

# Peran *Mental Toughness* terhadap *Competitive Anxiety* pada Pemain Futsal

Imammul Insan<sup>1\*</sup>

[1] Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Teknologi Sumbawa, Indonesia.

## Abstract

Mental Toughness and Competitive Anxiety become psychological factors in sports because especially the players are teenagers. Research on sports psychology is currently developing so it is interesting to study especially on futsal players. Thus, this study aims to examine the effect of mental toughness on competitive anxiety in futsal players. This research is in the form of a survey (n=80) on futsal players in Sumbawa Besar City. Simple regression analysis was used to determine the effect of mental toughness on competitive anxiety in futsal players. The results showed that mental toughness had a significant effect on competitive anxiety. Thus, futsal players who have high mental toughness will reduce competitive anxiety that arises when competing. The findings of this study provide input to the Futsal Association (AFKAB) of Sumbawa Regency to prioritize mental strengthening programs for futsal players so that they are more optimal when competing.

**Keywords:** Mental Toughness, Competitive Anxiety, Futsal

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-12-07 | Published: 2023-04-16

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6630>

Vol 13, No 1 (2023) Page: 284 - 290

(\*) Corresponding Author: Imammul Insan, Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Teknologi Sumbawa, Indonesia, Email: [imammul.insan@uts.ac.id](mailto:imammul.insan@uts.ac.id)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## INTRODUCTION

Olahraga merupakan suatu bentuk permainan yang terorganisir dan bersifat kompetitif yang tidak hanya mencakup aspek fisik saja, tetapi juga mencakup aspek psikologis pada individu (Ardini & Jannah, 2017). Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin *character building and nation* yang telah teruji yang memiliki fungsi membangun *spirit* kebangsaan, fisik, mental dalam mencapai prestasi maksimal dalam melakukan pembinaan atlet (Retnoningsasy & Jannah, 2020). Salah satu cabang olahraga di Indonesia yang memiliki banyak penggemarnya dari kalangan anak-anak hingga dewasa yaitu olahraga futsal (Imansyah & Hananingsih, 2016). Data menunjukkan terdapat lebih dari 30 juta atlet futsal berasal dari

100 Negara (Windoro et al., 2021). Olahraga futsal terdiri dari 2 tim beregu yang masing-masing beranggotakan 5 orang (Syafaruddin, 2019). Kesempurnaan permainan futsal adalah ketika permainan yang diperagakan oleh kedua tim mampu menghibur bagi pemirsanya (Mashud et al., 2019) sehingga tidak salah jika futsal mampu menarik minat bagi para individu untuk memainkannya karena memiliki perbedaan dari olahraga sepakbola. Perbedaan mencolok antara futsal dengan sepakbola ada pada ukuran lapangan yang lebih kecil dari lapangan biasa. Selain itu perbedaan yang paling mencolok lainnya adalah futsal dimainkan di dalam ruangan (Amir, 2015).

Futsal merupakan olahraga yang menerapkan sistem kompetisi atau terdapat persaingan pada dua tim untuk menjadi pemenang (Rahmadiani et al., 2019). Kompetisi tersebut dapat menimbulkan munculnya kecemasan pada pemain. Kondisi tersebut muncul ketika mendapatkan stimulus dari lingkungan sekitar atau muncul dari dalam diri sendiri (Jannah et al., 2019). Kecemasan yang dialami pemain saat bertanding tentunya dapat mempengaruhi kualitas pemain itu sendiri diantaranya merasa tertekan, mudah stress, ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak, kurangnya kepercayaan diri dan lain sebagainya (Alifi & Widodo, 2022). Kecemasan dalam bertanding yang dialami pemain atau biasa disebut dengan *Competitive anxiety* ini akan mengganggu penampilan atlet karena muncul perasaan takut untuk gagal atau menimbulkan beban moral jika tidak bisa menang (Supriyatni et al., 2020). Beberapa aspek *competitive anxiety* tersebut menurut Smith, et al., yaitu adanya kecemasan kognitif (*cognitive*), kecemasan afektif (*affective*), kecemasan somatik (*somatic*) dan kecemasan motorik (*motoric*) (Tahmasebi Boroujeni et al., 2012).

Kondisi psikologis yang dialami oleh pemain saat bertanding erat kaitannya dengan mental pemain tersebut. Salah satu bentuk mental yang dianggap penting untuk dimiliki pemain futsal yaitu *mental toughness*. *Mental toughness* merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku dan emosi, yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang di alami namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Gucciardi et al., 2008). *Mental toughness* pada pemain saat bertanding akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Algani et al., 2018). Dimensi dalam *mental toughness* yaitu *thrive through challenge* kemudian ada *sport awareness, through attitude, desire success* (Gucciardi et al., 2008). Dari banyak penelitian dengan *mental toughness* sebagai variabel, dimensi yang digunakan hampir semuanya menggunakan dimensi dari Gucciardi, et al.,(2008) di karenakan penelitian tentang Psikologi Olahraga masih sangat minim di Indonesia hal ini disebabkan karena *mental toughness* adalah variabel yang tergolong baru yang di teliti. Berdasarkan dari wawancara awal yang peneliti lakukan terhadap pemain futsal, didapatkan hasil bahwa pola perilaku yang di lakukan oleh para informan selalu bersikap sebagai pemain professional, tekun menjalani latihan, menjaga pola makan dan istirahat, disiplin dalam kehidupan sehari-hari serta menjaga perilaku baik didalam maupun diluar lapangan. Peneliti juga menemukan beberapa pemain futsal yang kehilangan fokus dan cemas akan kekalahan saat bertanding serta adanya permasalahan komunikasi dengan pelatih terkait tentang strategi permainan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diasumsikan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety*. Hal tersebut diperjelas dengan dimensi dari *mental toughness* yaitu *thrive through challenge* yang cenderung mampu menghadapi tantangan yang berasal dari tekanan internal dan eksternal dan *desire success*

yang selalu berpikir positif untuk mencapai keberhasilan (Gucciardi et al., 2008). Dari dimensi *mental toughness* berbanding terbalik dengan dimensi *competitive anxiety* yaitu kecemasan kognitif, kecemasan afektif, kecemasan somatik dan kecemasan motorik yang selalu berprasangka khawatir, tidak sanggup menerima kekalahan, merasa tegang dan tidak siap dalam menghadapi tantangan (Tahmasebi Boroujeni et al., 2012). Selain itu, untuk memperjelas kedua variabel psikologi diantara keduanya, ada satu kesamaan yang menarik yaitu terdapat aspek *competitive* pada *mental toughness* di dalam dimensi *thrive through challenge* yaitu *competitiveness* yang berarti mampu memiliki hasrat berkompetisi untuk menjadi yang terbaik (Jamshidi et al., 2011).

Selanjutnya tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada pemain futsal. Manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi khalayak umum mengenai dalam bidang psikologi olahraga, serta secara praktis dapat menjadi acuan bagi pemain dan pelatih terkait tentang dimensi-dimensi dari *mental toughness* dan *competitive anxiety*.

## METHOD

### Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui survei dan tujuan penelitian yaitu eksplanatori untuk menjelaskan mengapa suatu peristiwa terjadi, membangun, menguraikan, memperluas ataupun menguji teori (Neuman, 2014). Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Uyun & Yoseanto, 2022)

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah pemain futsal yang berjenis kelamin laki-laki, berasal dari 4 klub dengan rincian sebagai berikut: Tim Persiapan Porprov Kab. Sumbawa  $n=18$ , Asosiasi Futsal Kab. Sumbawa  $n=22$ , UKM Futsal UTS  $n=22$  dan PS Sumbawa  $n=18$  dengan jumlah total  $n=80$  partisipan sebagai sampel yang sebelumnya oleh peneliti diberikan *informed consent* untuk memenuhi kaidah penelitian tentang kerahasiaan pilihan dari partisipan.

### Pengukuran

Skala *Mental Scale of Toughness* oleh Gucciardi, et.all (2009) yang terdiri dari 20 butir item sedangkan *Sport Anxiety Scale* (SAS) oleh Smith et,all (1990) yang terdiri dari 20 butir item. Hasil uji validitas item menggunakan rumus *product moment* untuk mengukur besaran skor total item dari variabel *mental toughness* dan variabel *competitive anxiety* kepada 50 partisipan. Setelah dilakukan uji validitas item yang pertama pada variabel *mental toughness*, di dapatkan 5 item yang gugur karena nilai skor total berada di bawah nilai taraf signifikansi ( $p=0.05\%$ ) yang ditentukan dari r tabel sebesar 0,284 yaitu pada dimensi *thrive through challenge* 2 item, *through attitude* 1 item dan *desire success* 2 item, sehingga yang tersisa sebanyak 15 item. Sedangkan pada variabel *competitive anxiety* terdapat 2 item yang gugur karena nilai skor total berada di bawah nilai taraf signifikansi ( $p=0.05\%$ ) yang ditentukan dari r tabel sebesar 0,284 yaitu pada dimensi *somatic*, sehingga yang tersisa

sebanyak 18 item. Setelah memastikan item yang gugur sudah dihilangkan dari kedua skala, peneliti melakukan pengujian yang kedua untuk memastikan tidak ada item gugur, hasil dari uji validitas item yang kedua menunjukkan tidak ada item yang gugur, artinya skala pada kedua variabel layak untuk menjadi skala penelitian pada  $n=80$  partisipan. Uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach alpha* didapatkan besaran nilai dari skala *mental toughness* berada dalam kategori baik ( $\alpha=0,765$ ), sedangkan nilai reliabilitas pada skala *competitive anxiety* berada dalam kategori baik ( $\alpha=0,864$ ).

### Analisis Data

Teknik Analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi sederhana. Teknik regresi ini digunakan apabila variabel *dependent* hanya di pengaruhi oleh satu variabel *independent* kemudian untuk memastikan sebaran data bersifat normal dilakukan dengan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*. Dalam melakukan analisis tersebut, peneliti menggunakan alat bantu perangkat lunak SPSS versi 25 for windows.

## RESULT AND DISCUSSION

Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa dari 80 partisipan memiliki nilai rata-rata *mental toughness* sebesar 39,28 persen dengan skor minimal=33 dan skor maksimal=49, Standar Deviasi=3,43 dengan *mental toughness* berada dalam tingkat kategori tinggi (67,5 persen), kemudian nilai rata-rata *competitive anxiety* sebesar 47,99 persen dengan skor minimal 41 dan skor maksimal 54, Standar Deviasi=2,07 dengan *competitive anxiety* berada dalam kategori rendah (65 persen). Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* data dari kedua variabel terdistribusi dengan normal ( $p=0,200$ ). Berdasarkan hasil penghitungan regresi sederhana kedua variabel didapatkan hasil  $B=0,287$ ,  $SE=0,082$ ,  $T=3,501$  dan  $p=0,001$  yang berarti *mental toughness* berpengaruh secara signifikan terhadap *competitive anxiety*.

### Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada pemain futsal. Pada pemain futsal yang memiliki *mental toughness* yang baik akan mengurangi munculnya kecemasan bertanding pada dirinya. Hasil tersebut di dukung dengan hasil penelitian dari Algani, Salis dan Masturah (2018) yang menyatakan bahwa semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah munculnya kecemasan bertanding saat berkompetisi (Algani et al., 2018). Penelitian dari Raynaldi, Rahmah dan Akbar (2017) menyatakan semakin tinggi *mental toughness* maka semakin rendah *competitive anxiety*, semakin rendah *mental toughness* maka semakin tinggi *competitive anxiety* (Raynadi et al., 2017). Kedua penelitian di atas mendukung hasil penelitian ini dikarenakan *mental toughness* memiliki peran untuk dapat menurunkan rasa *competitive anxiety* pada pemain futsal.

Individu yang memiliki *mental toughness* tinggi berarti mampu mengetahui aspek-aspek psikologis yang menguntungkan bagi dirinya saat bertanding. Hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa aspek psikologi dalam olahraga mampu meningkatkan performa atlet futsal (Newland et al., 2013). Pemain futsal umumnya berlatih meningkatkan

aspek fisik, namun lupa untuk memperhatikan aspek psikologis yang penting bagi mereka karena aspek psikologis berpengaruh sebesar 80 persen dan lainnya 20 persen (Aliyyah et al., 2020), temuan lainnya mengatakan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50 persen pada atlet saat sedang bertanding (Liew et al., 2019). *Mental toughness* merupakan aspek yang berkaitan dengan mental bagi atlet saat bertanding, khususnya bagi pemain futsal karena dianggap faktor penting bagi atlet untuk menampilkan performa yang terbaik dalam sebuah pertandingan (Mahoney et al., 2014). Karakteristik dari individu dengan *mental toughness* yang baik memiliki tingkat motivasi yang tinggi (Connaughton et al., 2010) serta memiliki kecemasan yang rendah dari yang lainnya (Lin et al., 2017).

## CONCLUSION

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada pemain futsal. Selain itu peneliti bermaksud ingin mengajukan beberapa saran yang dapat membangun penelitian ini dikemudian hari, yaitu: (1) bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lainnya dalam aspek psikologis yang berkaitan dengan mental pemain/atlet olahraga (2) bagi remaja pemain futsal disarankan untuk lebih memfokuskan pada persiapan selain dari Persiapan fisik, seperti mental bertanding dengan matang akan bermain dengan lepas dan tanpa beban, serta komunikasi yang lebih mendalam dan intens dengan pelatih berkaitan dengan strategi permainan (3) Kepada Asosiasi Futsal Kabupaten Sumbawa (AFKAB) disarankan untuk memberikan program atau materi-materi yang lebih intens dan efektif kepada pemain futsal agar dapat memberikan hasil yang terbaik saat bertanding.

## REFERENCES

- 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>
- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). *Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya*. 10(01), 8.
- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14080](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080)
- Amir, N. (2015). *Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012*. 1, 7.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). *Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya*. 04, 5.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168–193. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.168>

- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Imansyah, Y., & Hananingsih, W. (2016). *Perkembangan Olahraga Futsal Di Ntb Sebagai Bagian Dari Ekspresi Diri Pemuda Dalam Berolahraga (Studi Pada Salah Satu Klub Futsal Ntb)*. 2(2), 7.
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D. K., & Umanailo, M. C. B. (2019). *Managing Cognitive Anxiety Through Expressive Writing In Student-Athletes*. 8(10), 5.
- 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>
- Lin, Y., Clough, P. J., Welch, J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income. *Personality and Individual Differences*, 113, 178–183. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.039>
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental Toughness in Sport: Motivational Antecedents and Associations With Performance and Psychological Health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281–292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/GJIK.101.04>
- Neuman, W. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Seventh Edition*. London : Pearson Education Limited.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184–192. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.002>
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkat Smp Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(2), 223–229. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8994>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. . . *Character*, 07, 8.
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). *Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung Traditional Boat Race (TBR)*. 2(1), 8.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>



- Tahmasebi Boroujeni, S., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z., & Shahhosseini, S. (2012). The Survey of Relationship and Comparison: Emotional Intelligence, Competitive Anxiety and Mental Toughness Female Super League Basketball Players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440–1444. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.317>
- Uyun, M., & Yoseanto, B. (2022). *Seri Buku Psikologi: Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wijayanti, I. A., & Hartini, N. (2021). Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I12021.1-9>
- Windoro, D., Julianti, R. R., & Primayanti, I. (2021). Tactical Action Profile Of Indonesian Futsal Goalkeepers. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 211–233. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i2.16016>