



Hubungan Mental Toughness terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Angkat Besi Provinsi Jambi

Fannie Wahyu Agnie¹, Muhammad Ali¹, Ayudya Suidarwanty Pratiwi¹

¹Universitas Jambi, Indonesia

*Correspondence author, email: fannieagnie@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding yang meliputi kecemasan somatik, kecemasan kognitif, dan kepercayaan diri pada atlet angkat besi di Provinsi Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet angkat besi di provinsi jambi yang aktif berlatih dan pernah mengikuti pertandingan, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Untuk mengukur Mental Toughness, Questionnaire of Mental Toughness-48 (MTQ-48) dan Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), yang telah disesuaikan untuk konteks angkat besi, digunakan. Uji korelasi Pearson Product Moment dan IBM SPSS Statistics versi 27 digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada tiga hubungan positif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kepercayaan diri ($r = 0,738$; $p = 0,001$), satu hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan somatik ($r = -0,748$; $p = 0,001$), dan satu hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan kognitif ($r = -0,651$; $p = 0,001$). Hasilnya juga menunjukkan bahwa mental toughness melindungi atlet angkat besi dari kecemasan bertanding. Oleh karena itu, ketangguhan mental harus dimasukkan secara menyeluruh dalam program pembinaan atlet.

Info Artikel

Diajukan: 2026-04-06

Diterima: 2026-04-17

Diterbitkan: 2026-04-19

Kata Kunci

mental toughness; kecemasan bertanding; angkat besi

Copyright (c) 2026 Fannie Wahyu Agnie, Muhammad Ali, Ayudya Suidarwanty Pratiwi

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



PENDAHULUAN

Dalam perkembangan zaman modern, olahraga tidak lagi sekadar aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan, melainkan telah menjadi sarana penting dalam meraih prestasi, membangun identitas nasional, serta meningkatkan kualitas hidup. Berbagai cabang olahraga telah mendapat perhatian karena mampu membentuk generasi yang sehat, disiplin, dan sangat kompetitif di tingkat nasional maupun internasional. Menurut Pasal 1 Ayat 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, "Olahraga didefinisikan sebagai segala bentuk kegiatan yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang" (Pemerintah Indonesia, 2005). Definisi ini menekankan bahwa olahraga tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang berperan dalam mencapai performa optimal, di mana aspek-aspek psikologis seperti motivasi, konsentrasi, kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan kecemasan saat bertanding dapat memengaruhi performa dalam sebuah



pertandingan (Agustina et al., 2023). Menurut Piara Septiya Ariyanti (Ariyanti et al., 2024) performa atlet sebagian besar ditentukan oleh faktor mental yang mencapai sekitar 80%, sementara sisanya yaitu 20%, lainnya dipengaruhi oleh kemampuan teknik dan strategi atlet. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi yang seimbang dari kemampuan fisik dan psikologis adalah kunci keberhasilan atlet. Salah satu aspek psikologis yang mendapat perhatian besar dalam kajian olahraga adalah Mental Toughness atau ketangguhan mental. Menurut ("Sport Exerc. Psychol. Rev.," 2013) Mental Toughness didefinisikan sebagai mindset prestasi yang mencakup keterampilan kognitif, emosional, dan perilaku untuk bertahan menghadapi kesulitan, beradaptasi, berkembang, serta mempertahankan kesejahteraan, yang memberikan keunggulan kompetitif bagi atlet dalam mengelola tekanan olahraga. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik memiliki kemampuan untuk tetap tenang saat berada di bawah tekanan, dapat mengelola emosi mereka dengan baik, dan terus berprestasi secara konsisten dalam kondisi yang tidak ideal, yang merupakan komponen yang sangat penting untuk keberhasilan atlet (Arisman, 2024). Dalam menghadapi tekanan kompetitif yang besar, struktur ini dianggap sebagai salah satu faktor terpenting yang membedakan atlet berprestasi tinggi dari atlet biasa. Sebaliknya Salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami atlet adalah kecemasan, terutama selama kompetisi, dan sangat mempengaruhi kinerja mereka (Nurchayadi & Trihandayani, 2024). Menurut (Besharat & Pourbohloul, 2011) (Kecemasan Bertanding atau competitive anxiety bersifat multidimensional yang meliputi kecemasan kognitif (berupa kekhawatiran mental) kecemasan somatic (gejala fisiologis) dan self-confidence (Keyakinan diri). Banyak faktor, baik internal maupun eksternal, mempengaruhi kecemasan ini. Faktor intristik meliputi semangat atlet, faktor eksternal seperti pengaruh pelatih, tekanan penonton, dan kekuatan lawan yang dihadapi (Abdurrahman et al., 2024). Kecemasan dapat memengaruhi performa atlet dalam menampilkan kemampuan terbaiknya. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bertanding bukan hanya sekadar pengalaman emosional, melainkan juga faktor krusial yang dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam suatu pertandingan. pengelolaan kecemasan saat bertanding menjadi semakin penting dalam cabang olahraga yang menuntut ketangguhan mental dan konsentrasi tingkat tinggi, seperti angkat besi.

Hal ini disebabkan oleh karakteristik olahraga tersebut, yang membutuhkan kekuatan fisik yang optimal, tingkat konsentrasi yang tinggi, dan pengendalian mental yang kuat (Wicaksono et al., 2024). kegagalan dalam satu percobaan angkatan dapat mempengaruhi pada percobaan angkatan berikutnya. Atlet hanya memiliki tiga kesempatan untuk setiap jenis angkatan (snatch, clean dan jerk) (Erdağı et al., 2024).

Oleh karena itu jenis olahraga ini sangat rentan terhadap gangguan psikologis, terutama kecemasan bertanding, karena karakteristiknya. Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan atlet dan pelatih angkat besi Provinsi Jambi yang menunjukkan adanya kecenderungan kecemasan bertanding pada atlet. Menurut para pelatih dan atlet, beberapa atlet mengalami masalah seperti sakit perut, perasaan gugup, kesulitan berkonsentrasi, ketangguhan otot, tidak percaya diri, dan kehilangan fokus saat melakukan percobaan angkatan. Pada akhirnya, ini menyebabkan atlet kehilangan performa yang lebih baik. Atlet tidak memiliki keyakinan diri yang cukup dalam menghadapi tekanan kompetisi, seperti yang ditunjukkan oleh gejalanya. Ini juga menunjukkan kecemasan somatik dan kecemasan. Fenomena ini menunjukkan bahwa atlet angkat besi Provinsi Jambi masih belum mengatasi kecemasan bertanding dengan baik (Fitriani, 2026).

Ketangguhan mental atletik biasanya lebih baik dalam mengendalikan tekanan, yang berarti mereka cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah selama pertandingan. Dengan demikian, ketangguhan mental melindungi atlet dari efek negatif kecemasan. Hal ini sejalan pada penelitian yang



dilakukan oleh Mahendra dan Novita (Mahendra & Novita, 2025) pada atlet pencak silat PSHT Cabang Salatiga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara mental toughness dengan competitive anxiety. Selanjutnya, penelitian oleh (Vauziah et al., 2026) menunjukkan bahwa atlet yang memiliki mental toughness tinggi memiliki kecenderungan mengalami kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi pertandingan. Namun, penelitian oleh (Pendidikan et al., 2021) Tidak ada korelasi yang signifikan yang ditemukan pada atlet beladiri PPLP. Jenis olahraga dan tingkat profesionalisme atlet dapat memengaruhi ketidakkonsistenan ini (Hudaniah & Masturah, 2024).

Dengan demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara mental toughness dan kecemasan bertanding pada atlet angkat besi, khususnya pada konteks lokal. Di Provinsi Jambi, kajian mengenai aspek psikologis atlet angkat besi masih terbatas, terutama yang mengkaji kecemasan bertanding secara multidimensional dan hubungannya dengan mental toughness. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik menganalisis hubungan antara dimensi kecemasan bertanding dengan mental toughness pada atlet angkat besi. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan yang perlu diisi secara ilmiah. Secara teoretis, inkonsistensi hasil antara studi yang menemukan hubungan signifikan (Mahendra & Novita, 2025) dengan studi yang tidak menemukan hubungan signifikan (Pendidikan et al., 2021) menunjukkan bahwa relasi antara mental toughness dan kecemasan bertanding tidak bersifat universal, melainkan sangat bergantung pada karakteristik cabang olahraga dan tingkat profesionalisme atlet. Secara khusus, angkat besi sebagai olahraga dengan struktur kompetisi yang unik di mana atlet hanya memiliki tiga kesempatan angkatan dan setiap kegagalan bersifat kumulatif menciptakan profil tekanan psikologis yang secara fundamental berbeda dari cabang olahraga lainnya. Namun, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara sistematis menganalisis hubungan antara mental toughness dengan ketiga dimensi kecemasan bertanding (kecemasan somatik, kecemasan kognitif, dan kepercayaan diri) secara simultan pada atlet angkat besi, baik di tingkat nasional maupun lokal. Urgensi penelitian ini bertumpu pada tiga argumen mendasar. Pertama, dari sisi empiris, studi pendahuluan pada atlet angkat besi Provinsi Jambi mengonfirmasi adanya gejala kecemasan bertanding yang nyata meliputi gangguan somatik (ketangguhan otot, sakit perut, keringat berlebih) dan gangguan kognitif (kehilangan fokus, pikiran negatif, rendahnya kepercayaan diri) yang secara langsung menurunkan kualitas performa angkatan. Kondisi ini bukan sekadar fenomena individual, melainkan cerminan dari lemahnya infrastruktur pembinaan psikologis yang sistematis dalam ekosistem olahraga angkat besi daerah. Kedua, dari sisi teoretis, penelitian ini mengisi kekosongan literatur dengan mengkaji kecemasan bertanding secara multidimensional pada cabang olahraga yang bersifat individual-precision bertekanan tinggi, di mana setiap momen angkatan tidak dapat diulang dan kesalahan psikologis memiliki konsekuensi langsung terhadap hasil kompetisi. Ketiga, dari sisi praktis, tanpa basis data empiris yang kuat, pelatih dan pengurus PABSJ Jambi tidak memiliki landasan ilmiah yang memadai untuk merancang intervensi psikologis yang tepat sasaran dan terukur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menghasilkan bukti ilmiah yang dapat menjadi fondasi pengembangan program pembinaan mental yang komprehensif, berbasis data, dan kontekstual bagi atlet angkat besi Provinsi Jambi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif yang menggunakan desain korelasional dan cross-sectional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang didasarkan pada aliran positivisme, dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian dan analisis statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2022). Tujuan dari metode korelasional adalah untuk



mengetahui bagaimana dua variabel, kecemasan bertanding sebagai variabel terikat (Y) dan mental toughness sebagai variabel bebas (X), berinteraksi satu sama lain tanpa melakukan manipulasi atau eksperimen. Desain cross-sectional digunakan karena data dikumpulkan dalam jangka waktu tertentu, yang menghemat waktu dan sumber daya, terutama untuk populasi atlet dengan jadwal latihan yang padat. Untuk menjaga kerahasiaan data responden dan memastikan partisipasi sukarela, penelitian juga mempertimbangkan elemen etika penelitian.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini melibatkan seluruh atlet angkat besi aktif di Provinsi Jambi yang terdaftar di Persatuan Angkat Besi Seluruh Indonesia (PABSI), yang berjumlah sekitar 30 atlet. (Sugiyono, 2022) menyatakan bahwa Populasi adalah keseluruhan area generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang telah dipilih oleh peneliti untuk diteliti dengan karakteristik dan kualitas tertentu. Populasi ini dipilih karena mewakili kelompok yang relevan. Untuk mencakup seluruh populasi, teknik sampel total digunakan. Semua atlet yang memenuhi kriteria dimasukkan sebagai sampel ($n = 30$). Seorang kandidat harus menjadi atlet aktif yang telah mengikuti minimal pertandingan resmi di tingkat provinsi, dan bersedia secara sukarela mengisi kuesioner. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan representatif dengan menggunakan seluruh anggota populasi. Penelitian ini dilakukan di Gedung PABSI Jambi dari 11-13 Februari 2026.

Instrumen Penelitian

Dua alat kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data. Pertama, Questionnaire of Mental Toughness-48, atau MTQ-48, terdiri dari 48 pertanyaan yang mencakup empat dimensi model 4C: Kontrol, Komitmen, Tantangan, dan Keyakinan. Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia pada peneliti sebelumnya dengan hasil uji validitas sebesar 0,444 dan reliabilitas sebesar 0,986. MTQ-48 menggunakan skala Likert 5 poin, di mana 1 menunjukkan Sangat Tidak Setuju dan 5 menunjukkan Sangat Setuju. Kedua, Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R). CSAI-2R merupakan pengembangan dari CSAI-2 yang awalnya disusun oleh Martens, Vealey, dan Burton (1990), kemudian diperbarui oleh (Cox et al., 2003) Instrumen ini digunakan untuk mengukur kecemasan bertanding yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu kecemasan kognitif (7 item), kecemasan somatik (5 item), dan kepercayaan diri (5 item), dengan total 17 pernyataan. CSAI-2R telah diterjemahkan dan divalidasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Putra & Guntoro, 2022). Dalam penelitian ini, instrumen digunakan tanpa mengubah jumlah item, struktur dimensi, maupun skala pengukuran, melainkan hanya dilakukan penyesuaian konteks agar sesuai dengan situasi pertandingan angkat besi. CSAI-2R menggunakan skala Likert empat poin, di mana satu poin menunjukkan Sangat Kurang Setuju dan empat poin menunjukkan Sangat Setuju. Sebelum digunakan, instrumen CSAI-2R yang disesuaikan telah melalui validasi ahli, Uji validitas dengan hasil ,554 hingga ,847 dan uji reliabilitas dengan hasil ,795 hingga ,816 Ini dilakukan untuk memastikan bahwa isi sesuai, bahasanya jelas, dan relevan dengan konteks.

Teknik Analisis Data

Ada dua metode yang digunakan untuk melakukan analisis data. Pertama, analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum tentang karakteristik peserta dan distribusi skor variabel. Analisis ini mencakup nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi (Risnita et al., 2024). Skor dikategorikan menggunakan norma empiris berdasarkan nilai rata-rata \pm standar deviasi. untuk membagi kecemasan dan kekuatan mental ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi.



Kedua, analisis inferensial menguji hipotesis hubungan antara variabel dengan uji korelasi Pearson Product Moment. Sebelum uji hipotesis dilakukan, uji prasyarat dilakukan. Ini termasuk uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji linearitas ANOVA. Menurut kriteria penerimaan hipotesis, hubungan yang signifikan ditemukan ketika nilai signifikansi kurang dari 0,05. Pedoman (Sugiyono, 2019) digunakan untuk menginterpretasikan kekuatan korelasi: 0,00–0,199 (sangat rendah), 0,20–0,399 (rendah), 0,40–0,599 (sedang), 0,60–0,799 (kuat), dan 0,80–1,000 (sangat kuat). Setiap analisis dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Responden penelitian terdiri dari 30 atlet angkat besi aktif Provinsi Jambi dengan karakteristik demografis sebagai berikut. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), sementara responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 13 orang (43,3%). Berdasarkan usia, responden terbagi dalam tiga kelompok: usia 12–17 tahun sebanyak 12 orang (40%), usia 18–20 tahun sebanyak 5 orang (16,6%), dan usia 21–27 tahun sebanyak 13 orang (43,3%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada rentang usia senior (21–27 tahun) dan junior remaja (12–17 tahun). Keragaman usia ini mencerminkan komposisi aktual atlet binaan PABSI Provinsi Jambi yang mencakup kategori junior dan senior. Keragaman gender dan usia ini penting untuk diperhitungkan dalam interpretasi hasil, mengingat respons psikologis terhadap tekanan kompetitif dapat bervariasi berdasarkan faktor demografis tersebut.

Deskripsi Data Variabel Mental Toughness

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel mental toughness pada 30 responden menunjukkan skor minimum sebesar 113, skor maksimum sebesar 220, nilai rata-rata (mean) sebesar 170,53, standar deviasi sebesar 30,362, dan varians sebesar 921,844. Rentang skor yang cukup lebar (107 poin) mengindikasikan adanya variasi yang signifikan dalam tingkat mental toughness di antara atlet. Berdasarkan kategorisasi menggunakan norma empiris ($\text{mean} \pm 1 \text{ SD}$), distribusi responden menunjukkan: sebanyak 6 responden (20,0%) berada pada kategori rendah ($X < 140$), 15 responden (50,0%) pada kategori sedang (140–200), dan 9 responden (30,0%) pada kategori tinggi ($X > 200$). Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar atlet angkat besi Provinsi Jambi memiliki tingkat mental toughness yang sedang, dengan sebagian kecil telah mencapai tingkat yang tinggi dan rendah. Kondisi ini mengindikasikan masih terdapatnya ruang pengembangan yang signifikan dalam aspek mental toughness atlet, khususnya bagi 20% atlet yang berada pada kategori rendah.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Mental Toughness

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi	Varians
Mental Toughness	30	113	220	170,53	30,362	921,844

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mental Toughness

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 140$	6	20,0
Sedang	140 – 200	15	50,0
Tinggi	$X > 200$	9	30,0



Total	-	30	100,0
-------	---	----	-------

Deskripsi Data Variable Kecemasan Bertanding

Analisis deskriptif terhadap variabel kecemasan bertanding dilakukan per dimensi. Pada dimensi kecemasan somatik, diperoleh skor minimum 7, maksimum 23, mean 13,50, dan standar deviasi 4,092. Pada dimensi kecemasan kognitif, diperoleh skor minimum 5, maksimum 19, mean 12,27, dan standar deviasi 3,172. Sementara pada dimensi kepercayaan diri, diperoleh skor minimum 8, maksimum 20, mean 15,53, dan standar deviasi 3,003.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kecemasan Bertanding Per Dimensi

Dimensi	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Kecemasan Somatik	30	7	23	13,50	4,092
Kecemasan Kognitif	30	5	19	12,27	3,172
Kepercayaan Diri	30	8	20	15,53	3,003

Berdasarkan kategorisasi per dimensi menggunakan norma empiris, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa pada dimensi kecemasan somatik, sebanyak 5 responden (16,7%) berada pada kategori rendah, 19 responden (63,3%) pada kategori sedang, dan 6 responden (20,0%) pada kategori tinggi. Pada dimensi kecemasan kognitif, sebanyak 6 responden (20,0%) berada pada kategori rendah, 19 responden (60,3%) pada kategori sedang, dan 5 responden (19,7%) pada kategori tinggi. Sementara itu, pada dimensi kepercayaan diri, sebanyak 4 responden (13,3%) berada pada kategori rendah, 21 responden (70,0%) pada kategori sedang, dan 5 responden (16,7%) pada kategori tinggi.

Gambaran ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada rentang kecemasan sedang untuk dimensi somatik dan kognitif, sementara tingkat kepercayaan diri sebagian besar atlet juga berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengisyaratkan bahwa meskipun belum mencapai tingkat kecemasan yang sangat mengkhawatirkan, potensi gangguan psikologis masih hadir dan dapat memengaruhi performa atlet apabila tidak dikelola dengan baik. Distribusi yang terkonsentrasi pada kategori sedang juga menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang tepat sasaran masih sangat diperlukan untuk mengoptimalkan kondisi mental atlet menjelang dan selama pertandingan.

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk terhadap 30 responden menunjukkan seluruh variabel berdistribusi normal. Variabel mental toughness ($W = 0,941$; $p = 0,099 > 0,05$), kecemasan somatik ($W = 0,938$; $p = 0,130 > 0,05$), kecemasan kognitif ($W = 0,986$; $p = 0,958 > 0,05$), dan kepercayaan diri ($W = 0,939$; $p = 0,086 > 0,05$) seluruhnya memenuhi asumsi normalitas. Dipilihnya uji Shapiro-Wilk dibandingkan Kolmogorov-Smirnov karena lebih sesuai untuk sampel kecil ($n < 50$) dan memiliki kekuatan statistik yang lebih tinggi dalam mendeteksi penyimpangan normalitas pada sampel berukuran demikian.

Uji linearitas menggunakan ANOVA Test for Linearity menunjukkan hubungan yang linear pada ketiga pasangan variabel. Pada pasangan mental toughness dengan kecemasan somatik, nilai signifikansi linearitas = 0,000 ($p < 0,05$) dan deviation from linearity = 0,095 ($p > 0,05$). Pada pasangan mental toughness dengan kecemasan kognitif, nilai signifikansi linearitas = 0,002 ($p < 0,05$) dan deviation from linearity = 0,138 ($p > 0,05$). Pada pasangan mental toughness dengan kepercayaan diri, nilai signifikansi linearitas = 0,002 ($p < 0,05$) dan deviation from linearity = 0,327 ($p > 0,05$). Seluruh asumsi linearitas terpenuhi, sehingga analisis korelasi Pearson dapat dilakukan.



Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Korelasi	Koefisien (r)	Signifikansi (p)	Arah	Kategori
Mental Toughness – Kecemasan Somatik	-0,748	< 0,001	Negatif	Kuat
Mental Toughness – Kecemasan Kognitif	-0,651	< 0,001	Negatif	Kuat
Mental Toughness – Kepercayaan Diri	0,738	< 0,001	Positif	Kuat

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment pada Tabel 4. Hubungan antara mental toughness dan kecemasan somatik menunjukkan koefisien $r = -0,748$ dengan nilai signifikansi $< 0,001$, mengindikasikan hubungan negatif yang kuat dan signifikan. Hubungan antara mental toughness dan kecemasan kognitif menunjukkan $r = -0,651$ dengan signifikansi $< 0,001$, juga menunjukkan hubungan negatif yang kuat. Sementara hubungan antara mental toughness dan kepercayaan diri menunjukkan $r = 0,738$ dengan signifikansi $< 0,001$, menunjukkan hubungan positif yang kuat. Secara keseluruhan, semakin tinggi mental toughness, maka kecemasan somatik dan kognitif cenderung semakin rendah, sementara kepercayaan diri cenderung semakin tinggi.

Pembahasan

Hasil analisis korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara mental toughness dengan kecemasan somatik ($r = -0.748$; $p < 0,001$), kecemasan kognitif ($r = -0.651$; $p < 0,001$), serta kepercayaan diri ($r = 0.738$; $p < 0,001$) pada atlet angkat besi. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan signifikan diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat mental toughness atlet angkat besi, semakin rendah tingkat kecemasan somatik dan kognitif yang dialami, serta semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mereka menjelang dan selama pertandingan.

Hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara mental toughness dengan kecemasan somatik ($r = -0.748$; $p < 0,001$) menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat ketangguhan mental yang tinggi cenderung mengalami gejala kecemasan fisik yang lebih rendah. Temuan ini selaras dengan dimensi control dalam model 4C mental toughness yang dikemukakan oleh Clough, Earle, dan Sewell (2002). Atlet yang memiliki mental toughness tinggi mampu mengendalikan respons emosional dan fisiologis terhadap tekanan kompetitif, sehingga mengurangi gejala somatik seperti detak jantung meningkat, ketangguhan otot, atau keringat berlebih.

Selanjutnya, terdapat hubungan negatif yang kuat antara mental toughness dengan kecemasan kognitif ($r = -0.651$; $p < 0,001$). Artinya, atlet angkat besi yang tangguh secara mental cenderung mengalami lebih sedikit pikiran negatif, kekhawatiran akan kegagalan, atau distraksi kognitif selama pertandingan. Hal ini sesuai dengan teori multidimensi kecemasan kompetitif yang dikembangkan oleh Martens, Vealey, dan Burton (1990), yang memandang kecemasan kognitif sebagai komponen utama yang melibatkan evaluasi negatif terhadap situasi pertandingan. Dimensi confidence dan challenge dalam model 4C mental toughness memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan kognitif. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri dan persepsi tantangan yang tinggi cenderung memandang tekanan sebagai peluang daripada ancaman.

Sejalan dengan hal tersebut, menurut (Meijen et al., 2020) Dalam mengantisipasi situasi performa yang termotivasi, atlet yang memiliki efikasi diri tinggi, kontrol yang dirasakan tinggi, dan fokus pendekatan, cenderung mengalami keadaan tantangan (challenge state), di sisi lain, jika atlet memiliki efikasi diri rendah, kontrol rendah, dan fokus penghindaran, mereka cenderung mengalami keadaan ancaman (threat state). Selain itu, dimensi commitment juga berkontribusi secara signifikan. Atlet yang



memiliki komitmen tinggi mampu mempertahankan konsistensi dan dedikasi meskipun menghadapi distraksi, kelelahan, atau pikiran negatif yang berulang, sehingga mengurangi devaluasi terhadap performa (Zhang & Yu, 2025).

Temuan ini sekaligus menunjukkan hubungan positif yang kuat antara mental toughness dan self-confidence ($r = 0.738$; $p < 0,001$). Atlet angkat besi yang mentalnya tangguh cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam kemampuan mereka untuk tampil optimal. Hasil ini sesuai dengan teori multidimensi kecemasan kompetitif Martens, Vealey, dan Burton (1990), yang memandang self-confidence sebagai dimensi tersendiri yang berlawanan dengan kecemasan kognitif dan somatik. Semakin tinggi mental toughness, semakin kuat pula keyakinan diri atlet terhadap kemampuan teknis dan mentalnya di bawah tekanan pertandingan.

Hasil penelitian sebelumnya mendukung temuan ini. Yaitu penelitian Penelitian (Mojtahedi et al., 2023) pada atlet cabang olahraga bela diri juga menemukan hubungan negatif signifikan antara mental toughness dengan kecemasan kognitif, mendukung generalisasi temuan ini lintas cabang olahraga. Kekuatan korelasi yang relatif lebih rendah pada kecemasan kognitif ($r = -0,651$) dibandingkan somatik ($r = -0,748$) dalam penelitian ini mungkin mencerminkan kompleksitas proses kognitif yang dipengaruhi

oleh faktor-faktor tambahan di luar mental toughness, seperti pengalaman bertanding, self-talk, dan strategi koping yang digunakan atlet. Selain itu (Romadian & Junaidi, 2023) melaporkan hubungan sangat kuat antara mental toughness dengan performa snatch ($r = 0,866$). Temuan ini menunjukkan bahwa mental toughness berperan penting dalam membantu atlet angkat besi mengelola tekanan kompetitif, sehingga dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan performa saat pertandingan.

Meskipun demikian, terdapat studi yang menunjukkan hasil berbeda (Noviansyah & Jannah, 2021) menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara mental toughness dan kecemasan olahraga pada atlet pelajar beladiri ($r=0,105$; $p=0,423$). Ketidakkonsistenan ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor. antara lain, perbedaan karakteristik subjek atlet. perbedaan instrumen pengukuran dan adaptasi yang digunakan dan karakteristik situasi kompetitif yang berbeda antara cabang olahraga. Menurut Hudaniah dan Masturah Alifa Nabila (Hudaniah & Masturah, 2024). jenis olahraga dan tingkat profesionalisme atlet memang mempengaruhi kekuatan korelasi antara mental toughness dan kecemasan bertanding.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pembinaan atlet angkat besi di Provinsi Jambi. Pelatih disarankan mengintegrasikan program pengembangan mental toughness ke dalam latihan rutin, meliputi relaksasi progresif, mindfulness training, positive self-talk, restrukturisasi kognitif, serta simulasi pertandingan. Selain itu, pengurus juga perlu mempertimbangkan penyediaan layanan konsultasi psikologi olahraga, khususnya menjelang kejuaraan penting. Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur mengenai hubungan mental toughness dengan kecemasan bertanding pada cabang olahraga angkat besi, yang masih relatif sedikit diteliti di Indonesia. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan berupa ukuran sampel yang kecil serta tidak memisahkan kategori umur atlet junior dan senior. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau eksperimental dan sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengonfirmasi hubungan kausalitas serta mengukur efektivitas intervensi pelatihan mental pada atlet angkat besi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada atlet angkat besi Provinsi Jambi, terdapat korelasi yang signifikan antara kecemasan bertanding dan ketangguhan mental. Secara rinci, (1) terdapat hubungan negatif kuat yang signifikan antara mental toughness dengan kecemasan somatik ($r = -0,748$; $p < 0,001$),



yang berarti semakin tinggi mental toughness, semakin rendah gejala fisiologis kecemasan yang dialami atlet; (2) terdapat hubungan negatif kuat yang signifikan antara mental toughness dengan kecemasan kognitif ($r = -0,651$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa atlet dengan mental toughness tinggi cenderung memiliki lebih sedikit pikiran negatif dan kekhawatiran berlebih dalam menghadapi pertandingan; dan (3) terdapat hubungan positif kuat yang signifikan antara mental toughness dengan kepercayaan diri ($r = 0,738$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa mental toughness yang tinggi berkontribusi pada keyakinan diri yang lebih kuat dalam kemampuan bertanding.

Secara keseluruhan, mental toughness berperan sebagai faktor protektif yang kuat terhadap kecemasan bertanding pada atlet angkat besi. Pengembangan mental toughness atlet melalui program pelatihan psikologis yang terstruktur dan terintegrasi dengan program latihan fisik-teknik merupakan langkah strategis yang perlu diprioritaskan dalam pembinaan atlet angkat besi Provinsi Jambi guna mencapai performa yang optimal di berbagai level kompetisi. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar, desain longitudinal, atau metode eksperimental diperlukan untuk memperkuat dasar bukti ilmiah dan mengeksplorasi mekanisme hubungan yang lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pengurus PABSI Provinsi Jambi atas izin dan bantuan selama proses pengambilan data penelitian. Semua atlet angkat besi dari Provinsi Jambi yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini juga dihargai. Selain itu, ucapan terima kasih disampaikan kepada para pelatih yang telah meluangkan waktu dan informasi untuk mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, E., Keliat, P., & Swandana, A. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet Kabaddi Kabupaten Langkat Dalam Meraih Pestasi Pada Pertandingan Kejuaraan Daerah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 246–252.
- Agustina, W., Sulaiman, & Yudha, D. W. (2023). KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI, KECEMASAN DAN KONSENTRASI TERHADAP ATLET BOLA BASKET. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 53(1), 1–19.
- Arisman. (2024). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET. 645–662.
- Ariyanti, P. S., Pudjijuniarto, P., Roepajadi, J., & Pramono, M. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Hasics Swimming Club Dalam Mengikuti Perlombaan Renang Antar Pelajar di Surabaya Tahun 2024. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 24–35. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.147>
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 02(07), 760–765. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Erdağı, K., Işık, B., & Özbay, E. (2024). Analysis of successful and unsuccessful snatch and clean and jerk lifts in IWF World Championships (2011–2023). *Scientific Reports*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-79752-x>
- Fitriani, D. (2026). ANALISIS TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET ANGKAT BESI PABSI JAMBI. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- 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>
- Mahendra, D., & Novita, M. P. (2025). Hubungan antara Mental Toughness dan Kecemasan Bertanding



- Pada Atlet Pencak Silat PSHT Cabang Salatiga. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 6584–6591.
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A Theory of Challenge and Threat States in Athletes: A Revised Conceptualization. *Frontiers in Psychology*, 11(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126>
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Behavioral sciences Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, 13(1–13).
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85–91.
- 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>
- Pemerintah Indonesia. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2021). *Indonesian Journal for Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet*. 2(1), 267–277.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Risnita, Sofwatillah, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Tehnik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Romadian, I., & Junaidi, S. (2023). Hubungan Mental Toughness Dengan Kemampuan Snatch pada Atlet Angkat Besi. *Jurnal Penjakora*, 10(2), 118–125. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v10i2.67316>
- Sport & Exercise Psychology Review. (2013). *Sport & Exercise Psychology Review*, 9(2).
- Sugiyono. (2019). Metode Pendekatan dan Jenis Penelitian. In *Metode Penelitian*. Kencana.
- Sugiyono. (2022). KUALITATIF Imam Gunawan. *Pendidikan*, 143.
- 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>
- Wicaksono, T., Rahayu, S., Negeri Semarang, U., Sekaran, J., & Tengah, J. (2024). Identifikasi Bakat Cabang Olahraga Angkat Besi Pada Usia 10-12 Tahun Di Kota Semarang Identification of Talent for the Sport of Weightlifting at the Age of 10-12 Years in the City of Semarang. *JPEHSS : Journal of Physical Education Health And Sport Sciences*, 5(2), 1–9.
- Zhang, Z., & Yu, S. (2025). Mental toughness as a mediator between sports psychological skills and athlete burnout: a buffering model. *Frontiers in Psychology*, 16(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1677985>