



## Hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Competitive Anxiety* Pada Atlet Disabilitas

Maya Nisaul Magfiroh<sup>1\*</sup>, Miftakhul Jannah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas  
Negeri Surabaya, Indonesia

Email Korespondensi: [mayanisaulmagfiroh@gmail.com](mailto:mayanisaulmagfiroh@gmail.com)

Informasi Artikel:

Dikirim: 25 Januari 2022 Direvisi: 29 Maret 2022 Diterbitkan 12 Juni 2022

### ABSTRAK

Atlet disabilitas memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dan berprestasi pada bidang olahraga. *Competitive anxiety* pada Atlet disabilitas dapat mempengaruhi performa dalam bertanding sehingga diperlukan *mental toughness* yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet disabilitas. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan sampling jenuh. Populasi dalam penelitian ini adalah 69 orang atlet disabilitas NPCI (*National Paralympic Committee Indonesia*) Jawa Timur. Untuk memperoleh data, digunakan skala *mental toughness* yang diadaptasi dari Gucciardi *et al.* (2009) yang terdiri dari 24 item dan skala *competitive anxiety* yang disusun berdasarkan CSAI-2R dari Martinent *et al.* (2010) yang terdiri dari 16 item. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier dan korelasi product moment dengan bantuan JASP 16.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* secara signifikan dengan *p value* 0,018 ( $p < 0,05$ ) dan *r value* -0,284 ( $r_{hitung} > 0,267$ ). Sehingga semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki atlet disabilitas dalam menghadapi pertandingan maka semakin rendah tingkat *competitive anxiety* yang dialami.

**Kata Kunci:** atlet disabilitas; *mental toughness*; *competitive anxiety*

### *The Relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Athletes with Disabilities in East Java*

### ABSTRACT

*Athletes with disabilities have the same opportunity to develop their potential and have achievement in sports. Competitive anxiety in athletes with disabilities can affect performance in competition so that a high mental toughness is needed. This study aims to determine whether there is a relationship between mental toughness and competitive anxiety in athletes. The approach used in this research is correlational quantitative. The sampling technique used in this study was saturated sampling. The population in this study were 69 athletes with disabilities from NPCI East Java. In obtaining the data, the mental toughness scale used was adapted from Gucciardi et al. (2009) which consist of 24 items and a competitive anxiety scale based on the CSAI-2R from Martinent et al. (2010) which consists of 16 items. The data analysis technique used linear regression test and product moment correlation with the help of JASP 16.0 for windows. The results showed that there was a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety with p-values of 0.001 ( $p < 0.1$ ) and -0.304 ( $r_{count} > 0.267$ ). So the higher the mental toughness of the disabled athlete in facing the competition, the level of competitive anxiety will be decrease.*

**Keywords:** athletes with disabilities; *mental toughness*; *competitive anxiety*



## PENDAHULUAN

Olahraga bagi penyandang disabilitas menjadi sebuah inovasi pada dunia olahraga yang membuktikan bahwa aktivitas olahraga tidak hanya dapat dikerjakan oleh atlet non-disabilitas saja, namun atlet disabilitas juga dapat melakukannya (Kliwon & Sarwanto, 2019). Atlet disabilitas merupakan suatu profesi yang dilakukan seseorang dengan keterbatasan fisik, mental, sensorik, dan/atau intelektual yang secara persisten ikut serta dalam kompetisi dan berprestasi pada bidang olahraga (Kurnia & Apsari, 2020). Atlet disabilitas dapat mengikuti *Paralympic*, yaitu sebuah ajang yang secara nasional maupun internasional dilegalkan untuk mempertandingkan berbagai cabang olahraga khusus atlet disabilitas (Blumenstein & Orbach, 2015). Dalam beberapa tahun terakhir *paralympic* menjadi bagian dari olahraga elit seiring dengan peningkatan intensitas pelatihan, teknologi dan kinerja olahraga yang memungkinkan atlet disabilitas mencapai kemampuan terbaiknya (Fagher *et al.*, 2016). Kesempatan yang sama untuk mengeksplorasi bakat dan menyalurkan minat terpendam membuat atlet disabilitas mampu mencapai aktualisasi diri dengan berolahraga (Wijayanti *et al.*, 2016). Dalam suatu pertandingan kegagalan atau keberhasilan yang diperoleh atlet mendapatkan pengaruh dari beberapa faktor seperti teknik, fisik, taktik dan psikologis (Liew *et al.*, 2019). Oleh karena itu, dibutuhkan dukungan dan perhatian khusus dalam memberikan pelayanan bagi atlet disabilitas.

Di Indonesia atlet disabilitas dinaungi oleh NPCI (*National Paralympic Committee Indonesia*), yaitu sebuah organisasi olahraga yang bergerak dalam koordinasi, pembinaan, dan pengembangan atlet disabilitas meliputi tuna rungu-wicara, tuna daksa, tuna grahita dan tuna netra untuk meraih potensi tertinggi yang ada dalam diri atlet (Purna *et al.*, 2020). Terdapat 12 cabang olahraga yang akan dipertandingkan dalam Pekan Paralimpik Nasional (Peparnas) XVI di Papua seperti atletik, *boccia*, bulutangkis, catur, panahan, renang, angkat berat, judo, sepak bola *cerebral palsy*, tenis meja, menembak dan tenis lapangan kursi roda (Soselisa, 2021). Cabang olahraga yang dipertandingkan menurut Maulana dan Khairani (2017) terbagi atas dua jenis aktivitas olahraga, yakni *body contact* (aktivitas olahraga yang memungkinkan terjadinya sentuhan fisik antar atlet secara langsung) dan *non-body contact* (aktivitas olahraga yang dibatasi oleh lintasan atau net agar tidak terjadi sentuhan fisik). Dampak emosional yang muncul dari kedua jenis olahraga tersebut berbeda, pada olahraga *non-body contact* atlet tidak terlalu merasakan cemas, tegang, dan gugup secara berlebihan, sedangkan pada olahraga *body contact* hal itu lebih mudah dirasakan oleh atlet. Menurut Dongoran dan Riyanto (2019) olahraga *body contact* mempunyai resiko cedera yang cukup tinggi dan memerlukan kesiapan fisik serta mental yang membuat timbulnya perasaan tertekan dan kecemasan pada atlet.

Kecemasan memberikan pengaruh yang signifikan pada atlet saat melakukan sebuah pertandingan yang dapat berakibat pada performa mereka (Jannah, 2017; Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Kecemasan merupakan reaksi dari ketegangan tubuh yang diatur oleh susunan saraf otonom yang timbul akibat dorongan dari luar maupun dari dalam individu (Hayat, 2017). Derajat kecemasan yang tinggi seringkali

membuat performa atlet menjadi dibawah standar karena kecemasan dapat bermanifestasi menjadi sebuah kekhawatiran, perasaan tegang, dan ketakutan yang tidak rasional (Karageorghis & Terry, 2011). Bentuk konkret kecemasan menurut Setiabudi dan Santoso (2020) meliputi unsur mental dan fisik yang merupakan dampak pada kondisi faal (meningkatnya denyut jantung) yang membuat atlet berdebar-debar, mengeluarkan keringat berlebihan pada telapak tangan, rasa tidak nyaman di perut dan mulut terasa kering. Pada aspek psikis meliputi kegelisahan, sulit konsentrasi, ragu saat pengambilan keputusan, tidak bisa membaca strategi permainan lawan, dan pola pikir yang kacau (Kurniawan *et al.*, 2021).

Kehidupan seorang atlet tidaklah mudah, banyaknya tekanan dan kemungkinan untuk cedera berada di depan mata (Bauman, 2016). Ketika melakukan persiapan pertandingan sebagian besar atlet mengaku merasakan *competitive anxiety* (Kurnia & Apsari, 2020). Menurut Bacanac *et al.* (2014) baik atlet disabilitas dan atlet non-disabilitas sama-sama mengalami *competitive anxiety*, tergantung pada pengalaman mereka ketika bertanding. Hal ini dipertegas oleh Jannah (2019) bahwa atlet dapat mengalami beberapa jenis kecemasan, antara lain *cognitive anxiety* (komponen kognitif)-*somatic anxiety* (komponen fisik dan fisiologis), *trait anxiety* (kecemasan bawaan)-*state anxiety* (kecemasan sesaat), dan *competitive anxiety (competitive trait anxiety-competitive state anxiety)*.

*Competitive anxiety* adalah suatu kondisi yang dialami oleh atlet ketika emosi negatifnya meningkat seiring dengan interpretasi dan persepsi atlet terhadap pertandingan yang dihadapi (Cox, 2007). Sehingga secara spesifik, timbulnya kecemasan disebabkan oleh situasi pertandingan yang dianggap mengancam (Jannah *et al.*, 2019). *Competitive anxiety* juga dijelaskan sebagai bentuk respon atas stimulus negatif yang distingtif terhadap *stressor* (Purborini & Nrh, 2016). *Competitive anxiety* dalam olahraga dapat terjadi apabila sebelum pertandingan berlangsung atlet memikirkan beratnya tugas dalam pertandingan (Kamarudin, 2020). *Competitive anxiety* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor situasional dan faktor individu. Faktor situasional meliputi urgensi pertandingan, ketidakpastian, terlalu tingginya ekspektasi dan harapan untuk menang (Noviansyah & Jannah, 2020). Faktor individu mencakup *trait anxiety* yang dialami dalam situasi apapun, pengalaman individu, genetika, kepercayaan diri, dan efikasi diri (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Setiabudi dan Santoso (2020) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi *competitive anxiety* terbagi atas: 1) faktor internal meliputi permasalahan dalam diri atlet contohnya motivasi, stres, emosi, dan intelegensi; 2) faktor eksternal terkait dengan permasalahan yang bersumber dari luar diri atlet seperti lawan bertanding, penonton, wasit, dan lingkungan. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Purborini dan Nrh (2016) gaya kepemimpinan pelatih juga mempengaruhi tingkat *competitive anxiety*. Menurut Cox *et al.* (2003) dimensi *competitive anxiety* meliputi *somatic anxiety* (kecemasan somatik), *self-confident* (kepercayaan diri) dan *cognitive anxiety* (kecemasan kognitif). *Competitive Anxiety* tidak hanya memberikan dampak negatif saja, atlet membutuhkan kecemasan sebagai pemicu timbulnya gairah saat menjalani pertandingan (Darisman *et al.*, 2020). Sehingga diperlukan kemampuan

mengontrol kecemasan dan mental yang tangguh untuk mencapai *peak performance* (Hasanah & Refanthira, 2020).

Penelitian yang dilakukan terkait *mental toughness* pada atlet individu dan beregu memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan ketangguhan mental namun tidak signifikan sehingga pelatihan terkait *mental toughness* bisa dilakukan kepada atlet individu maupun atlet beregu karena semua atlet dapat merasakan emosi ketika berlatih dan bertanding (Syah & Jannah, 2021). *Mental toughness* tidak hanya terkait dengan hasil, namun lebih merujuk pada proses mental yang memandu dan menentukan perilaku individu (Gucciardi & Gordon, 2011). Hal serupa diungkapkan oleh Jones dan Parker (2018) jika *mental toughness* merupakan serangkaian kemampuan diri yang dominan dalam perilaku yang mengarah pada tujuan meskipun mendapat berbagai tuntutan situasional. Ini membuktikan bahwa *mental toughness* dapat mengontrol dan mengurangi aspek negatif seperti *competitive anxiety* (Raynadi *et al.*, 2016).

Beberapa ahli telah mendefinisikan terkait *mental toughness*. Menurut Gucciardi *et al.* (2017) *mental toughness* adalah aspek psikologis yang mencakup agregasi dan integrasi sumber daya dari waktu ke waktu melalui pengalaman seseorang dengan stress. Hardiansyah dan Masturah (2019) menjelaskan jika *mental toughness* pada pelatihan fisik memiliki dampak positif karena intensitas cedera dan kelelahan atlet berkurang serta dapat menambah performa atlet. Menurut Wu *et al.* (2021) *mental toughness* didefinisikan sebagai kesanggupan atlet untuk mengatasi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan menghadapi kesulitan. Selaras dengan pendapat Giandra dan Setyawan (2015), *mental toughness* dipandang sebagai ketetapan hati yang kuat, kemampuan untuk melakukan penolakan, fokus terhadap situasi penuh tekanan dan kapasitas untuk bertahan selama pertandingan. Atlet dengan disabilitas menunjukkan *mental toughness* yang lebih kuat dan mampu mengoptimalkan kemampuan fungsional meskipun seringkali harus dihadapkan pada stres psikologis, perilaku berisiko, keterbatasan fungsional dan olahraga yang berlebihan (Fagher *et al.*, 2016).

Masrun (2016) secara sederhana mendefinisikan *mental toughness* sebagai kecakapan atlet dalam menahan kritik dan menghindari emosi marah terhadap situasi-kondisi buruk yang sedang dihadapi. *Mental toughness* adalah bentuk gabungan dari sikap, nilai, emosi, dan perilaku yang memicu atlet tetap bertahan dalam keadaan sulit dan tertekan (Budianto & Jannah, 2020). *Mental toughness* dipercaya dapat menciptakan ketenteraman dan perasaan rileks pada atlet, oleh karena itu keterampilan mengalirkan energi positif dengan mudah berkembang, contohnya mempersepsikan kesulitan sebagai masalah yang tidak perlu dirisaukan dan menganggap bahwa tekanan, persaingan dan kesalahan dalam pertandingan adalah tantangan yang bisa diselesaikan (Sholichah, 2020). Dimensi *mental toughness* menurut Gucciardi *et al.* (2009) yaitu: *thrive through challenge* (kemampuan berkembang melewati tantangan), *desire succes* (cita-cita untuk sukses), *sport awareness* (kesadaran berolahraga), dan *tough attitude* (sikap tangguh).

*Mental toughness* merupakan sebuah kapabilitas seseorang dalam segi psikologis yang secara alami berkembang pada diri individu yang ditandai oleh adanya kemampuan

mengatasi tuntutan yang lebih baik dibanding dengan lawannya (Pratiwi & Lutfi, 2019). Pemikiran disiplin ketika merespons tekanan dengan mencari cara yang memicu atlet untuk tetap merasa tenang, santai dan berenergi karena mempertahankan aliran energi positif dalam kondisi sulit (Liew *et al.*, 2019). Atlet yang tangguh secara mental akan lebih mudah menilai situasi yang membuatnya stress sebagai sebuah tantangan daripada ancaman (Madigan & Nicholls, 2017). Menurut Crust dan Clough (2011) genetika mungkin memainkan peran penting dalam pengembangan *mental toughness*, namun proses perkembangan individu tersebut juga turut bekerja. Herani (2018) mengemukakan bahwa ada dua faktor utama yang berpengaruh secara signifikan terhadap *mental toughness* pada atlet, yaitu: 1) Situasi umum (faktor cedera dan rehabilitas, faktor persiapan, tekanan sosial, komitmen dan tantangan); 2) Situasi kompetitif (tekanan eksternal dan tekanan internal). Crust dan Clough (2011) menyatakan bahwa terdapat empat aspek penting dalam *mental toughness* yang dikenal dengan istilah 4C (*control, challenge, commitment, dan confidence*).

Studi pendahuluan telah dilakukan pada dua atlet disabilitas dan seorang pelatih. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa atlet disabilitas mengalami *competitive anxiety* namun mereka juga memiliki *mental toughness*. Atlet *boccia* yang mengalami *cerebral palsy* menceritakan bahwa sebelum pertandingan dimulai ia kerap merasa gugup dan cemas dengan hasil yang akan diraih. Ditambah lagi apabila lingkungan disekitarnya bising, atlet akan dengan mudah kehilangan konsentrasinya. Ketika pelatih memberikan tekanan yang cukup keras pada atlet untuk mengukur kekuatan dan melatih strategi pertandingan, atlet *boccia* tersebut justru mengalami perubahan perilaku dan kesulitan untuk tidur. Pada atlet renang dengan disabilitas tuna daksa mengalami *competitive anxiety* seperti gugup dan gemetar sebelum aba-aba *start* diberikan. Namun untuk saat ini, kecemasan justru memacunya untuk berenang lebih kencang dan bersemangat. Potensi yang dimiliki dapat dimaksimalkan dan setelah banyaknya kemenangan yang diraih membuatnya semakin percaya diri.

Memiliki *mental toughness* bagi atlet disabilitas diperlukan untuk menjaga agar atlet tetap tenang saat menghadapi setiap tekanan pada pertandingan. Pelatih menjelaskan jika mental memiliki peran yang penting, karena ketika atlet cemas ia akan kehilangan fokus dan sulit mengendalikan dirinya. Powell dan Myers (2017) berpendapat jika atlet disabilitas memperoleh manfaat atas paparan situasi yang menekan mereka namun disisi lain dapat membantu dan mendukung pengembangan karakteristik mental yang tangguh dan melatih strategi koping. Diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Raynadi *et al.* (2016) yang mengungkapkan hasil bahwa ada hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding dimana subjeknya adalah atlet pencak silat. Pada atlet golf menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat motivasi rendah atau sedang mengalami tingkat *competitive anxiety* yang lebih tinggi, dimediasi oleh *mental toughness* yang lebih rendah (Schaefer *et al.*, 2016). Penelitian lain pada atlet UKM Softball mengungkap bahwa ada hubungan negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* (Darisman *et al.*, 2020).

Studi terkait hubungan *mental toughness* dengan *competitive anxiety* telah beberapa kali dilakukan, namun masih sedikit yang meneliti pada atlet disabilitas. Fakta ditemukan bahwa atlet disabilitas juga mengalami *competitive anxiety* dalam kategori yang lebih rendah dibandingkan atlet non-disabilitas (Van Biesen et al., 2020). *Mental toughness* terbukti dapat mempengaruhi *competitive anxiety*. Sehingga atlet yang ingin mengurangi tingkat *competitive anxiety* diberikan pelatihan atau intervensi agar memiliki *mental toughness* yang tinggi. Dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet. Penelitian terkait *mental toughness* dan *competitive anxiety* telah beberapa kali dilakukan namun belum banyak yang meneliti pada subjek atlet disabilitas. Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih mendalam mengenai hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet disabilitas Jawa Timur.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimen. Penelitian dilakukan pada atlet disabilitas NPCI Jawa Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah 69 orang atlet disabilitas NPCI Jawa Timur, dimana 30 atlet menjadi subjek *try out*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan angket (kuesioner). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *mental toughness*. Skala *mental toughness* digunakan sebagai teknik pengumpulan data yang diadaptasi dari skala Gucciardi et al. (2009) yang terdiri dari 24 aitem, dimana 22 item *favourable* dan 2 item *unfavourable*. Variabel terikat penelitian ini adalah *competitive anxiety*. Skala *competitive anxiety* disusun berdasarkan skala CSAI-2R oleh Martinent et al. (2010) yang terdiri atas tiga dimensi dengan 16 aitem. Validitas kedua instrumen tersebut akan di uji menggunakan *Product Moment Pearson* dan reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha*.

Validitas dari instrumen *Mental Toughness* (24 aitem) dan *Competitive Anxiety* (16 item) secara keseluruhan valid atau tidak ada aitem yang gugur dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,776 > 0,6$  untuk variabel x dan  $0,643 > 0,6$  untuk variabel y, maka skala dapat dikatakan sangat reliabel atau sangat konsisten. Berdasarkan hal tersebut, instrumen pada penelitian ini dinyatakan sebagai instrumen yang valid dan reliabel. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji asumsi berupa uji normalitas (*Shapiro wilk*) dan uji linearitas (Q-Q Plots) serta uji hipotesis menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan JASP 16.0 for Windows.

## **HASIL**

Hasil penelitian didapatkan melalui penghitungan data statistik menggunakan bantuan aplikasi JASP 16.0 for Windows yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Statistik Deskriptif

	x	y
<i>Valid</i>	69	69
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>	73,362	23,681
<i>Std. Deviation</i>	7,827	3,894
<i>Shapiro-Wilk</i>	0,967	0,965
<i>P-value of Shapiro-Wilk</i>	0,069	0,051

Data diatas memiliki arti jika dari seluruh sampel penelitian yang berjumlah 69 orang menunjukkan nilai rata-rata *mental toughness* 73,362 dengan nilai minimum sebesar 53 dan maksimum 94. Nilai rata-rata *competitive anxiety* sebesar 23,631 dengan nilai minimal 16 dan maksimal 32. Standar deviasi dari variabel *mental toughness* sebesar 7,827 dan 3,894 untuk variabel *competitive anxiety*. Secara eksplisit, terlihat perbedaan nilai rata-rata yang cukup kentara.

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh pada penelitian ini merupakan data yang berdistribusi normal atau tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro Wilk* seperti yang terlihat pada tabel 3 nilai signifikansi variabel X= 0,967 dan variabel Y= 0,965. Nilai signifikansi yang dihasilkan oleh tiap-tiap variabel lebih besar dari 0,05 ( $p>0,05$ ) sehingga ditarik kesimpulan bahwa sebaran data dari tiap-tiap variabel dalam penelitian ini dapat berdistribusi secara normal.

Tabel 2. Kategori *mental toughnes* dan *competitive anxiety* pada subjek

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
<i>Mental Toughness</i>	Rendah Sekali	$X < 62$	4	5,8%
	Rendah	$62 < X \leq 69$	15	21,7%
	Sedang	$69 < X \leq 77$	34	49,3%
	Tinggi	$77 < X \leq 85$	10	14,5%
	Tinggi Sekali	$X > 85$	6	8,7%
	<b>Total</b>		69	100%
<i>Competitive Anxiety</i>	Rendah Sekali	$X < 18$	6	8,7%
	Rendah	$18 < X \leq 22$	7	26,1%
	Sedang	$22 < X \leq 26$	15	46,4%
	Tinggi	$26 < X \leq 30$	5	14,5%
	Tinggi Sekali	$X > 30$	6	4,3%
	<b>Total</b>		69	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa kategorisasi atas respon subjek terhadap instrumen *mental toughness* dan *competitive anxiety* dibagi ke dalam lima kategori yaitu rendah sekali, rendah, sedang, tinggi, dan tinggi sekali. Subjek yang memiliki *mental toughness* rendah sekali sebanyak 4 orang (5,8%), rendah sebanyak 15 orang (21,7%), kategori sedang sebanyak 34 orang (49,3%), tinggi sebanyak 10 orang (14,5%) dan kategori tinggi sekali sejumlah 6 orang (8,7%).

Pada *competitive anxiety* ditemukan jika sebanyak 6 orang (8,7%) dalam kategori rendah sekali, 7 orang (26,1%) termasuk kategori rendah, 46,4% atau 5 orang teridentifikasi dengan *competitive anxiety* sedang, sebesar 12,82% subjek dalam kategori tinggi, dan 15, 38% atau 6 orang subjek dalam ketegori tinggi sekali. Uji linearitas

dilakukan dengan maksud membuktikan korelasi antara dua variabel yang sedang diteliti. Pada gambar titik-titik (aitem) memenuhi pola garis lurus sehingga dapat ditetapkan bahwa data yang diperoleh linear.

Tabel 3. Uji Korelasi

Pearson's Correlations			
Variable		ytot	xtot
1. y	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. x	Pearson's r	-0.284 *	—
	p-value	0.018	—

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Berdasarkan uji asumsi yang diperoleh berupa data yang berdistribusi normal dan linear. Sehingga dilakukan uji hipotesis dengan *product moment pearson*. Nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,018 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu X dan Y. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,284 yang memiliki arti jika terdapat hubungan negatif dan kekuatan hubungan rendah. Secara bahwa semakin tinggi *mental toughness* yang dialami atlet disabilitas maka semakin rendah *competitive anxiety* dan sebaliknya ketika semakin tinggi *competitive anxiety* maka semakin rendah *mental toughness* yang dimiliki.

## PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan guna mengungkap hubungan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet disabilitas. Sesuai dengan asumsi peneliti terkait dengan hubungan kedua variabel, telah terbukti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet disabilitas Jawa Timur. Sebanyak 69 atlet disabilitas memperoleh nilai variabel *mental toughness* cenderung lebih tinggi yaitu sebesar 73.36 dibandingkan dengan nilai *competitive anxiety* mereka yang hanya sebesar 23.68. Data tersebut merefleksikan bahwa semakin tinggi *mental toughness* yang ada dalam diri atlet disabilitas di Jawa Timur maka *competitive anxiety* selama menjalani atau mempersiapkan sebuah pertandingan rendah.

Ditinjau dari penelitian ini, rata-rata subjek termasuk dalam kategori sedang dimana sebanyak 34 orang memperoleh skor *mental toughness* dalam rentang 69-77 dan 32 orang mendapat skor *competitive anxiety* dalam rentang 22-26. Berdasarkan hasil yang diperoleh terlihat jika kondisi mental atlet disabilitas cenderung kurang stabil. Atlet disabilitas akan mengalami beberapa kesulitan untuk menghadapi pertandingan dan mengontrol dirinya. Atlet disabilitas yang mengalami *competitive anxiety* akan merasa sedih, tertekan, mengalami gangguan tidur, gangguan makan dan khawatir berlebih ketika memperoleh tekanan saat latihan atau pertandingan. Sehubungan dengan *competitive anxiety* pada atlet, Van Biesen *et al.* (2020) menyatakan bahwa atlet dengan disabilitas intelektual mengalami khawatir dan kecemasan somatik, namun skor yang tertinggi adalah pada gangguan konsentrasi mereka.

Merujuk pada instrumen penelitian yang digunakan yaitu milik Martinent *et al.* (2010) yang merupakan penyempurnaan dari CSAI-2. Aspek-aspek *competitive anxiety* terbagi atas tiga bentuk (Darisman *et al.*, 2020). Yang pertama adalah *somatic anxiety* (kecemasan somatik) yakni kecemasan yang ditandai dengan timbulnya gejala-gejala fisik yang dapat dirasakan atlet. Secara tiba-tiba atlet disabilitas dapat merasakan anggota tubuh gemetar, detak jantung yang berdetak lebih cepat, muncul keringat dingin pada beberapa area tubuh seperti pada dahi, telapak tangan, dan telapak kaki, mengalami kram otot, mual, keinginan untuk buang air kecil dan sebagainya. Berikutnya adalah *cognitive anxiety* (kecemasan kognitif), yaitu sejauh mana individu merasakan pikiran-pikiran negatif yang membuat timbul kekhawatiran. Atlet disabilitas yang mengalami kecemasan kognitif akan menunjukkan perilaku-perilaku gelisah, khawatir berlebih dengan apa yang belum dan akan terjadi. Namun, dilain sisi para atlet disabilitas tidak terlepas dari *self-confident* (kepercayaan diri). Atlet disabilitas yang tergabung dalam Puslatda NPCI Jawa Timur berusaha menunjukkan kepercayaan diri ketika berlatih maupun saat melakukan pertandingan meskipun dengan kekurangan yang mereka alami.

Menurut Herani (2018) faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung atas *mental toughness* yaitu situasi umum dan situasi kompetitif. Situasi umum yang terjadi mencakup faktor cedera dan rehabilitasi dimana atlet dengan disabilitas memiliki beberapa keterbatasan fisik dan sering kali mengalami kram atau cedera saat bertanding sehingga dengan cedera yang mereka alami kemampuan untuk rehabilitasi harus ada. Atlet disabilitas juga melakukan persiapan yang matang jauh sebelum pertandingan baik secara mandiri dan mendapat bimbingan secara *online* atau mendapat pelatihan *offline* di puslatda. Dalam mempersiapkan dirinya atas tekanan sosial dan tantangan yang ada, hal itu dianggap sebagai sesuatu yang dapat memicu semangat para atlet untuk bertanding. Faktor situasi kompetitif dapat berupa tekanan-tekanan yang muncul dari dalam atau luar diri atlet seperti situasi dilapangan, tekanan dari pelatih maupun penonton, harapan untuk mendapatkan skor yang tinggi membuat atlet melakukan usaha untuk bertahan menghadapi tekanan tersebut.

Hasil ini diperkuat oleh beberapa penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa ditemukan hubungan negatif pada kedua variabel secara signifikan pada subjek atlet bola voli, dimana semakin positif sikap yang ditunjukkan atlet akan membuat mereka tidak terlalu cemas menghadapi kompetisi (Algani *et al.*, 2018). Studi lain juga memperkuat penelitian ini dimana pada atlet badminton didapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding yang dialami (Retnoningsasy & Jannah, 2020). Namun, pada penelitian lain menunjukkan hasil berbeda yakni tidak ada hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding (Nissa & Soenyoto, 2021). Perbedaan ini terjadi karena adanya perbedaan kondisi subjek, jenis olahraga, pendekatan ilmiah dan proses hitung data statistik. Subjek dalam penelitian berusia sekitar 14 hingga 56 tahun yang berarti subjek berada pada tahap perkembangan remaja hingga dewasa. *Paralympic* tidak begitu membatasi usia para atlet yang bertanding sehingga usia di atas 40 tahun masih banyak yang menjadi atlet. Ini dikarenakan olahraga bagi atlet disabilitas difokuskan pada performa

berolahraga dan pengembangan potensi diri mereka bukan pada usia atletnya. Fakta dilapangan menunjukkan bahwa belum tentu atlet dengan usia di atas 30 tahun sudah pasti memiliki banyak pengalaman dibandingkan dengan atlet yang berusia 14 tahun keatas. Namun penelitian lain mengungkap bahwa atlet remaja cenderung kurang memiliki pengalaman dan keterampilan yang dapat mempengaruhi bagaimana kinerja selama pertandingan (Jannah et al., 2018). Menurut Ikhrum *et al.* (2020) pengalaman bertanding menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi atlet disabilitas dalam merespon stimulus yang menyebabkan *competitive anxiety*. Semakin banyak pengalaman dan jam terbang yang dimiliki atlet membuat atlet lebih mampu untuk mengatasi kecemasan yang dialami (Maulidya & Jannah, 2021). Terbukti dengan hasil yang diperoleh dimana atlet yang memperoleh skor *competitive anxiety* dalam kategori rendah sekali, rendah dan sedang merupakan atlet yang sudah beberapa kali mengikuti pertandingan, sedangkan yang mengalami *competitive anxiety* adalah atlet yang baru sekali mengikuti pertandingan dan yang akan pertama kali mengikuti pertandingan atau dapat disebut sebagai atlet pemula.

Jenis kelamin juga memberikan kontribusi dalam perolehan skor *mental toughness* pada atlet disabilitas. Menurut Murod dan Jannah (2021) atlet laki-laki memperoleh skor *mental toughness* yang lebih tinggi dibandingkan pada perempuan. Sejalan dengan penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar atlet disabilitas laki-laki memiliki *mental toughness* dalam kategori sedang dan tinggi sedangkan atlet disabilitas perempuan rata-rata berada dalam kategori sedang. Jenis status sebagai atlet olahraga beregu atau individu dianggap juga berpengaruh pada perbedaan *mental toughness* (Syah & Jannah, 2021). Pada atlet disabilitas Jawa Timur hampir seluruh atlet merupakan atlet individu.

Faktor yang lain adalah faktor psikis dimana kontribusi yang diberikan cukup besar pada prestasi yang diperoleh atlet disabilitas. Menurut Darisman *et al.* (2020) faktor psikis meliputi kecemasan, gairah dan ketegangan yang terjadi akibat respon terhadap stimulus akan mempengaruhi bagaimana penampilan atlet, sehingga *competitive anxiety* dapat berkurang salah satunya dengan memaksimalkan peran *mental toughness*. *Mental toughness* merupakan komponen yang harus ada dalam diri atlet disabilitas. Karena dengan mental yang kuat akan membentuk pribadi ke arah yang lebih positif. *Mental toughness* memungkinkan atlet untuk tetap tenang dan menguasai situasi saat pertandingan. Meskipun telah berlatih dengan konsisten, seringkali suasana dan lingkungan saat pertandingan membuat para atlet disabilitas mengalami kecemasan. Hal ini menyebabkan mereka kesulitan mengeluarkan *skill* yang dimiliki sehingga diperlukan mental yang tangguh. Namun, *mental toughness* tidak dengan sendirinya dapat meningkat, diperlukan kesadaran diri dan pelatihan-pelatihan untuk menstimulasi peningkatannya. Menurut Yanti dan Jannah (2017) pelatihan *mind control training* dapat berpengaruh secara signifikan pada *mental toughness* atlet basket. Selain itu pemberian meditasi *mindfulness* juga terbukti dapat mempengaruhi kondisi *mental toughness* pada atlet lari (Nurhuda & Jannah, 2018).

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian, secara menyeluruh atlet disabilitas di Provinsi Jawa Timur telah memperlihatkan sikap, keyakinan dan perilaku yang cukup baik didasarkan pada nilai variabel *mental toughness* dalam kategori sedang. Koefisien determinasi ( $r^2$ ) pada penelitian ini menunjukkan nilai 0,0806 yang berarti variabel *mental*

*toughness* dapat memberikan kontribusi terhadap *competitive anxiety* sejumlah 8,07% sedangkan 91,93% merupakan kontribusi dari variabel lain. Sehingga perlu kiranya bagi setiap pelatih memiliki pemahaman yang mendalam tentang kondisi psikologis atlet guna membangun *mental toughness*. Pelatihan mental sebagai salah satu program yang terstruktur dalam suatu periodisasi latihan yang dijalani oleh atlet yang disusun sesuai dengan apa yang menjadi kebutuhan atlet guna mengurangi *competitive anxiety* dan mencapai *peak performance*.

Pada penelitian ini terdapat beberapa kelemahan antara lain jumlah subjek yang terlibat sedikit dan populasi relatif sempit karena hanya satu provinsi saja. Selain itu, dalam penelitian ini hanya dilihat mengenai hubungan antar dua variabel tanpa mempertimbangkan pengaruh dari variabel lain sehingga tidak dapat mengungkap sebab-akibat kedua variabel tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet disabilitas Jawa Timur secara signifikan yang berarti hipotesis penelitian ini dapat diterima. Terbukti jika *mental toughness* pada atlet semakin tinggi maka *competitive anxiety* pada atlet rendah, begitu pula sebaliknya. *Mental toughness* digunakan untuk mengatasi tekanan situasional dan *competitive anxiety* yang dialami seorang atlet ketika menghadapi stressor saat pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Bacanac, L., Milićević-Marinković, B., Kasum, G., & Marinković, M. (2014). Competitive anxiety, self-confidence and psychological skills in top athletes with and without disabilities: a pilot study. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 12(2), 59–70.
- Bauman, N. J. (2016). The stigma of mental health in athletes: Are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 135–136. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095570>
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2015). Psychological preparation for paralympic athletes: A preliminary study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(3), 241–255. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2014-0235>
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Mental toughness legenda atlet karate juara dunia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 89–101. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34122>
- Cox, R. H. (2007). *Sport psychology: Concepts and applications* (5th ed.). McGraw-Hill College.

- 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>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Darisman, E. K., Ismawandi, B. P., & Sriningsih, W. D. (2020). Hubungan antara mental toughness dan competitive anxiety atlet UKM softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 6(2), 10–24. <https://doi.org/10.36456/adiraga.vol6.no2.a2791>
- Dongoran, M. F., & Riyanto, P. (2019). Keterampilan psikologis atlet judo di pemusatan latihan nasional Indonesia. *Biormatika: Jurnal Bahasa Inggris, Olahraga Dan Matematika*, 5(2), 188–195. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.595>
- Fagher, K., Forsberg, A., Jacobsson, J., Timpka, T., Dahlström, Ö., & Lexell, J. (2016). Paralympic athletes' perceptions of their experiences of sports-related injuries, risk factors and preventive possibilities. *European Journal of Sport Science*, 16(8), 1240–1249. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1192689>
- Giandra, S. N., & Setyawan, I. (2015). Hubungan antara efektivitas komunikasi interpersonal pelatih dengan ketangguhan mental atlet. *Jurnal EMPATI*, 3(4). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7617>
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge Research in Sport and Exercise Scienc.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 307–311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan mental atlet basket SMA yang mengikuti detection basketball league. *Jurnal INTUISI*, 11(3), 238–244. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.18118>
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). *Human problems: Competitive anxiety in sport performer and various treatments to reduce it*. 395(19), 144–148. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.031>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>

- Herani, I. (2018). Mental toughness dengan peak performance pada atlet renang. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 10(2), 11–40. <https://interaktif.ub.ac.id/index.php/interaktif/article/view/187/170>
- Ikhrum, 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>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 53–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v8n1.p53-60>
- Jannah, M. (2019). *Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental*. Unesa University Press.
- Jannah, M., Halimatussa'diyah, L., Nabila, N., & Widohardhono, R. (2018). *Anxiety and mental toughness among athlete students*. 212, 547–549. <https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.119>
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D. K., & Umanailo, M. C. B. (2019). Managing cognitive anxiety through expressive writing in student-athletes. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(10), 1615–1618.
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2018). Mindfulness mediates the relationship between mental toughness and pain catastrophizing in cyclists. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1478450>
- Kamarudin. (2020). Survei tingkat anxiety (kecemasan bertanding) atlet sepak takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako. *Jurnal Kreatif Online*, 8(3), 160–166. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JKTO/article/view/16647/12023>
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595564>
- Kliwon, K., & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh aktivasi regulasi emosi terhadap prestasi olahraga atlet disabilitas NPC Kota Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 177–183. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i2.173>
- Kurnia, R. M., & Apsari, N. C. (2020). Peran pekerja sosial sebagai konselor terhadap atlet penyandang disabilitas dalam meningkatkan motivasi untuk meraih prestasi. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat*. <http://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/view/30952/14377>
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Akademia Pustaka.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>

- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138–142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002>
- Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the competitive state anxiety inventory-2 revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.001>
- Masrun. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/jpo72019>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3814>
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan psychological capital dengan mental toughness pada atlet beladiri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 106–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967/36084>
- Murod, A. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA “X.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41968>
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Pysical Education and Sport*, 2(1), 267–277. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i1.44598>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA*, 7(3), 8–15.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 M. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(3). <https://jurnal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/26185/23974>
- Powell, A. J., & Myers, T. D. (2017). Developing mental toughness: Lessons from Paralympians. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01270>
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p20>
- Pratiwi, R., & Lutfi, I. (2019). Ketangguhan mental siswa sma negeri atlet ragunan jakarta. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2), 249–264. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10774>

- Purborini, U., & Nrh, F. (2016). Kecemasan bertanding ditinjau dari persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih: Studi pada atlet pencak silat se-Kota Semarang. *Empati*, 5(1), 91–95. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14992/14491>
- Purna, S. K., Kardiyanto, D. W., & Angga, P. D. (2020). *Kerangka pembinaan olahraga disabilitas*. Zifatama Jawara.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di banjarbaru relationship between mental toughness and competitive anxiety in pencak silat athletes in banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3, 149–154.
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA*, 7(3), 8–15.
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 309–320. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162219>
- Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2020). Tingkat kecemasan (anxiety) dalam olahraga berbasis perbedaan etnis (Suku Osing, Jawa, dan Madura). *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10387>
- Sholichah, I. F. (2020). Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91–99. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1>
- Soselisa, R. A. (2021). *Program kerja NPCI Provinsi Jawa Timur menuju pekan paralimpik nasional XVI tahun 2021 di Provinsi Papua*.
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pada siswa SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41691>
- Van Biesen, D., Marin-Urquiza, A., McCulloch, K., & Van Damme, T. (2020). Comparison of Sport Competitive Anxiety Levels of Flemish athletes with and without intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 34(2), 516–524. <https://doi.org/10.1111/jar.12816>
- Wijayanti, D. G. S., Soegiyanto, & Nasuka. (2016). Pembinaan olahraga untuk penyandang disabilitas di National Paralympic Committee Salatiga. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 17–23. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., Ren, F. F., & Chang, Y. K. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills and mental toughness in college athletes. *International Journal of Environmental Research and*

*Public Health*, 18(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136802>

Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). pengaruh mind control training terhadap mental toughnes pada atlet Ukm Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41691>