya pada kemampuannya, aspek kontrol memungkinkan atlet mengelola emosi dan pikiran, sedangkan keteguhan berkaitan dengan konsistensi performa dan komitmen terhadap tujuan.

Dalam konteks olahraga petanque, ketiga aspek ini sangat krusial. Atlet yang memiliki keyakinan tinggi akan lebih berani mengambil keputusan dalam situasi kritis, kontrol emosi yang baik mencegah gangguan motorik akibat kecemasan, dan keteguhan mental memungkinkan atlet tetap fokus sepanjang pertandingan meskipun menghadapi tekanan dari lawan maupun ekspektasi target. Oleh karena itu, pengembangan *mental toughness* perlu menjadi bagian integral dari program pembinaan atlet petanque, terutama pada kelompok usia remaja yang masih dalam tahap pembentukan karakter psikologis. Distribusi kecemasan bertanding menunjukkan dominasi pada kategori tinggi sebesar 56,7%.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa kecemasan kompetitif merupakan persoalan umum pada kalangan atlet remaja. Temuan tersebut sejalan dengan laporan (Darisman et al., 2020) yang menyebut bahwa atlet dengan pengalaman terbatas lebih mudah mengalami kekhawatiran terkait performa. Kategori sedang memiliki proporsi 26,7%, sedangkan kategori rendah hanya 16%, yang mencerminkan perbedaan kemampuan atlet dalam mengelola tekanan kompetisi. (Nissa & Soenyoto, 2021) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding dapat muncul akibat kurangnya rasa percaya diri, ketidakpastian hasil, serta tekanan eksternal dari pelatih atau lingkungan. Pada atlet remaja, kecemasan sering kali dipicu oleh ekspektasi yang tinggi dari orang tua, pelatih, maupun target pribadi yang belum realistis.

Selain itu, kurangnya pengalaman dalam menghadapi situasi kompetitif membuat atlet remaja lebih rentan terhadap interpretasi negatif terhadap situasi pertandingan. Dalam perspektif *Multidimensional Anxiety Theory* (MAT) yang dikemukakan oleh (Mulyani & Syah, 2025), kecemasan bertanding terbagi menjadi tiga komponen kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan *self-confidence* sebagai faktor penyeimbang. Kecemasan kognitif berkaitan dengan pikiran negatif seperti kekhawatiran akan kegagalan dan ketidakmampuan fokus. Kecemasan somatik berupa respons fisiologis seperti detak jantung meningkat, ketegangan otot, dan keringat dingin. Sementara *self-confidence* berperan sebagai moderator yang dapat menekan dampak negatif dari kedua jenis kecemasan tersebut.

Pada atlet petanque, kecemasan somatik sangat berpengaruh terhadap performa karena olahraga ini membutuhkan kontrol motorik halus yang presisi. Tangan yang gemetar akibat detak jantung yang meningkat dapat memengaruhi akurasi lemparan, baik untuk *pointing* maupun *shooting*. Kecemasan kognitif juga mengganggu konsentrasi, membuat atlet sulit fokus pada target dan mudah terdistraksi oleh pikiran negatif. Sebaliknya, atlet yang memiliki *self-confidence* tinggi cenderung mampu menginterpretasikan gejala kecemasan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang melumpuhkan. Proporsi kategori kecemasan rendah yang hanya mencapai 16% menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil atlet yang memiliki kemampuan adaptasi mental lebih baik.

(Ahmad, 2023) menyebut bahwa *mental toughness* berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya kecemasan. Atlet dengan ketangguhan mental yang baik mampu mengelola stres kompetitif dengan lebih efektif, sehingga kecemasan yang muncul tidak sampai mengganggu performa. Distribusi ini semakin menegaskan bahwa ketangguhan mental dapat menjadi modal penting dalam kesiapan psikologis atlet menghadapi pertandingan. Hasil uji korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,692$ dengan signifikansi $0,001$. Nilai tersebut mengindikasikan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding pada atlet petanque BK Porprov Garut 2025. Artinya, semakin tinggi tingkat ketangguhan mental atlet, semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dialami, dan sebaliknya.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian (Raynadi et al., 2017) yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. Penelitian tersebut melaporkan bahwa atlet dengan ketangguhan mental tinggi mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik karena memiliki keyakinan diri yang kuat, kontrol emosi yang stabil, serta kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun berada dalam situasi tekanan. (Nissa & Soenyoto, 2021) juga menemukan pola hubungan serupa pada atlet remaja, di mana peningkatan *mental toughness* berasosiasi dengan penurunan kecemasan kompetitif. Atlet yang tangguh secara mental cenderung mampu mengelola pikiran negatif dan mengontrol respons emosional selama kompetisi.

Kemampuan tersebut berpengaruh langsung terhadap kecenderungan munculnya kecemasan, baik dalam bentuk kognitif maupun somatik. (Sheard et al., 2009) menjelaskan bahwa *mental toughness* mencakup aspek kepercayaan diri, kontrol emosi, serta konsistensi performa. Ketiga aspek tersebut berperan dalam menekan kecemasan kompetitif melalui mekanisme sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri (*confidence*) memungkinkan atlet untuk memandang situasi kompetitif sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Atlet yang percaya diri cenderung memiliki ekspektasi positif terhadap performanya, sehingga kecemasan kognitif dapat ditekan.
2. Kontrol emosi (*control*) membantu atlet mengelola respons fisiologis terhadap stres. Atlet dengan kontrol emosi baik mampu menenangkan diri saat mengalami gejala somatik seperti jantung berdebar atau ketegangan otot, sehingga tidak mengganggu eksekusi gerakan.
3. Keteguhan (*constancy*) berkaitan dengan konsistensi performa dan komitmen terhadap tujuan. Atlet yang teguh secara mental tidak mudah terpengaruh oleh kemunduran sementara (*setback*) dan mampu mempertahankan fokus sepanjang pertandingan.

Dalam konteks olahraga petanque yang mengandalkan presisi dan konsentrasi, ketiga aspek tersebut sangat menentukan keberhasilan atlet. Saat menghadapi situasi kritis seperti *pointing* pada skor akhir atau *shooting* untuk mengeluarkan bola lawan, atlet dengan *mental toughness* tinggi mampu tetap tenang dan fokus, sementara atlet dengan *mental toughness* rendah mudah terpengaruh oleh kecemasan yang mengganggu mekanisme motorik halus. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pembinaan atlet petanque, khususnya dalam menghadapi BK Porprov Garut 2025. Hasil penelitian menegaskan bahwa pengembangan aspek psikologis tidak dapat dipisahkan dari proses pembinaan fisik dan teknis. Program latihan mental (*psychological skills training*) perlu diintegrasikan dalam program pembinaan untuk memperkuat *mental toughness* sekaligus menekan kecemasan bertanding.

(Isyani et al., 2022) menunjukkan bahwa intervensi berupa latihan *coping strategy* berbasis *problem-focused coping* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan prapertandingan pada atlet petanque. Demikian pula, (Angreini et al., 2021) menemukan bahwa regulasi emosi berperan signifikan dalam menekan kecemasan prapertandingan. Oleh karena itu, pelatih dan pembina olahraga perlu merancang program intervensi psikologis yang terstruktur, seperti pelatihan relaksasi, visualisasi, *self-talk* positif, dan penetapan tujuan yang realistis. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil (16 atlet) membatasi generalisasi temuan pada populasi yang lebih luas.

Desain penelitian korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausalitas, meskipun hubungan antara kedua variabel terbukti signifikan. Ketiga, pengukuran kecemasan bertanding dilakukan pada satu waktu (*cross-sectional*), sehingga tidak dapat menggambarkan fluktuasi kecemasan atlet dalam periode waktu yang lebih panjang. Penelitian longitudinal di masa depan diperlukan untuk memahami dinamika perubahan *mental toughness* dan kecemasan bertanding seiring dengan peningkatan pengalaman kompetitif atlet.

Simpulan

Data demografis memperlihatkan bahwa partisipan terdiri dari 16 atlet remaja dengan komposisi laki-laki dan perempuan yang relatif seimbang. Komposisi tersebut memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai karakteristik psikologis atlet muda dalam konteks kesiapan bertanding. Rentang usia 15–18 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada fase perkembangan psikologis yang masih dinamis, terutama dalam hal regulasi emosi dan pembentukan ketangguhan mental. Profil *mental toughness* menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori sedang, sedangkan proporsi kategori tinggi masih terbatas. Kondisi ini menandakan bahwa ketangguhan mental para atlet masih dalam proses pembentukan.

Distribusi kecemasan bertanding memperlihatkan kecenderungan yang relatif tinggi, yang menggambarkan bahwa atlet remaja mudah mengalami tekanan psikologis di situasi kompetitif. Variasi tingkat kecemasan ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan adaptasi mental di antara para partisipan. Analisis korelasi memperlihatkan hubungan negatif yang kuat antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan ketangguhan mental berpotensi menurunkan tingkat kecemasan kompetitif. Pemahaman mengenai hubungan kedua variabel tersebut memiliki

implikasi penting bagi pelatih maupun pembina olahraga remaja, khususnya dalam merancang intervensi psikologis yang bertujuan memperkuat kesiapan mental atlet. Data ini sekaligus menegaskan bahwa pengembangan aspek psikologis tidak dapat dipisahkan dari pembinaan fisik dan teknis dalam dunia olahraga prestasi.

Daftar Pustaka

- Angreini, D., & Khumaerah, N. (2021). Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 336-341. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/134>
- Arrasyid, M. F., & Ilham, I. (2024). Analisis Kecemasan Atlet Cricket UKM Universitas Jambi dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(2), 173-183. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/34477>
- Ahmad, H. A. (2023). Goal Orientation, Ketangguhan Mental, dan Prestasi Akademik Student Athlete. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(1), 132-138. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i1.24187>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Darisman, E. K. D., 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: Jurnal Penelitian Olahraga*, 6(2), 10-24. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v6i2.2791>
- Graupensperger, S., Benson, A. J., Kilmer, J. R., & Evans, M. B. (2020). Social (un) distancing: Teammate interactions, athletic identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 662-670. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.001>
- Isyani, I., & Firdausi, D. K. A. (2024). Psychological Skills Training (PST) terhadap Anxiety dan Mental Toughness dalam Olahraga Kompetitif: A Systematic Literature Review. *Journal Human Resource Strengthening*, 1(01), 100-108. <https://journalhrs.com/index.php/JHRS/article/view/48>
- Isyani, I., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Efektivitas Latihan Coping Strategy Berbasis Problem-Focused Coping (PFC) terhadap Tingkat Kecemasan Pra- Pertandingan Atlet Petanque Undikma. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 75-81. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6580>
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan psychological capital dengan Mental Toughness pada Atlet Beladiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 106-116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967>
- Mustopa, S. N., Kosasih, A. H., & Permadi, A. A. (2025). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Di Club GIB. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(2), 471-485. <https://doi.org/10.37058/sport.v9i2.16028>

- Muliyani, SE, & Syah, H. (2025). Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Saat Pertandingan. *Jurnal Transformasi Mandalika*, E-ISSN: 2745-5882, P-ISSN: 2962-2956, 6 (3), 138-143. <https://doi.org/10.36312/jtm.v6i3.4211>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Beladiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85-91. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42043>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan Ketangguhan mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267-â. <https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/44598>
- Putra, M. F. P., Muhdiarto, U., Sinaga, E., Sutoro, S., Wambrauw, O. O. O., Abidjulu, F. C., ... & Nurhidayah, D. (2023). Mental Toughness Atlet Remaja: Sebuah Penguatan Dukungan Implementasi Kebijakan dalam Olahraga Prestasi. *Jurnal Gema Ngabdi*, 5(3), 293-298. <https://gemangabdi.unram.ac.id/index.php/gemangabdi/article/view/369>
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball Remaja Putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1). <https://ejournal4.unud.ac.id/index.php/jpu/id/article/view/1877>
- Ramadito, D. M. F., Permadi, A. A., & Kosasih, A. H. (2025). Kesiapan Mental Pemain Persigar Garut Menjelang Liga 4 Seri 1. *Jurnal Porkes*, 8(2), 709-718. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29749>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).149-154. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/2665>
- Silmaufar, M. A. W., & Jannah, M. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Mental Toughness pada Atlet Remaja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 471-480. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54447>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan Mental Toughness: Apakah Faktor Psikologis Berkorelasi dengan Performa Atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165. <https://scholarhub.uny.ac.id/jolahraga/vol8/iss2/6/>
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>