

Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* Atlet Futsal Pelajar

Raden Muhammad Naufal Fairuzzaman¹, Komarudin Komarudin¹, Mochamad Yamin Saputra¹, Gerald Novian^{1*}, Rere Anne Marisa Nuraini¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding Author: gerald.novian@upi.edu

Abstrak

Pada saat bertanding atlet pelajar futsal mengalami kecemasan kompetitif, sehingga mengalami penurunan pada saat passing, shooting dan dribbling. Hal ini mengakibatkan atlet kesulitan untuk memenangkan pertandingan dan cenderung mengalami kecemasan kompetitif yang berlebih. Studi ini bertujuan untuk mengkaji peran *Mental Toughness* saat pertandingan. Penelitian ini menggunakan Metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 21 atlet pelajar futsal putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa kuesioner *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) dan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang diberikan satu kali kepada sampel. Setelah data diperoleh, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi SPSS Versi 27. Studi ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* performa atlet futsal pelajar. Hal ini ditunjukkan dengan besar kecemasan kompetitif sebesar 59%, yang berarti *Mental Toughness* dengan performa atlet memiliki hubungan yang kuat. Berdasarkan hasil penelitian studi ini menyimpulkan bahwa *Mental Toughness* memiliki peranan penting dalam meningkatkan performa atlet pelajar futsal. Sehingga kami menyarankan pelatih untuk lebih sering melakukan latihan mental dengan memberikan latihan yang lebih bervariasi atau sering uji coba kompetisi dan mengikuti turnamen.

Kata Kunci: Atlet Futsal Pelajar; *Competitive Anxiety*; *Mental Toughness*; Performa Atlet

Received: 2 Jun 2026; Revised: 16 Jun 2026; Accepted: 19 Jun 2026; Available Online: 28 Jun 2026

1. PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga futsal pelajar, sering terlihat atlet yang meskipun memiliki keterampilan teknik dan taktik yang baik, pada saat bertanding justru menunjukkan performa yang menurun karena kurang percaya diri, gelisah, atau terlalu tegang sebelum dan saat pertandingan (Sahrah, 2021). Fenomena ini menunjukkan bahwa tekanan kompetitif menyebabkan munculnya kecemasan kompetitif (*Competitive Anxiety*) yang bersifat kognitif (berpikir negatif, takut gagal) maupun somatik (gemetar, jantung berdebar, sulit bernapas) (Bin, 2024; Jin, 2024). Kecemasan kompetitif pada remaja atlet sering dipicu oleh faktor eksternal seperti tekanan pelatih, harapan orang tua, jumlah penonton, dan kualitas lawan, serta faktor internal seperti rasa kurang percaya diri dan ketakutan gagal (Prasetya et al., 2024). Fenomena ini tampak jelas di lingkungan sekolah menengah yang menerapkan ekstrakurikuler futsal, di mana banyak atlet pelajar mengalami tekanan psikologis tetapi jarang dilakukan intervensi psikologis secara sistematis (Komarudin, Rismayadi, et al., 2024; Putra & Pratama, 2025).

Masalah utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingginya tingkat kecemasan kompetitif pada atlet futsal pelajar yang dapat mengganggu konsentrasi, kepercayaan diri, dan performa mereka saat bertanding (M. Irfan Hasanuddin, Benny Badaru, 2023; Nursaba et al., 2024; Purnamasari & Novian, 2021). Penyebab utama masalah tersebut antara lain: pertama, kurangnya pembentukan dan latihan ketangguhan mental (*Mental Toughness*) sejak dini; kedua, lingkungan kompetitif yang sangat menekan (hasil pertandingan, ranking, seleksi tim), dan ketiga, minimnya pengetahuan pelatih dan guru tentang strategi regulasi emosi dan relaksasi atlet muda (Komarudin, 2015; Septiawan, 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif yang tinggi berkaitan langsung dengan penurunan performa, mulai dari teknik dasar sampai pengambilan keputusan di lapangan (Nurmalasari et al., 2024). Pada atlet futsal pelajar, tekanan ini sering bertemu dengan fase perkembangan psikologis remaja yang masih rentan terhadap ketakutan sosial, evaluasi negatif, dan rasa gagal (Khairunnisa Nazwa Kamilla et al., 2022).

Menurut Studi literatur menunjukkan bahwa semakin tinggi *Mental Toughness*, semakin rendah kecemasan kompetitif yang dialami atlet. Penelitian pada atlet futsal menemukan hubungan korelasi negatif signifikan antara *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety*, dengan koefisien berkisar sekitar $-0,35$ hingga $-0,66$. Hal ini berarti atlet yang memiliki keyakinan diri, komitmen, dan kemampuan menghadapi tekanan cenderung lebih tenang dan stabil secara emosional saat menghadapi pertandingan (Ismail et al., 2023). Selain itu, beberapa penelitian menemukan bahwa kecemasan kompetitif berhubungan negatif kuat dengan performa atlet futsal, dengan nilai korelasi bisa mencapai $-0,807$. Artinya, semakin tinggi kecemasan kompetitif, semakin buruk performa teknik, taktik, dan koordinasi mereka di lapangan (Conde-ripoll et al., 2024).

Di sisi lain, studi pada atlet bulutangkis juga menunjukkan bahwa *Mental Toughness* dan kecemasan kompetitif bersama-sama berperan dalam memprediksi performa dengan nilai korelasi sekitar 0,585. Studi literatur juga mengusulkan bahwa intervensi psikologis seperti pelatihan *Mental Toughness*, relaksasi, self-talk positif, dan teknik visualisasi dapat menurunkan kecemasan kompetitif dan meningkatkan keyakinan diri (Komarudin, Saputra, et al., 2024; Sahrah, 2021). Beberapa penelitian menyarankan agar pelatih dan guru olahraga mengintegrasikan psikologi olahraga dalam program latihan, bukan hanya fokus pada fisik dan teknik (Rachudu & Rumini, 2025).

Penelitian sebelumnya tentang hubungan *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pada atlet futsal masih bersifat umum, dengan sampel tanpa fokus khusus pada remaja pelajar SMP/SMA, konteks terbatas pada level regional non-lokal seperti sekolah menengah di Bandung/Jawa Barat, serta minim integrasi instrumen modern seperti CSAI-2 atau SAS-2 pada populasi atlet futsal pelajar Indonesia. Penelitian ini mengisi kekosongan tersebut melalui studi spesifik pada kelompok usia remaja tersebut di konteks lokal Bandung.

Penelitian ini sangat penting karena masalah kecemasan kompetitif pada pelajar atlet futsal tidak hanya berdampak pada hasil pertandingan, tetapi juga pada kesehatan mental, motivasi berkelanjutan, dan minat terus mengikuti olahraga (Nurchayadi & Trihandayani, 2024). Jika masalah ini tidak dikaji dan diintervensi, atlet pelajar berisiko mengalami penurunan kepercayaan diri, stres berlebihan, bahkan putus dari aktivitas olahraga secara dini (Mayangsari et al., 2024; Sholiha, 2025). Selain itu, di tingkat lembaga pendidikan, data yang ilmiah tentang hubungan *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* dapat menjadi dasar desain program pelatihan mental yang terstruktur di sekolah, sehingga tujuan pendidikan olahraga tidak hanya membentuk tubuh sehat, tetapi juga mental yang tangguh dan emosional yang stabil.

Meskipun hubungan *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* telah dikaji pada atlet futsal umum, kebaruan penelitian ini terletak pada profil sampel spesifik, yaitu atlet futsal pelajar SMP/SMA yang berada pada fase perkembangan psikososial remaja berbeda dengan sampel campuran SMA-Universitas atau atlet profesional (Simbolon et al., 2025). Selain itu, konteks lokal Bandung/Jawa Barat memberikan representasi autentik terhadap lingkungan sekolah, budaya kompetisi, dan tekanan sosial khas wilayah tersebut (Gilang Arrasyid, Nuram Mubina, 2025). Yang lebih penting, penelitian ini menekankan aplikasi praktis, dengan temuan yang dirancang untuk diterjemahkan langsung menjadi modul pelatihan mental bagi pelatih olahraga sekolah, seperti latihan *self-confidence*, relaksasi, dan strategi *coping* kecemasan (Insan, 2023).

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif (Sari et al., 2022) karena penulis ingin mengetahui seberapa berpengaruh resiliensi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan kompetitif pada saat bertanding. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Correlational Design*. (Pratasya et al., 2025) Desain ini sangat sesuai karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan mengukur tingkat korelasi atau hubungan antarvariabel independen (*Mental Toughness*) dengan variabel dependen (*Competitive Anxiety*) tanpa memanipulasi variabel secara eksperimental. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal pelajar yang berjumlah 21 orang dengan usia $16,85 \pm 0,988$ tahun. Subjek penelitian merupakan atlet pelajar yang aktif mengikuti kegiatan futsal di lingkungan sekolah dan telah memiliki pengalaman bertanding secara berkelanjutan kemudian dipilih berdasarkan kriteria bahwa setiap subjek pernah mengikuti minimal satu turnamen futsal atau kompetisi resmi dalam jangka waktu dua tahun terakhir.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner sebagai alat pengumpulan data primer dengan metode survei, karena kuisioner memungkinkan peneliti memperoleh opini, perasaan, dan persepsi subjek secara langsung (Subasman & Aliyyah, 2024). Instrumen yang di pakai oleh penulis untuk memperoleh opini responden yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) dan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ). (Martens, 1977). SCAT merupakan skala self-report berisi 15 pernyataan yang direspon dengan skala Likert (misalnya 0 = jarang, 1 = kadang-kadang, 2 = sering), dengan interpretasi klasifikasi skor kecemasan rendah (≤ 16), sedang (17–24), dan tinggi (≥ 25). SMTQ merupakan kuisioner baku berbasis self-report berisi 20 pertanyaan yang dirancang khusus untuk mengukur *Mental Toughness* pada atlet dengan tiga dimensi utama, yaitu *confidence* (kepercayaan diri), *constancy* (konsistensi performa), dan *control* (pengendalian diri/emosi) (Vauziah et al., 2026).

Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas dalam beberapa penelitian psikologi olahraga, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha umumnya berada di atas 0,70, sehingga dikategorikan sebagai instrumen yang dapat dipercaya untuk mengukur *Mental Toughness* pada atlet (Prayoga et al., 2024). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pada atlet futsal pelajar. Selanjutnya, dilakukan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya kontribusi *Mental Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* dengan bantuan program SPSS (Ismail et al., 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum mengenai tingkat ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif pada atlet futsal pelajar. Hasil analisis deskriptif data dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Statistik

No	Variabel	N	Minimal	Maksimal	Jumlah	Rata-rata	Std. Deviation
1	Ketangguhan Mental	21	42	94	1695	80,71	11,494
2	Kecemasan Kompetitif	21	12	25	369	17,57	3,472

Berdasarkan tabel 1 deskripsi statistik di atas, dapat dilihat bahwa jumlah sampel pada kedua variabel yaitu ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif sebanyak 21 responden. Pada variabel kecemasan kompetitif diperoleh nilai minimal 12 dan maksimal 25, dengan jumlah skor 369, nilai rata-rata sebesar 17,57 serta standar deviasi 3,472 yang menunjukkan variasi data berada pada kategori sedang. Sementara itu, variabel ketangguhan mental memiliki nilai minimum 42 dan maksimum 94, dengan jumlah skor 1695, rata-rata sebesar 80,71 serta standar deviasi 11,494.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

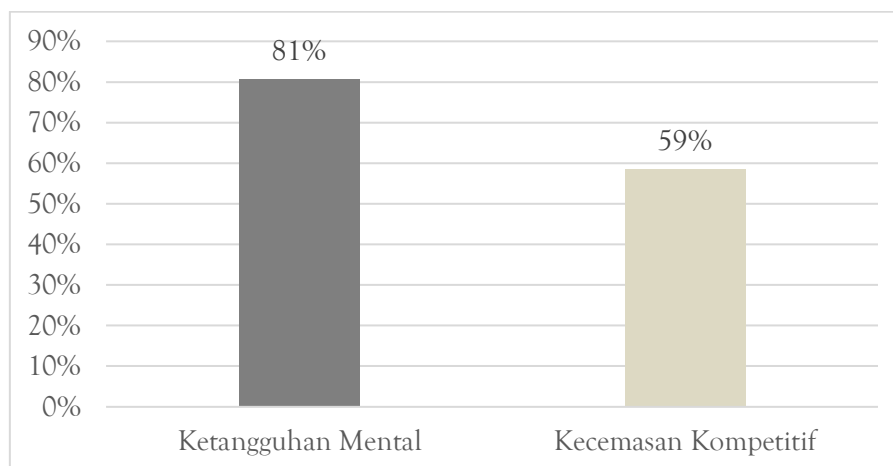
No	Variabel	Statistik	df	Sig.
1	Ketangguhan Mental	0,836	21	0,002
2	Kecemasan Kompetitif	0,960	21	0,509

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas di atas menggunakan Shapiro-Wilk, dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas pada 21 responden. Variabel ketangguhan mental memiliki statistik 0,836 (df=21, Sig.=0,002) menunjukkan distribusi data tidak normal karena p-value < 0,05—variasi cenderung tidak merata atau ada penyimpangan. Sebaliknya, kecemasan kompetitif dengan statistik 0,960 (df=21, Sig.=0,509) berdistribusi normal (p-value > 0,05), sehingga data lebih simetris dan sesuai asumsi statistik parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Kompetitif Atlet Futsal Pelajar

No	Variabel	Koefisien Korelasi	df	Sig.
1	Ketangguhan Mental	0,435	21	0,002
2	Kecemasan Kompetitif	0,960	21	0,509

Berdasarkan tabel 3 hasil uji coba korelasi, terdapat hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif dengan koefisien korelasi sebesar 0,435 pada 21 responden. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,049 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan pada taraf kepercayaan 95% ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan positif yang bermakna antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif, meskipun kekuatan hubungannya tergolong sedang.



Gambar 1. Persentase Kondisi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif Atlet Futsal Pelajar

Berdasarkan gambar persentase tersebut menggambarkan perbandingan antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif dalam kelompok responden. Ketangguhan mental berada pada angka 81%, yang menunjukkan bahwa tingkat ketangguhan mental tergolong tinggi, sehingga individu cenderung mampu menghadapi tekanan, menjaga fokus, dan tetap bangkit saat menghadapi tantangan. Sementara itu, kecemasan kompetitif berada pada 59%, yang termasuk dalam kategori

sedang. Artinya, masih terdapat rasa cemas yang cukup terasa ketika menghadapi situasi kompetitif, walaupun belum mencapai level yang sangat tinggi.

Secara keseluruhan, tingginya skor ketangguhan mental dibandingkan kecemasan kompetitif mengindikasikan kondisi psikologis yang relatif positif, di mana individu lebih mampu mengelola tekanan dibandingkan rasa cemas. Namun, karena kecemasan kompetitif masih berada di kisaran 59%, diperlukan upaya lebih lanjut dalam melatih strategi pengelolaan kecemasan agar performa dapat lebih optimal dan stabil dalam kondisi kompetisi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif dengan koefisien korelasi sebesar 0,435 ($p < 0,05$). Hubungan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat ketangguhan mental diikuti oleh peningkatan tingkat kecemasan kompetitif, meskipun dalam kekuatan hubungan yang tergolong sedang. Temuan ini menarik secara teoritis, karena ketangguhan mental kerap diasosiasikan dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan dan menurunkan kecemasan, sehingga secara harapan logis seharusnya muncul hubungan negatif (Listiana et al., 2024).

Namun, hasil positif ini dapat dijelaskan melalui perspektif bahwa kecemasan kompetitif tidak selalu bersifat merusak, namun pada level tertentu dapat berfungsi sebagai *facilitative anxiety*, yaitu bentuk kecemasan yang berfungsi sebagai penggerak dan peningkat kewaspadaan dalam menghadapi kompetisi (Isyani, 2024).

Menurut (Widya et al., 2026) individu dengan ketangguhan mental tinggi cenderung tidak menghilangkan kecemasan sepenuhnya, tetapi mampu menginterpretasikannya sebagai tantangan (*challenge*), bukan sebagai ancaman (*threat*). Dengan demikian, kecemasan tetap hadir sebagai respons terhadap situasi kompetitif, namun tidak lagi melumpuhkan, melainkan diarahkan sebagai bentuk kesiapan psikologis (Hudaniah & Masturah, 2024). Hal ini sejalan dengan pandangan beberapa peneliti bahwa ketangguhan mental bukan sekadar “ketiadaan kecemasan”, melainkan kemampuan untuk mengelola dan mengintegrasikan emosi negatif seperti kecemasan hingga tetap produktif (Mariana et al., 2024; Rambe, 2023).

Selain itu, atlet pelajar yang memiliki ketangguhan mental tinggi umumnya juga memiliki pengalaman bertanding yang lebih banyak, sehingga mereka lebih sering terpapar situasi kompetitif dengan tuntutan performa yang tinggi. Paparan berulang ini dapat memperkuat ketangguhan mental sekaligus tetap memicu kecemasan, karena setiap kompetisi memunculkan tekanan baru berupa evaluasi hasil, perbandingan dengan lawan, dan ekspektasi pihak lain (Riyanto & Muslihin, 2025).

Dari hasil deskriptif, ketangguhan mental berada pada kategori tinggi (81%), sedangkan kecemasan kompetitif berada pada kategori sedang (59%). Hal ini menunjukkan bahwa atlet pelajar secara umum memiliki kapasitas psikologis yang baik dalam menghadapi tekanan, namun masih mengalami tingkat kecemasan yang cukup terasa, meskipun tidak pada level yang mengganggu berat. Kondisi seperti ini mendukung penafsiran bahwa kecemasan yang muncul lebih bersifat adaptif, di mana individu mampu merasakan tegang dan khawatir, namun tetap mampu mengendalikan respons tersebut agar tidak mengganggu konsentrasi dan percaya diri (Lengmani & Galeko, 2025). Selanjutnya, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data ketangguhan mental tidak berdistribusi normal ($p = 0,002$), sementara kecemasan kompetitif berdistribusi normal ($p = 0,509$).

Ketidaksimetrian distribusi pada ketangguhan mental menunjukkan variasi individu yang cukup besar, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman bertanding, intensitas latihan, dukungan sosial, karakteristik kepribadian, dan cara mereka memaknai kegagalan (Hudaniah & Masturah, 2024). Variasi yang heterogen ini dapat menjadi salah satu penjas mengapa hubungan yang ditemukan hanya berada pada kategori sedang, bukan kuat, karena pola respons individu terhadap kompetisi tidak selalu sama meskipun secara rata-rata sudah tergolong tangguh (Kinanti et al., 2026).

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, sebagian kajian menunjukkan hubungan negatif antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif, di mana semakin tinggi ketangguhan mental, semakin rendah kecemasan yang dialami, karena individu lebih mampu mengontrol emosi dan meningkatkan kepercayaan diri (Fauzan et al., 2022). Namun, terdapat pula penelitian yang menemukan hubungan positif atau tidak signifikan, terutama pada populasi atlet yang intens kompetitif dan memiliki pengalaman tinggi, di mana kecemasan dipandang sebagai bagian alami dari kesiapan bertanding (Rasyid & Rambe, 2024).

Perbedaan hasil ini disebabkan oleh perbedaan konteks kompetisi, karakteristik sampel, level usia, serta cara instrumen psikologis menangkap dimensi kecemasan (*cognitive* dan *somatic anxiety*). Dari perspektif peneliti, temuan korelasi positif dalam penelitian ini menegaskan bahwa ketangguhan mental tidak berfungsi untuk menghilangkan kecemasan, melainkan untuk mengelola dan mengarahkan kecemasan ke bentuk yang lebih adaptif (Armadi et al., 2023).

Oleh karena itu, intervensi yang diberikan sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan ketangguhan mental secara umum, tetapi juga dilengkapi dengan pelatihan teknik regulasi emosi seperti relaksasi, imagery, self-talk positif, dan strategi kognitif, sehingga kecemasan yang muncul dapat dimanfaatkan sebagai sumber energi, bukan sebagai hambatan

(Mayangsari et al., 2024). Secara keseluruhan, hubungan yang ditemukan menunjukkan bahwa dinamika antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif bersifat kompleks, sangat bergantung pada bagaimana individu memaknai tekanan dan bagaimana lingkungan mereka (pelatih, tim, keluarga) membentuk respons psikologis mereka dalam situasi kompetitif (Widya et al., 2026).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental atlet pelajar berada pada kategori tinggi dan berhubungan secara positif dengan kecemasan kompetitif, meskipun dalam kekuatan hubungan yang sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental tidak berfungsi untuk menghilangkan kecemasan, tetapi untuk mengelola dan mengarahkan kecemasan menjadi bentuk kesiapan dan motivasi, bukan hambatan performa. Dengan skor kecemasan kompetitif pada kategori sedang, kondisi psikologis mereka secara umum masih adaptif, artinya mereka mampu merasakan tekanan namun tetap mampu mengendalikan responsnya.

Dengan demikian, rekomendasi yang dapat diberikan adalah: (1) pelatih dan pembina atlet sebaiknya mengintegrasikan program pelatihan mental (misalnya relaksasi, imagery, dan self-talk) bersama dengan peningkatan ketangguhan mental, (2) lembaga pendidikan dan klub olahraga perlu menyediakan ruang khusus untuk pengembangan keterampilan psikologis atlet pelajar, dan (3) peneliti selanjutnya dapat mengembangkan studi intervensi yang lebih terstruktur untuk melihat pengaruh pelatihan mental terhadap pengelolaan kecemasan kompetitif pada populasi yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Armadi, A. O., Rini, A. P., & Saragih, S. (2023). Kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya: Bagaimana peranan *Mental Toughness* dan kohesivitas? *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9930>
- Bin, W. (2024). *Competition Stress BT - The ECPH Encyclopedia of Psychology* (Z. Kan (ed.); p. 279). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-97-7874-4_724
- Conde-ripoll, R., Escudero-tena, A., & Bustamante-sánchez, Á. (2024). *Pre and post-Competitive Anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players*. June, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121–139. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.51640>
- Gilang Arrasyid, Nuram Mubina, R. Y. P. (2025). *Mental Toughness dan Achievement Goals: Faktor Psikologis Pembentuk Flow State Atlet Beladiri di Jawa Barat Gilang*. *Journal of Basic Educational Studies*, 4(3), 2188–2195.
- Hudaniah, H., & Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan mental sebagai solusi kecemasan bertanding atlet. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 157. <https://doi.org/10.24014/jp.v20i2.23019>
- Insan, I. (2023). Peran *Mental Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* pada Pemain Futsal. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 284. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6630>
- Ismail, G. Z., Yulianti, S., & Priambodo, A. (2023). Hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Futsal The Relationship Between *Mental Toughness* and *Competitive Anxiety* on Futsal Athletes. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 7(2), 170–178.
- Isyani. (2024). *Efektivitas Latihan Coping Strategy Berbasis Problem-Focused Coping (PFC) terhadap Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Petanque UNDIKMA*. 4(2), 68–78.
- Jin, W. (2024). *Psychology in Competition BT - The ECPH Encyclopedia of Psychology* (Z. Kan (ed.); pp. 1202–1203). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-97-7874-4_812
- Khairunnisa Nazwa Kamilla, Alifia Nur Elga Saputri, Dayang Astri Fitriani, Sofie Aulia Az Zahrah, Putri Febiane Andryana, Istighna Ayuningtyas, & Indah Salsabila Firdausia. (2022). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>

- Kinanti, A., Decheline, G., & Prabowo, B. Y. (2026). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Hubungan antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Taekwondo Pegasus Indonesia di Kota Jambi*. 7(1), 207–214.
- Komarudin, K. (2015). Psikologi olahraga. *PT Remaja Rosdakarya*.
- Komarudin, K., Rismayadi, A., Saputra, M. Y., Novian, G., Lai, X. Q., Juliantine, T., & Tajri, A. A. (2024). Psychological Skill of University Basketball Athletes in Each Playing Position in Indonesia. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(5), 1098–1105. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.1508145>
- Komarudin, K., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi Dalam Olahraga*. Indonesia Emas Groups.
- Lengmani, P. L., & Galeko, M. (2025). Kecemasan Kompetisi: Tinjauan Kritis Literatur Psikologi Olahraga Berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory. *Jurnal Sinergi Olahraga Dan Rekreasi*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.10>
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh *Mental Toughness* Terhadap *Competitive Anxiety* Pada Atlet Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>
- M. Irfan Hasanuddin, Benny Badaru, M. Q. H. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 10 Ternate. *Journal Physical Health ...*, 4(November), 339–346. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/1697>
- Mariana, D., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Cedera dan Gangguan Kecemasan Umum Atlet Pencak Silat Pra-Remaja dan Remaja Selama Masa Latihan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 17–26.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*.
- Mayangsari, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Self-Confidence and Peak Performance: A Descriptive Study on Young Basketball Athletes. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(1), 80–85. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v20i1.72866>
- Nurchayadi, M. F., & Trihandayani, D. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 12(2), 229–237. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4661>
- Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024). Analisis penyebab kecemasan pemain futsal UPI Sumedang saat bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 496–503.
- Nursaba, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). *Athlete self-confidence questionnaire (ASQ) : a valid and reliable instrument for measuring athlete self-confidence*. 20(2), 10–15.
- Prasetya, R., Ningsih, M., Ningsih, S., Adli, A. S., & Firmansyah, R. F. (2024). Permasalahan Kecemasan Atlet pada Saat Pertandingan Olahraga Cricket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 401–406. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.1719>
- Pratasya, M., Nada, L. Q., Nanda, R. T., Harnida, S., Pratiwi, U., Mauluddin, A., Taskia, S., & Alpenita, V. (2025). Penelitian Korelasi. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 2644–2655.
- Prayoga, A. A. S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). *Mental Toughness* of youth futsal athletes cimahi city. *Jurnal Patriot*, 6(3), 97–102. <https://doi.org/10.24036/patriot.v6i3.1097>
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Putra, A. A., & Pratama, R. S. (2025). Anxiety as a psychological factor in futsal athlete performance. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(3), 342–355. <https://doi.org/10.55379/sjs.v4i3.104>
- Rachudu, A. R., & Rumini. (2025). Peran *Mental Toughness* dan Kecemasan Kompetitif terhadap Performa Atlet Bulutangkis Kota Semarang Usia 17 Tahun pada Sirnas Jateng 2025. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan*

- Olah Raga*, 10(2), 155–163. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5627>
- Rambe, R. N. (2023). Efektivitas Program Psychological Skills Training (PST) dalam Meningkatkan Mental Toughness pada Atlet Bola Basket. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78.
- Rasyid, A. F., & Rambey, I. R. (2024). Efikasi Diri dan Kecemasan Kompetitif: Perbedaan Atlet Individu dan Atlet Bertim. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 389. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i3.27632>
- Riyanto, P., & Muslih, H. Y. (2025). Membangun Ketangguhan Mental Atlet: Eksplorasi Pelatihan Keterampilan Psikologis Dalam Olahraga Kompetitif. *Jurnal Prestasi*, 9(2), 60–72. <https://doi.org/10.24114/jp.v9i2.71346>
- Sahrah, A. & D. R. P. R. (2021). Memprediksi Sport Mental Training dari Subjektif Atlet Alimatus Sahrah, Domnina Rani P Rengganis Universitas Mercu Buana Yogyakarta. 5(1), 37–42.
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Abdullah, R. (2022). Explanatory survey dalam metode penelitian deskriptif kuantitatif. *Metode*, 1.
- Septiawan, M. R. (2025). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Stabilitas Emosional Terhadap Performa Teknik Passing dan Shooting dalam Latihan Futsal. 05(02), 405–413.
- Sholiha, A. U. (2025). Tinjauan Literatur Tentang Stres pada Atlet: Analisis Berdasarkan Data Garuda. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 30–39. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG>
- Simbolon, M. Y., Komarudin, K., Saputra, Y., Novian, G., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2025). Psychological Distress dan Mental Toughness: Studi Kasus Atlet Amatir Arung Jeram Psychological Stress and Mental Toughness: A Case Study of Amateur Rafting Athletes. *Science Journal*, 23(2), 145–150. <http://www.jurnal.faperta-unras.ac.id/index.php/JS/article/view/420%0Ahttps://www.jurnal.faperta-unras.ac.id/index.php/JS/article/download/420/323>
- Subasman, I., & Aliyyah, R. R. (2024). *Desain Kuesioner Penelitian*. Penerbit Widina.
- Vauziah, V., Permadi, A. A., & Kurniawati, A. (2026). *Studi Diagnostik Profil Mental Toughness dan Kecemasan Bertanding Atlet Petanque Bk Porprov Garut 2025 Pendahuluan*. 9(1), 530–543. <https://doi.org/10.29408/porkes.v9i1.33635>
- Widya, E., Santoso, N., Ariyanti, O. P., Rafa, K., Rahmat, T., & Kudus, U. M. (2026). Efektivitas Program Achievement Goal terhadap Kecemasan Kompetitif Pertandingan Atlet Futsal. 10, 2090–2099.