



Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto dalam Kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026*

Mohammad Krisna Wahyu Pramudya^{1*}, Anna Noordia¹

¹Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Correspondence author, email: mohammadpramudya.059@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto dalam kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026*, khususnya pada babak semi-final dan final. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan *Repeated Measures*. Subjek penelitian ini berjumlah 12 pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto yang mengikuti kompetisi tersebut. Instrumen yang digunakan adalah *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ-14) Dan *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R). Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program SPSS versi 23 untuk membandingkan kondisi psikologis pemain pada babak semi-final dan final. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *Mental Toughness* antara babak semi-final dan final dengan nilai Asymp. Sig. (2-Tailed) sebesar 0.055. Selain itu, tingkat *Competitive Anxiety* juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua babak dengan nilai Asymp. Sig. (2-Tailed) sebesar 0.107. Meskipun terdapat dinamika perubahan skor individu, secara keseluruhan kondisi psikologis pemain relatif stabil selama kompetisi berlangsung. Dapat disimpulkan bahwa pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko mampu mempertahankan kesiapan mental dan mengelola kecemasan kompetitif secara adaptif pada pertandingan.

Info Artikel

Diajukan: 2026-04-15

Diterima: 2026-06-09

Diterbitkan: 2026-08-03

Kata Kunci

mental toughness; *competitive anxiety*; futsal; atlet pelajar; kompetisi

Copyright (c) 2026 Mohammad Krisna Wahyu Pramudya, Anna Noordia

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



PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang berkembang pesat dan memiliki tingkat popularitas tinggi di berbagai negara. Karakteristik permainan yang cepat, intensitas tinggi, ruang bermain yang terbatas, serta tuntutan pengambilan keputusan dalam waktu yang singkat menjadikan futsal sebagai olahraga yang menuntut kesiapan fisik, teknik, taktik, dan psikologi secara optimal (Amal, 2024; Spyrou et al., 2020). Oleh karena itu, keberhasilan atlet dalam pertandingan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis dan kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi dengan kesiapan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama kompetisi.

Dalam konteks olahraga kompetitif. Faktor psikologis menjadi salah satu determinan penting yang



mempengaruhi performa atlet. Menurut (Benevides, 2023), atlet yang mampu mengelola tekanan kompetisi dengan baik cenderung menunjukkan performa yang lebih stabil dibandingkan atlet yang mengalami gangguan psikologis selama pertandingan. Kondisi ini menjadi semakin penting pada atlet remaja yang umumnya masih berada dalam tahap perkembangan emosional dan memiliki pengalaman kompetitif yang relative terbatas. Akibatnya, atlet remaja lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi performa saat bertanding (Gwyther et al., 2024).

Salah satu konstruk psikologis yang banyak mendapat perhatian dalam psikologi olahraga adalah *Mental Toughness*. Menurut (Gucciardi, 2020), *Mental Toughness* didefinisikan sebagai kapasitas psikologis yang memungkinkan atlet untuk tetap fokus, percaya diri, gigih, dan mampu mempertahankan performa optimal ketika menghadapi tekanan, tantangan, maupun kesulitan selama proses latihan dan kompetisi. *Mental Toughness* berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu atlet mengatasi stres kompetitif, mengelola emosi, serta mempertahankan motivasi dalam situasi yang menuntut performa tinggi (Anthony et al., 2020; Moreira et al., 2021). Diperkuat dengan pernyataan dari (Soundara Pandian et al., 2023) yang menyatakan, atlet dengan tingkat *Mental Toughness* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi situasi pertandingan yang penuh tekanan tanpa mengalami penurunan performa yang berarti.

Di sisi lain, atlet juga sering menghadapi kondisi *Competitive Anxiety* atau kecemasan kompetitif. Menurut (Spielberger, 2021) *Competitive Anxiety* merupakan respon psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, tegang, gugup, serta perubahan fisiologis sebelum maupun selama pertandingan berlangsung. Tingkat kecemasan bertanding yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan performa atlet secara keseluruhan (Gucciardi, 2020). Namun demikian, pada tingkat tertentu *Competitive Anxiety* juga dapat berfungsi secara adaptif dengan meningkatkan kesiapan dan kewaspadaan atlet dalam menghadapi kompetisi.

Hubungan antara *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* menjadi isu yang penting untuk dikaji dalam olahraga kompetitif. Menurut (Cowden et al., 2020) *Mental Toughness* sering dipandang sebagai faktor protektif yang membantu atlet dalam mengelola tekanan dan mengurangi dampak negatif kecemasan kompetitif terhadap performa. Atlet yang memiliki *Mental Toughness* tinggi cenderung mampu menginterpretasikan tekanan pertandingan sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Dengan demikian, kondisi *Mental Toughness* yang baik dapat membantu atlet mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi situasi kompetisi yang menengangkan.

Maka dari itu, penelitian ini didasarkan pada karakteristik kompetisi futsal yang memiliki tekanan tinggi, khususnya pada fase-fase penentuan seperti babak semifinal dan final. Pada tahap tersebut, atlet tidak hanya menghadapi tuntutan performa individu, tetapi juga ekspektasi dari rekan satu tim, pelatih, sekolah, dan lingkungan sosial di sekitarnya. Tekanan kompetitif yang meningkat pada fase akhir pertandingan berpotensi mempengaruhi kondisi *Mental Toughness* maupun *Competitive Anxiety* atlet (Ferreira et al., 2021). Oleh karena itu, pemahaman mengenai kondisi psikologis atlet pada fase kompetisi yang krusial menjadi penting sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan mental yang lebih efektif.

Penelitian terdahulu telah mengkaji *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pada berbagai macam cabang olahraga, seperti karate (Ikhran et al., 2020), dan atlet disabilitas (Magfiroh & Jannah, 2022) atau juga pada atlet olahraga bela diri (Mojtahedi et al., 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada atlet dewasa, atlet elit, atau cabang olahraga selain futsal. Selain itu, mayoritas



penelitian menggunakan *Cross-sectional* dengan satu kali pengukuran sehingga belum mampu menggambarkan perubahan kondisi psikologis atlet pada fase kompetisi yang berbeda. Penelitian ini secara khusus mengkaji kondisi *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pada atlet futsal remaja dalam situasi kompetisi nyata masih relative terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat celah penelitian terkait masih terbatasnya kajian mengenai dinamika *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pada atlet futsal remaja dalam konteks kompetisi aktual dengan pengukuran berulang pada fase pertandingan yang berbeda. Pembaruan pada penelitian ini terletak pada penggunaan desain *Repeated Measures* untuk menganalisis kondisi *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* atlet futsal tingkat sekolah menengah atas pada dua fase kompetisi yang berbeda, yaitu babak semifinal dan final dalam kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto pada babak semifinal dan final kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi empiris dalam memahami kondisi psikologis atlet futsal remaja pada situasi kompetisi yang sesungguhnya serta menjadi dasar bagi pelatih dan praktisi olahraga dalam menyusun program pembinaan mental yang lebih efektif.

METODE

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *repeated measures*, yaitu pengambilan data dilakukan pada subjek yang sama pada dua fase kompetisi yang berbeda, yaitu semifinal dan final. Subjek penelitian ini adalah pada pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto pada kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026*, dengan kriteria pemain putra yang menjadi tim futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto dalam kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026*. Sehingga didapat objek penelitian sejumlah 12 pemain futsal. Teknik sampling yang digunakan yaitu, total sampling, karena pada penelitian ini hanya meneliti pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto yang mengikuti kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026* bukan yang lain.

Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety*. Teknik pengumpulan datanya melalui penyebaran angket yang dibuat melalui google form dan disebar melalui Whatsapps pemain. Variabel *Mental Toughness* diukur dengan menggunakan angket yang berinstrumen SMTQ-14 dari penelitian Sheard et al. (2009) yang terdiri dari 14 butir pernyataan yang sudah tervalidasi secara internasional. Variabel *Competitive Anxiety* diukur dengan menggunakan angket yang berinstrumen CSAI-2R dari penelitian Putra & Guntoro (2022) yang terdiri dari 17 butir pernyataan yang sudah memiliki validasi internasional. Peneliti hanya mengadopsi pernyataan dari instrument yang di aplikasikan pada cabang olahraga futsal. Angket penelitian ini digunakan untuk mengetahui *Mental Toughness* pemain (SMTQ-14) dan *Competitive Anxiety* (CSAI-2R) pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto dalam kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026* yang memakai skala likert.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data *Mental Toughness*

Deskripsi data *Mental Toughness* bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat *Mental Toughness* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto dalam kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026*. Analisis dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata (*mean*),

standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum.

Tabel 1. Statistik data *Mental Toughness* Semifinal

Variabel	Statistik	Skor
<i>Mental Toughness</i> Semifinal	Rata-rata (<i>Mean</i>)	36.50
	<i>Standard Deviation</i>	2.747
	Minimum	32
	Maximum	40

Tabel 2. Statistik data *Mental Toughness* Final

Variabel	Statistik	Skor
<i>Mental Toughnes</i> Final	Rata-rata (<i>Mean</i>)	38.75
	<i>Standard Deviation</i>	2.864
	Minimum	34
	Maximum	42

Hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh nilai rata-rata *Mental Toughness* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko pada fase semi-final sebesar 36.50 dengan standar deviasi sebesar 2.747. Nilai minimum *Mental Toughness* pada semi-final sebesar 32 dan nilai maksimum sebesar 40. Sementara itu, pada fase final diperoleh nilai rata-rata sebesar 38.75 dan nilai standar deviasi sebesar 2.864. Nilai minimum sebesar 34 dan nilai maksimum sebesar 42. Dalam hasil data tersebut dapat dimasukkan ke dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Hasil *Mental Toughness* Semifinal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	$X > 39,247$	Tinggi	1	7.4%
2.	$33,753 \leq X \leq 39,247$	Sedang	9	69.2%
3.	$X < 33.753$	Rendah	2	15.4%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor, sebagian besar pemain futsal berada pada kategori sedang, sebanyak 9 responden (69.2%). Sebanyak 2 responden (15.4%) pada kategori rendah, dan sebanyak 1 responden (7.4%) pada kategori tinggi, untuk fase semi-final. Sedangkan untuk fase final sebagian besar pemain futsal menunjukkan, 7 responden (58.3%) pada kategori sedang. Sebanyak 3 responden (25%) pada kategori rendah, dan sebanyak 2 responden (16.7%) pada kategori tinggi.

Deskripsi Data *Competitive Anxiety*

Deskripsi data *Competitive Anxiety* bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat *Competitive Anxiety* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto dalam kompetisi *Amazing Competition of Castle* 2026. Analisis dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum.



Tabel 4. Statistik *Competitive Anxiety* Semifinal

Variabel	Statistik	Skor
<i>Competitive Anxiety</i> Semifinal	Rata-rata (<i>Mean</i>)	54.75
	<i>Standard Deviation</i>	6.594
	Minimum	42
	Maximum	64

Tabel 5. Statistik *Competitive Anxiety* Final

Variabel	Statistik	Skor
<i>Competitive Anxiety</i> Final	Rata-rata (<i>Mean</i>)	59.00
	<i>Standard Deviation</i>	6.252
	Minimum	47
	Maximum	70

Hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh nilai rata-rata *Competitive Anxiety* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko pada fase semi-final sebesar 54.75 dengan standar deviasi sebesar 6.594. Nilai minimum *Competitive Anxiety* pada semi-final sebesar 42 dan nilai maksimum sebesar 64. Sementara itu, pada fase final diperoleh nilai rata-rata sebesar 59.00 dan nilai standar deviasi sebesar 6.594. Nilai minimum sebesar 47 dan nilai maksimum sebesar 70. Dalam hasil data tersebut dapat dimasukkan ke dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 6. Kategori *Competitive Anxiety* Semifinal

No.	Interval	Kategori	Fx	%
1.	$X > 61.344$	Tinggi		16.7%
2.	$48.156 \leq X \leq 61.344$	Sedang		61.5%
3.	$X < 48.156$	Rendah		16.7%

Tabel 7. Kategori *Competitive Anxiety* Final

No.	Interval	Kategori	Fxi	%
1.	$X > 65.252$	Tinggi	2	16.7%
2.	$52.748 \leq X \leq 65.252$	Sedang	9	75.0%
3.	$X < 52.748$	Rendah	1	8.3%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor, sebagian besar pemain futsal berada pada kategori sedang, sebanyak 8 responden (61.5%). Sebanyak 2 responden (16.7%) pada kategori rendah, dan sebanyak 2 responden (16.7%) pada kategori tinggi, untuk fase semi-final. Sedangkan untuk fase final sebagian besar pemain futsal menunjukkan, 9 responden (75.0%) pada kategori sedang. Sebanyak 1 responden (8.3%) pada kategori rendah, dan sebanyak 2 responden (16.7%) pada kategori tinggi.



Uji Wilcoxon Signed Rank Mental Toughness

Tabel 8. Deskripsi Uji Wilcoxon Mental Toughness Semifinal dan Final

		N	Mean Rank	Sum of Rank
MT Semifinal-MT Final	Negative Rank	8 ^a	6.81	54.50
	Positive Rank	3 ^b	3.83	11.50
	Ties	1 ^c		

Berdasarkan hasil dekskripsi, skor *Mental Toughness* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko cenderung menurun dari fase semi-final ke final, ditandai dengan 8 pemain yang mengalami penurunan *Mental Toughness*. Terdapat juga 3 pemain yang mengalami peningkatan *Mental Toughness* pada fase final, dan 1 pemain yang tidak mengalami perubahan skor antara babak semi-final dan final. Selanjutnya, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.055 ($p < 0.05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *Mental Toughness* pada babak semi-final dan final.

Tabel 9. Uji Wilcoxon Signed Rank MT

Skor MTSemifinal dan MT Final	
Z	-1.922 ^b
Asymp. Sig. (2-Tailed)	0.055

Uji Wilcoxon Signed Rank Competitive Anxiety

Tabel 10. Deskripsi Uji Wilcoxon Signed Rank Competitive Anxiety Semifinal dan Final

		N	Mean Rank	Sum of Rank
CA Semifinal – CA Final	Negative Rank	8 ^a	7.44	59.50
	Positive Rank	4 ^b	4.63	18.50
	Ties	0 ^c		

Berdasarkan hasil dekskripsi, skor *Competitive Anxiety* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko cenderung menurun dari fase semi-final ke final, ditandai dengan 8 pemain yang mengalami penurunan *Competitive Anxiety*. Terdapat juga 4 pemain yang mengalami peningkatan *Competitive Anxiety* pada fase final, dan tidak ada pemain yang tidak mengalami perubahan skor antara babak semi-final dan final. Selanjutnya, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.107 ($p < 0.05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *Competitive Anxiety* pada babak semi-final dan final.

Tabel 11. Uji Wilcoxon Signed Rank Competitive Anxiety

Skor CA Semifinal dan CA Final	
Z	-1.611 ^b
Asymp. Sig. (2-Tailed)	0.107

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto pada kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026*,



hususnya pada babak semifinal dan final. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *Mental Toughness* maupun *Competitive Anxiety* antara kedua fase kompetisi tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi psikologis pemain relatif stabil meskipun menghadapi peningkatan tuntutan kompetitif pada babak final.

Tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan pada *Mental Toughness* dapat dijelaskan oleh karakteristik subjek penelitian yang berasal dari satu tim, menjalani program latihan yang sama, serta memiliki pengalaman kompetitif yang relatif serupa. Kondisi tersebut memungkinkan terbentuknya kemampuan adaptasi psikologis yang relatif homogen di antara pemain. Selain itu, keberhasilan mencapai babak final dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan diri atlet sehingga tekanan tambahan pada pertandingan final tidak menyebabkan perubahan yang berarti pada tingkat *Mental Toughness*. Temuan ini mendukung pandangan bahwa *Mental Toughness* merupakan kapasitas psikologis yang relatif stabil dan berkembang melalui proses latihan serta pengalaman kompetisi yang berkelanjutan (Gucciardi, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Moreira et al., 2021) yang menyatakan bahwa atlet dengan *Mental Toughness* yang baik cenderung mampu mempertahankan kestabilan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan kompetitif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Cowden et al., 2020) yang menunjukkan bahwa *Mental Toughness* berperan dalam membantu atlet mempertahankan fokus, kepercayaan diri, dan konsistensi performa dalam situasi yang menekan. Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan (Ikhrum et al., 2020) yang menemukan adanya perubahan kondisi psikologis atlet menjelang pertandingan penting. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik cabang olahraga, tingkat pengalaman atlet, serta konteks kompetisi yang berbeda. Pada penelitian ini, seluruh subjek penelitian merupakan anggota tim yang sama sehingga memiliki pengalaman dan adaptasi psikologis yang relatif seragam.

Pada variabel *Competitive Anxiety*, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara babak semifinal dan final. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan tekanan kompetisi pada babak final tidak secara otomatis meningkatkan tingkat kecemasan pemain secara kelompok. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah pemain telah beradaptasi dengan tekanan kompetisi sejak fase-fase pertandingan sebelumnya sehingga kecemasan yang muncul tetap berada pada tingkat yang dapat dikendalikan. Selain itu, keberhasilan mencapai babak final dapat meningkatkan persepsi kompetensi dan keyakinan terhadap kemampuan tim, yang pada akhirnya membantu pemain mengelola kecemasan secara lebih efektif.

Temuan tersebut sejalan dengan teori *Multidimensional Anxiety* yang menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif tidak selalu memberikan dampak negatif terhadap performa apabila atlet tersebut dapat mengelolanya secara adaptif (Rice et al., 2021). atlet yang memiliki pengalaman kompetitif yang cukup cenderung memandang situasi pertandingan sebagai tantangan dibandingkan ancaman sehingga tingkat kecemasan tetap berada pada batas yang fungsional. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Fuentes-García et al., 2023) yang menyatakan bahwa atlet muda yang memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang baik menunjukkan tingkat kecemasan yang relatif stabil pada berbagai fase kompetisi. Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan (Mojtahedi et al., 2023) yang menemukan peningkatan kecemasan menjelang pertandingan penting. Perbedaan tersebut kemungkinan disebabkan oleh variasi karakteristik sampel, jenis olahraga, dan tingkat tekanan kompetitif yang dihadapi oleh atlet.

Tidak signifikannya perbedaan *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* antara babak semifinal



dan final juga dapat dipahami melalui keterkaitan kedua konstruk psikologis tersebut. *Mental Toughness* diketahui berperan sebagai faktor protektif yang membantu atlet mengelola tekanan kompetisi dan mengurangi dampak negatif kecemasan terhadap performa (Thiessen et al., 2024). atlet yang memiliki tingkat *Mental Toughness* yang baik cenderung lebih mampu mengontrol pikiran dan emosi ketika menghadapi situasi pertandingan yang menentukan. Kondisi ini memungkinkan kecemasan tetap berada pada tingkat yang adaptif sehingga tidak terjadi perubahan yang signifikan meskipun tuntutan kompetisi meningkat.

Secara teoritis, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* tidak selalu mengalami perubahan yang signifikan pada setiap fase kompetisi. Pada atlet remaja yang telah memiliki pengalaman bertanding dan lingkungan tim yang stabil, kedua aspek psikologis tersebut dapat menunjukkan tingkat kestabilan tertentu meskipun menghadapi pertandingan dengan tingkat kepentingan yang lebih tinggi. Dengan demikian, perubahan tekanan kompetitif tidak selalu diikuti oleh perubahan kondisi psikologis yang signifikan.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya program pembinaan mental yang berkelanjutan dalam olahraga futsal pelajar. Pelatih tidak hanya perlu berfokus pada peningkatan kemampuan teknis dan fisik atlet, tetapi juga mempertahankan kesiapan mental yang telah terbentuk melalui latihan psikologis, simulasi pertandingan, dan pengembangan strategi pengelolaan kecemasan. Upaya tersebut dapat membantu atlet mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi pertandingan yang menentukan dalam kompetisi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa kondisi *Mental Toughness* dan *Competitive Anxiety* pemain futsal SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto cenderung stabil selama berlangsungnya kompetisi *Amazing Competition of Castle 2026*. Meskipun babak final memiliki tingkat tuntutan dan tekanan kompetitif yang lebih tinggi dibandingkan babak semifinal, pemain tetap mampu mempertahankan kesiapan mental serta mengelola kecemasan kompetitif secara adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet futsal remaja yang memiliki pengalaman latihan dan kompetisi yang relatif seragam dapat mempertahankan kestabilan kondisi psikologis ketika menghadapi fase pertandingan yang menentukan. Oleh karena itu, pembinaan mental yang dilakukan secara berkelanjutan menjadi aspek penting dalam mendukung kesiapan psikologis atlet selama mengikuti kompetisi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, arahan dan doa dalam pembuatan dan penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, M. I. (2024). Pengaruh Latihan Circuit Training Dan Fartlek Terhadap Vo2max Atlet Futsal Pra-Pon Jambi Ditinjau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga(Jpjo)*, 7(2).
- Anthony, D. R., Gordon, S., & Gucciardi, D. F. (2020). A Qualitative Exploration Of Mentally Tough Behaviour In Australian Football. *Journal Of Sports Sciences*, 38(3), 308–319.
- Benevides, A. T. (2023). Stress And Pressure Management: Strategies To Support Athletes During Games And Competitions. *Lumen Et Virtus*, 13(31). <https://doi.org/10.56238/Levv13n31-013>
- Cowden, R. G., Crust, L., Tibbert, S. J., & Jackman, P. C. (2020). Mental Toughness Development And



- Training In Sport. In *Advancements In Mental Skills Training* (Pp. 28–43). Routledge.
- Ferreira, S. C., Navarro, D. N., Araújo, M. L. D., Caldas, E. D. S., Silva, D. M. B. D., & Navarro, A. C. (2021). Comparison Of Pre-Competitive Anxiety Between Futsal Players Of Sub-16 And Sub-19 Category. *Research, Society And Development*, 10(7), E5510716189. <https://doi.org/10.33448/RSD-V10i7.16189>
- Fuentes-García, J. P., Villafaina, S., Martínez-Gallego, R., & Crespo, M. (2023). Pre-And Post-Competitive Anxiety And Match Outcome In Elite International Junior Tennis Players. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 18(6), 2108–2116.
- Gucciardi, D. F. (2020). Mental Toughness: Taking Stock And Considering New Horizons. *Handbook Of Sport Psychology*, 101–120.
- Gwyther, K., Pilkington, V., Bailey, A. P., Mountjoy, M., Bergeron, M. F., Rice, S. M., & Purcell, R. (2024). Mental Health And Well-Being Of Elite Youth Athletes: A Scoping Review. *British Journal Of Sports Medicine*, 58(17), 1011–1019.
- Ikham, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate Unm. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/Perseptual.V5i2.5206>
- Magfiroh, M. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas. *Jurnal Patriot*, 4(2), 123–138. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V4i2.848>
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition Anxiety In Combat Sports And The Importance Of Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9), 713. <https://doi.org/10.3390/BS13090713>
- Moreira, C. R., Codonhato, R., & Fiorese, L. (2021). Transcultural Adaptation And Psychometric Properties Of The Mental Toughness Inventory For Brazilian Athletes. *Frontiers In Psychology*, 12, 663382. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2021.663382>
- 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>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2021). The Mental Health Of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/S40279-016-0492-2>
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire (Smtq). *European Journal Of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Soundara Pandian, P. R., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2023). Impact Of Mental Toughness On Athlete's Performance And Interventions To Improve. *Journal Of Basic And Clinical Physiology And Pharmacology*, 34(4), 409–418.
- Spielberger, C. D. (2021). Stress And Anxiety In Sports. In *Anxiety In Sports* (Pp. 3–17). Taylor & Francis.
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marin-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical And Physiological Match-Play Demands And Player Characteristics In Futsal: A Systematic Review. *Frontiers In Psychology*, 11, 569897. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2020.569897>
- Thiessen, B., Blacker, M., & Sullivan, P. (2024). Mental Toughness And Choking Susceptibility In Athletes. *Frontiers In Psychology*, 15, 1414499. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2024.1414499>