

PENGARUH MENTAL TOUGHNESS DENGAN COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET PANAHAN KOTA SAMARINDA

**Tasyah Nur Avrillia
Ayu Rezki Utari**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: Tasyahna@gmail.com

ABSTRAK

Competitive anxiety atau kecemasan bertanding adalah reaksi emosional yang negatif dimana atlet merasa harga dirinya terancam, karena menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan selalu membayangkan kemampuan yang dimilikinya, sehingga akan berefek pada perilakunya selama bertanding. Competitive anxiety dapat memengaruhi performa atlet dalam pertandingan, sehingga dapat menurunkan prestasi atlet. Mental toughness (ketangguhan mental) adalah kumpulan sikap, nilai-nilai, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan dan mengatasi hambatan, kesulitan, atau tekanan dengan tetap fokus dan termotivasi untuk mencapai tujuan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet panahan di Kota Samarinda. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan uji analisis regresi linear sederhana melalui aplikasi data SPSS 25.0 dan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa skala competitive anxiety berdasarkan aspek Smith, dkk (2006) dan skala mental toughness berdasarkan dimensi Gucciardi, dkk (2009). Subjek dalam penelitian ini adalah atlet panahan usia 15-21 tahun sebanyak 103 subjek penelitian yang memiliki pengalaman bertanding. Hasil dari regresi linear sederhana dengan signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara mental toughness dengan competitive anxiety pada atlet panahan Kota Samarinda. Nilai R square sebesar 0.601 yang artinya kontribusi mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet panahan Kota Samarinda adalah sebesar 60%.

Kata Kunci: Atlet, Competitive Anxiety, Mental Toughness

THE INFLUENCE OF MENTAL TOUGHNESS ON COMPETITIVE ANXIETY IN ARCHERY ATHLETES IN SAMARINDA CITY

Tasyah Nur Avrillia
Ayu Rezki Utari

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: Tasyahna@gmail.com

ABSTRACT

Competitive anxiety is a negative emotional response experienced by athletes who feel that their self-esteem is at risk. They see the competition as a difficult challenge and consistently doubt their abilities, leading to behavior changes during the competition. Competitive anxiety can impact an athlete's performance in a game, decreasing their success. Mental toughness consists of attitudes, values, behaviors, and emotions that empower an individual to persevere and triumph over obstacles, challenges, or stressors, all while staying driven and motivated to reach particular objectives. This study aims to investigate how mental toughness impacts competitive anxiety among archery athletes in Samarinda City. The researcher in this study utilized a quantitative approach and conducted a simple linear regression analysis test using the SPSS 25.0 data application. The data collection technique involved using a competitive anxiety scale based on aspects outlined by Smith et al. In 2006, a mental toughness scale was developed based on dimensions identified by Gucciardi et al. (2009). The participants involved in this research were archery competitors between the ages of 15 and 21, amounting to 103 individuals with prior competitive backgrounds. The basic linear regression analysis findings, where the significance level was $0.000 < 0.05$, support the acceptance of the alternative hypothesis and the rejection of the null hypothesis. The study outcomes reveal a substantial correlation between mental resilience and competitive stress among archery athletes in Samarinda City. The R square value of 0.601 indicates that mental toughness contributes to competitive anxiety in archery athletes in Samarinda City by 60%.

Keywords: Athletes, Competitive Anxiety, Mental Toughness