

KETANGGUHAN MENTAL DAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET REMAJA: ANALISIS BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Otellie Kanya Sahasika¹, Miftakhul Jannah²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: Otellie.22262@mhs.unesa.ac.id, miftakhuljannah@unesa.ac.id

ABSTRAK

Karena erat kaitannya dengan performa atlet, stabilitas emosional, dan kesejahteraan psikologis, kesehatan mental remaja merupakan topik penting dalam psikologi olahraga. Menggunakan pendekatan korelasi kuantitatif, penelitian ini menyelidiki hubungan antara kecemasan olahraga dan ketahanan mental pada atlet muda dianalisis berdasarkan jenis kelamin. Dua kuesioner standar digunakan dalam studi ini: Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) dan Sport Anxiety Scale (SAS). Pemilihan purposif digunakan untuk memilih 190 peserta secara total, dan sampel penelitian terdiri dari atlet remaja berusia 15-19 tahun dari berbagai cabang olahraga kompetitif. Data dianalisis memakai perangkat lunak SPSS versi 26 dan uji korelasi Pearson. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan olahraga dan ketahanan mental memiliki korelasi yang kuat dan positif, menunjukkan bahwa ketahanan mental memengaruhi respons kecemasan kognitif adaptif pada pemain remaja. Temuan ini secara teoritis mendukung model psikologis ketahanan mental dan meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana kecemasan berfungsi sebagai persiapan emosional dalam konteks olahraga kompetitif. Pelatih, psikolog olahraga, dan fasilitas pelatihan atlet dapat memanfaatkan temuan penelitian ini secara praktis untuk mengembangkan program intervensi psikologis yang menyeimbangkan manajemen kecemasan dan pembentukan kesehatan mental.

Keywords: *Ketahanan mental, Kecemasan olahraga, Atlet remaja*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial bagi atlet karena ditandai dengan tuntutan ganda antara pencapaian prestasi olahraga dan penyesuaian psikososial. Keterlibatan remaja dalam olahraga kompetitif terbukti membawa manfaat bagi perkembangan fisik dan karakter, namun pada saat yang sama meningkatkan paparan terhadap tekanan psikologis, terutama berkompetisi. Laporan global dan nasional menunjukkan bahwa gangguan kecemasan ialah salah satu masalah kesehatan mental yang paling dominan pada remaja, termasuk di Indonesia (I-NAMHS, 2022; WHO, 2022). Dalam konteks olahraga, kecemasan tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis atlet remaja, tetapi juga mempengaruhi konsentrasi, pengambilan keputusan, dan stabilitas kinerja saat kompetisi (Smith, Smoll, & Schutz, 1990; Tomczak et al., 2022).

Meskipun banyak penelitian telah memvalidasi instrumen yang mengukur ketahanan mental dan memeriksa korelat psikologisnya, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara model ketahanan mental (Sheard, 2009) dan kecemasan olahraga seperti yang dikonseptualisasikan oleh (Smith et al., 1990) tetap terbatas, terutama di kalangan atlet remaja. Penelitian terbaru telah berkontribusi pada area ini: (Tomczak et al., 2022) memvalidasi Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) dan mengeksplorasi hubungannya dengan orientasi tujuan; (Toros et al., 2023) memeriksa korelasi antara ketahanan mental dan keberanian pada atlet; dan (Trpkovici, Pálvölgyi, Makai, Prémusz, & Ács, 2023) mengembangkan instrumen baru untuk menilai kecemasan terkait olahraga dan kepercayaan diri. Lebih lanjut, model pelatihan ketahanan mental untuk atlet muda telah diusulkan dan divalidasi oleh (Sutoro, Guntoro, & Putra, 2023) dan (Pocius, E., & Malinauskas, 2024).

Penelitian-penelitian terdahulu secara konsisten mengidentifikasi kecemasan olahraga sebagai konstruk multidimensi yang mencakup komponen kognitif, somatik, dan afektif yang muncul sebelum maupun selama pertandingan (Smith et al., 1990; Trpkovici et al., 2023). Pada atlet remaja, tingkat kecemasan bertanding dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan lingkungan kompetitif, tuntutan akademik, ekspektasi sosial, serta kontrol diri yang belum sepenuhnya matang (Guti & Jim, 2025; Ma, 2024). Studi lintas budaya juga menunjukkan bahwa kecemasan bertanding pada atlet remaja merupakan fenomena universal, dengan variasi

intensitas yang dipengaruhi oleh konteks sosial dan psikologis atlet (Chen et al., 2024; Nogueira, Morais, Mansell, & Gomes, 2025). Penelitian internasional terbaru (2020–2025) secara konsisten menunjukkan korelasi signifikan antara ketahanan mental dan kecemasan kompetitif di kalangan atlet remaja. Misalnya, sebuah studi Iran (Khaleghi, B., Sheykhzadeh, G.R., Derakhshan, 2025) menemukan bahwa ketahanan mental, seperti yang dikonseptualisasikan oleh (Sheard, 2009), memiliki efek langsung negatif pada kecemasan keadaan kompetitif ($\beta = -0.25$, $p < .01$) dan efek tidak langsung yang dimediasi oleh kesadaran dan efikasi diri emosional. Demikian pula, temuan yang diterbitkan dalam BMC Psychology (Demir et al., 2025) menunjukkan bahwa ketahanan mental berhubungan positif dengan citra olahraga dan berhubungan negatif dengan kecemasan di antara atlet elit berusia 19–26 tahun. Hasil pemodelan persamaan struktural (SEM) mengonfirmasi validitas statistik model ($p < .05$), mendukung premis teoretis bahwa ketahanan mental yang lebih besar meningkatkan regulasi emosional dan mengurangi respons kecemasan maladaptif dalam konteks kompetitif. Sebuah studi juga menyoroti pentingnya kesehatan mental sebagai mekanisme untuk meningkatkan kinerja kompetitif, terutama bagi atlet yang kurang mungkin mengalami stres (Dziuba, Ennigkeit, Gerber, Mühlenhoff, & Englert, 2025). Studi ini diterbitkan dalam jurnal Sport Science for Health (Dziuba et al., 2025).

Sejalan dengan meningkatnya perhatian terhadap kecemasan olahraga, konsep ketangguhan mental (ketangguhan mental) berkembang sebagai salah satu sumber daya psikologis utama yang memungkinkan atlet bertahan dan berfungsi optimal di bawah tekanan (Kumbar & Patil, 2024; Yang & Endozo, 2025). Ketangguhan mental dipahami sebagai kombinasi karakteristik psikologis seperti kepercayaan diri, regulasi emosi, komitmen, dan kemampuan mengatasi stres kompetitif (Mojtahedi et al., 2023; Sheard, 2009). Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwasanya atlet dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung memiliki performa yang lebih stabil, daya juang yang kuat, dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap situasi kompetitif yang menekan (Dziuba et al., 2025; Lee, S., & Matthews, 2025).

Hubungan antara ketangguhan mental serta kecemasan olahraga telah banyak diteliti dalam konteks atlet dewasa maupun elit, dengan temuan yang relatif konsisten bahwa ketangguhan mental berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan bertanding (Demir et al., 2025; Masturah, 2024). Penelitian terbaru bahkan menunjukkan bahwa pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan dapat dimediasi oleh faktor psikologis lain seperti efikasi emosional dan mindfulness (Khaleghi, B., Sheykhzadeh, G.R., Derakhshan, 2025). Tetapi demikian, sebagian besar kajian tersebut masih fokus pada atlet dewasa atau atlet elit, sehingga pemahaman mengenai dinamika hubungan kedua variabel pada atlet remaja masih relatif terbatas (Albaladejo-saura, Vaquero-cristóbal, García-roca, & Esparza-ros, 2023; Barth, GÜLLICH, Macnamara, & Hambrick, 2022; Lesinski, Schmelcher, Herz, Puta, & Gabriel, Holger, 2020).

Selain keterbatasan pada kelompok usia, aspek perbedaan jenis kelamin juga belum mendapatkan perhatian yang memadai. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa atlet remaja perempuan biasanya melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding atlet laki-laki, seiring dengan perbedaan pola emosi, motivasi, dan tekanan sosial yang dialami (Haraldsen et al., 2020; Meyers et al., 2025). Di sisi lain, penelitian mengenai ketangguhan mental menunjukkan hasil yang beragam terkait perbedaan jenis kelamin, baik dari segi tingkat maupun mekanisme psikologis yang mendasarinya (Toros et al., 2023; W et al., 2025). Ketidakkonsistenan temuan ini menunjukkan adanya celah penelitian yang memerlukan kajian lebih spesifik pada kelompok atlet remaja (Abrahamson et al., 2025; Dongoran, Setyawati, & Kristiyanto, 2025; Edison, Christino, & Rizzone, 2021; Hulland, Trakman, & Alcock, 2024; Pedroni, Barrense-dias, Rhein, & Gruebner, 2025; Rosen, 2018; Tingelstad, Raastad, Till, & Luteberget, 2023).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, masih ada celah dalam pemahaman empiris tentang bagaimana ketangguhan mental dan kecemasan olahraga saling terkait di kalangan atlet muda, terutama kalau kita melihat dari sudut pandang jenis kelamin. Dengan demikian, penelitian ini dirancang agar dapat mengkaji hubungan antara ketangguhan mental serta kecemasan olahraga pada atlet remaja, serta menganalisis perbedaannya berdasarkan jenis kelamin. Kami berharap studi ini dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam membangun bidang psikologi olahraga untuk remaja, sekaligus memberikan panduan praktis bagi pelatih, guru, dan ahli olahraga agar dapat membuat program intervensi psikologis yang mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin dan fase perkembangan atlet.

Berdasarkan kerangka teori dan temuan terdahulu, pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut: (1) Bagaimana hubungan antara mental toughness (teori Sheard) dengan sport anxiety (teori Smith) pada atlet remaja? (2) Apakah jenis kelamin berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut? Sejalan dengan itu, tujuan penelitian ini adalah (a) mengukur arah dan kekuatan hubungan antara mental toughness dan sport anxiety, serta (b) menguji peran variabel moderator di antara keduanya. Dari sini dirumuskan Hipotesis: H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dan kecemasan olahraga pada atlet remaja, dimana semakin tinggi tingkat ketangguhan mental, semakin rendahnya tingkat kecemasan olahraga yang dialami atlet remaja. H2: Terdapat perbedaan tingkat ketangguhan mental yang signifikan antara atlet remaja laki-laki dan atlet remaja perempuan, H3: Terdapat perbedaan tingkat kecemasan olahraga yang signifikan antara atlet remaja laki-laki dan atlet remaja perempuan.

METODE

Penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk secara empiris dan komprehensif mengeksplorasi hubungan antara kekuatan mental dan kecemasan olahraga pada atlet remaja, sekaligus mempertimbangkan analisis berdasarkan jenis kelamin. Pendekatan kuantitatif dipilih karena kemampuan yang kuat dalam menguji hipotesis melalui analisis statistik inferensial, yang secara efektif mengungkap kekuatan dan arah keterkaitan antarvariabel—hal ini merupakan pertimbangan kunci dalam memilih metodologi ini. Studi ini dilaksanakan di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, dengan data utama diperoleh melalui kuesioner standar yang diisi oleh atlet remaja yang terdaftar di lembaga pendidikan olahraga menengah atas. Dari populasi penelitian, sebanyak 190 atlet dipilih sebagai subjek secara keseluruhan, di mana populasi tersebut mencakup seluruh atlet remaja laki-laki dan perempuan yang ada di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Teknik pengumpulan data meliputi kuesioner yang diisi secara mandiri oleh atlet remaja laki-laki dan perempuan, yaitu Kuesioner Kekuatan Mental Olahraga (SMTQ) yang dikembangkan oleh (Sheard, 2009) untuk menilai aspek kepercayaan, ketekunan, dan kontrol, serta Skala Kecemasan Olahraga (SAS) oleh (Smith et al., 1990) untuk ukur dimensi motorik, afektif, somatik, dan kognitif. Adapun kekuatan mental diukur melalui 14 item, sementara kecemasan olahraga melalui 16 item. Data yang dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan statistik inferensial dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS 26, yang meliputi uji demografi yang mencakup kelas, usia, jenis kelamin, dan cabang olahraga. Analisis kemudian dilanjutkan dengan uji statistik deskriptif, uji normalitas melalui Kolmogorov-Smirnov, uji korelasi Pearson untuk menyelidiki hubungan antarvariabel, serta uji t dan uji moderasi sebagai tahap berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Uji demografi
 Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kelas 10	65	34.2	34.2	34.2
Kelas 11	62	32.6	32.6	66.8
Kelas 12	63	33.2	33.2	100.0
Total	190	100.0	100.0	

Dari sisi pendidikan, responden relatif merata pada kelas X, XI, dan XII, yang menunjukkan keterwakilan tingkat pendidikan menengah secara seimbang. Siswa kelas 10 berjumlah 65 orang (34,2%), kelas 11 sebanyak 62 orang (32,6%), dan kelas 12 berjumlah 63 orang (33,2%).

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
15 Tahun	28	14.7	14.7	14.7
16 Tahun	42	22.1	22.1	36.8
17 Tahun	58	30.5	30.5	67.4
18 Tahun	62	32.6	32.6	100.0
Total	190	100.0	100.0	

Berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden berada pada rentang 17–18 tahun dengan proporsi terbesar pada usia 18 tahun (32,6%), diikuti usia 17 tahun (30,5%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berada pada fase akhir remaja.

Jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	113	59.5	59.5	59.5
Perempuan	77	40.5	40.5	100.0
Total	190	100.0	100.0	

Dari 190 atlet, 113 orang (59,5%) adalah laki-laki dan 77 orang (40,5%) perempuan. Hal ini menunjukkan dominasi atlet laki-laki SMANOR, kemungkinan karena cabang olahraga yang lebih banyak diikuti laki-laki seperti sepak takraw, atletik, dan gulat.

Cabang olahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Anggar	9	4.7	4.7	4.7
Atletik	26	13.7	13.7	18.4
Gulat	20	10.5	10.5	28.9
Judo	13	6.8	6.8	35.8
Karate	15	7.9	7.9	43.7
Panjat tebi	8	4.2	4.2	47.9
Pencak sila	13	6.8	6.8	54.7

Renang	14	7.4	7.4	62.1
Selam	8	4.2	4.2	66.3
Sepak takraw	23	12.1	12.1	78.4
Sepatu roda	6	3.2	3.2	81.6
Taekwondo	6	3.2	3.2	84.7
Tenis lapan	4	2.1	2.1	86.8
Tenis meja	6	3.2	3.2	90.0
Voli pantai	19	10.0	10.0	100.0
Total	190	100.0	100.0	

Atlet berasal dari 15 cabang olahraga. Cabang dengan jumlah terbesar adalah atletik (13,7%) dan sepak takraw (12,1%), diikuti gulat (10,5%), sedangkan cabang dengan jumlah paling sedikit adalah sepatu roda (3,2%) dan tenis lapangan (2,1%). Berdasarkan hasil tabel cabang olahraga yang mendominasi yaitu atletik (13,7%) dan setelahnya sepak takraw yaitu (12,1%).

Tabel 1. Statistik deskriptif

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Ketangguhan Mental (MT)	190	24.00	43.00	35.6263	3.65617
Kecemasan Olahraga (SA)	190	16.00	34.00	26.6368	3.21039

Uji statistik deskriptif dilakukan untuk berikan gambaran umum tentang karakteristik data variabel ketangguhan mental (mental toughness) dan kecemasan olahraga (sport anxiety) pada atlet remaja. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi.

Tabel hasil uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa jumlah responden penelitian adalah sebanyak 190 atlet remaja. Variabel ketangguhan mental (MT) memiliki nilai minimum 24, maksimum 43, dengan nilai mean sebesar 35,63 dan standar deviasi 3,66. Nilai rata-rata yang relatif tinggi ini mengindikasi bahwasanya secara umum atlet remaja mempunyai tingkat ketangguhan mental yang baik dan relatif homogen. Sementara itu, variabel kecemasan olahraga (SA) mempunyai nilai minimum 16 serta maksimum 34, dengan nilai mean sebesar 26,64 serta standar deviasi 3,21. Hal tersebut mengindikasi bahwasanya atlet remaja cenderung mengalami kecemasan olahraga yang sedang, dengan variasi data yang relatif rendah.

Tabel 2. Uji normalitas (kolmogorov smirnov)

Unstandardized Residual		
N		
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.82159711
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.045
	Negative	-.064
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.055 ^c

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yang dilakukan menghasilkan nilai sig. sebesar 0,055, yang secara jelas menandakan bahwa distribusi data dapat dipecah menjadi normal. Lebih lanjut, kondisi ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean), median, serta modus dari kedua variabel tidak menunjukkan adanya penyimpangan yang ekstrem. Dengan demikian, data tersebut memenuhi persyaratan dasar untuk analisis statistik selanjutnya tanpa perlu khawatir akan bias yang signifikan.

Tabel 3. Korelasi pearson

		MT	SA
Ketangguhan Mental (MT)	Pearson Correlation	1	.477**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	190	190
Kecemasan Olahraga (SA)	Pearson Correlation	.477**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	190	190

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji korelasi pearson dilakukan untuk menguji hubungan antara ketangguhan mental serta kecemasan olahraga pada atlet remaja. Uji ini digunakan karena kedua variable berskala interval dan telah memenuhi asumsi normalitas.

Berdasarkan tabel hasil korelasi ketangguhan mental (MT) dengan kecemasan olahraga (SA), diperoleh nilai koefisien korelasi pearson sebesar $r = 0,477$ dengan nilai signifikan $p = 0,000 (<0,01)$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara ketangguhan mental dan kecemasan olahraga.

Namun demikian, arah hubungan yang diperoleh adalah positif, yang berarti semakin tinggi ketangguhan mental atlet remaja, semakin tinggi pula tingkat kecemasan olahraga yang dialami. Temuan ini tidak sejalan dengan rumusan hipotesis awal yang mengharapkan hubungan negatif. Dengan demikian H_1 ditolak karena meskipun hubungan signifikan ditemukan, arah hubungan tidak selaras dengan hipotesis yang menyatakan bahwasanya ketangguhan mental yang lebih tinggi akan menurunkan kecemasan olahraga.

Tabel 4. Uji independent t test tingkat ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin

JK	N	Mean	Std. Deviation	Sig.
Laki-laki	113	35.3805	3.92410	0.263
Perempuan	77	35.9870	3.21384	

Uji *Independent Sample T-Test* dipakai untuk menguji apakah ada perbedaan tingkat ketangguhan mental antara atlet remaja laki-laki dan atlet remaja perempuan.

Berdasarkan Tabel Hasil Uji Perbedaan Ketangguhan Mental mengacu pada Jenis Kelamin, didapatkan nilai sig. senilai $p = 0,263 (> 0,05)$. Nilai rata-rata ketangguhan mental atlet laki-laki adalah 35,38, sedangkan atlet perempuan sebesar 35,99. Perbedaan nilai mean tersebut relatif kecil dan tidak signifikan secara statistik. Hasil ini mengindikasi bahwasanya jenis kelamin tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat ketangguhan mental pada atlet remaja. Sehingga, H_2 ditolak karena tidak terdapat perbedaan tingkat ketangguhan mental yang signifikan antara atlet remaja laki-laki dan perempuan.

Tabel 5. Uji independent t test tingkat kecemasan olahraga berdasarkan jenis kelamin

JK	N	Mean	Std. Deviation	Sig.
Laki-laki	113	26.4425	3.21530	0.313
Perempuan	77	26.9221	3.20266	

Berdasarkan Tabel Hasil Uji Perbedaan Kecemasan Olahraga Berdasarkan Jenis Kelamin, diperoleh nilai sig. sebesar $p = 0,313 (> 0,05)$. Nilai rata-rata kecemasan olahraga atlet laki-laki adalah 26,44, sedangkan atlet perempuan 26,92. Meskipun atlet perempuan memiliki nilai mean sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwasanya tingkat kecemasan olahraga relatif sama antara atlet remaja laki-laki dan perempuan. Sehingga, H3 ditolak karena tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan olahraga yang signifikan berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 6. Uji moderasi

	Unstandardized Coefficients		Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	12.472	2.434		5.124	.000
Ketangguhan Mental (MT)	.395	.068	.450	5.775	.000
Jenis Kelamin (JK)	-2.234	4.397	-.343	-.508	.612
MT&JK	.069	.122	.382	.562	.575

Uji moderasi dilakukan menggunakan analisis regresi dengan memasukkan interaksi antara ketangguhan mental dan jenis kelamin (MT&JK) untuk mengetahui apakah jenis kelamin memperkuat atau memperlemah pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan olahraga.

Berdasarkan tabel Hasil Uji Moderasi, variabel ketangguhan mental (MT) mempunyai pengaruh signifikan pada kecemasan olahraga dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$. Tetapi, variabel jenis kelamin (JK) mengindikasi nilai sig. $p = 0,612 (> 0,05)$, dan variabel interaksi MT&JK juga tidak signifikan dengan nilai $p = 0,575 (> 0,05)$.

Hasil ini mengindikasi bahwasanya jenis kelamin tidak adanya peran sebagai variabel moderator pada hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan olahraga. Dengan kata lain, pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan olahraga tidak berbeda antara atlet laki-laki dan perempuan. Sehingga Hipotesis b mengenai peran jenis kelamin sebagai mediator/moderator ditolak.

PEMBAHASAN

Untuk menjawab pertanyaan penelitian pertama, yang berfokus pada eksplorasi hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan olahraga di kalangan atlet remaja, studi ini menerapkan analisis korelasi Pearson Product Moment. Pemilihan metode ini didasarkan pada karakteristik kedua variabel sebagai data interval, yang telah memenuhi asumsi normalitas melalui uji Kolmogorov-Smirnov dengan nilai sig. melebihi 0,05. Dari hasil analisis tersebut, terungkap adanya keterkaitan signifikan antara ketangguhan mental dan kecemasan olahraga, yang tercermin dalam koefisien korelasi r senilai 0,477 dan tingkat signifikansi p kurang dari 0,01. Meskipun demikian, hubungan ini tidak sejalan dengan hipotesis awal yang memperkirakan arah negatif, sehingga hipotesis pertama (H1) harus ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kedua aspek psikologis ini saling terkait secara statistik, peningkatan ketangguhan mental tidak secara otomatis mengurangi tingkat kecemasan olahraga seperti yang diantisipasi.

Untuk menjawab hipotesis kedua yang berkaitan dengan perbedaan kecemasan olahraga dan ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini menggunakan uji independent sample test guna menentukan apakah ada perbedaan signifikan pada tingkat ketangguhan mental antara atlet remaja laki-laki dan perempuan. Hasilnya mengindikasi nilai sig. sebesar $p = 0,263$, yang tidak lebih kecil dari 0,05, dengan nilai rata-rata ketangguhan mental atlet laki-laki mencapai 35,38 dan atlet perempuan senilai 35,99. Temuan ini menyimpulkan bahwa jenis kelamin tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat

ketangguhan mental, sehingga hipotesis kedua (H2) harus ditolak karena tidak ditemukan perbedaan yang bermakna. Selanjutnya, terkait perbedaan kecemasan olahraga berdasar jenis kelamin, didapat nilai sig. sebesar $p = 0,313$, yang juga di atas 0,05, menandakan bahwa tingkat kecemasan olahraga relatif serupa antara atlet remaja laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, hipotesis ketiga (H3) ditolak, mengingat tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan olahraga yang dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Untuk menjawab pertanyaan penelitian b yang membahas bagaimana jenis kelamin mempengaruhi hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan olahraga, Dari analisis ini, hipotesis moderasi ternyata jenis kelamin tidak memiliki peran sebagai variabel moderator pada hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan olahraga. Sehingga Hipotesis B mengenai peran jenis kelamin sebagai mediator/moderator ditolak.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap 190 atlet remaja dari berbagai cabang olahraga, penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara mental toughness dan sport anxiety, dengan koefisien korelasi r sebesar 0,497 serta nilai p kurang dari 0,01. Temuan ini mengindikasi bahwasanya peningkatan tingkat mental toughness pada atlet cenderung diiringi oleh peningkatan tingkat sport anxiety yang mereka alami dalam situasi kompetitif, sehingga menunjukkan keterkaitan erat antara kedua aspek psikologis tersebut. Hasil ini menandakan bahwasanya semakin tinggi tingkat mental toughness yang dimiliki atlet, semakin tinggi pula tingkat sport anxiety yang dirasakan dalam konteks kompetitif. Meskipun secara umum teori Mental Toughness oleh (Sheard, 2009) menekankan bahwa ketangguhan mental berfungsi sebagai pelindung terhadap stres dan tekanan, temuan ini menunjukkan bahwa pada kelompok usia remaja, ketangguhan mental dapat beriringan dengan meningkatnya kesadaran kompetitif dan motivasi berprestasi yang justru memicu munculnya bentuk eustress atau kecemasan positif. Kondisi tersebut sejalan dengan teori Sport Anxiety oleh (Smith et al., 1990) yang membedakan antara facilitative anxiety (yang meningkatkan performa) dan debilitative anxiety (yang menurunkan performa). Dengan demikian, kecemasan yang dialami atlet remaja dengan mental toughness tinggi dapat ditafsirkan sebagai kesiapsiagaan emosional yang mendorong performa optimal, bukan semata-mata sebagai hambatan psikologis.

Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman terhadap model Goal-Exception-Self-Control yang menjadi dasar teori mental toughness (Sheard, 2009). Ketangguhan mental terbukti tidak hanya berperan dalam mempertahankan stabilitas emosi, tetapi juga dalam mengelola tekanan kompetitif secara adaptif melalui mekanisme regulasi diri, kontrol kognitif, dan efikasi emosional. Dalam konteks remaja, hal ini menunjukkan bahwa mental toughness belum berfungsi sepenuhnya sebagai pelindung terhadap kecemasan, melainkan sebagai kemampuan untuk mengarahkan kecemasan tersebut menjadi dorongan performa. Sementara itu, teori Sport Anxiety oleh (Smith et al., 1990) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan atlet sangat bergantung pada persepsi terhadap situasi kompetitif dan tingkat keyakinan diri. Oleh karena itu, jika persepsi ancaman terhadap performa tinggi, maka bahkan atlet dengan ketangguhan mental yang baik tetap dapat mengalami peningkatan sport anxiety.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sangat besar kepada orang tua yang senantiasa berikan dukungan penuh, baik secara moral maupun spiritual, disertai doa yang tiada henti selama proses penelitian hingga penyelesaian tugas akhir. Dukungan tersebut menjadi sumber kekuatan serta motivasi utama bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama penyusunan penelitian. Selain itu, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada teman-teman yang telah banyak membantu melalui berbagi informasi terkait tugas akhir, memberikan saran dan masukan, serta doa dan dukungan yang turut memperlancar proses

penyusunan. Penulis juga sampaikan rasa terima kasih yang secara dalam kepada sahabat yang selalu mendampingi serta bersama-sama menyelesaikan tugas akhir, saling memberikan semangat, mengikuti bimbingan secara bersama, serta memastikan setiap tahapan penyusunan dapat dilalui secara bertahap hingga selesai. Kebersamaan dan kerja sama tersebut memiliki arti penting dalam menjaga konsistensi serta semangat penulis selama proses penelitian berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi terkait yang telah berkenan memberikan bantuan dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Sambutan yang baik serta dukungan yang diberikan membuat penulis merasa diterima dengan baik, sehingga penelitian dapat dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dan kebutuhan data untuk penyusunan tugas akhir dapat terpenuhi secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrahamson, J., Sandstedt, E., Sansone, M., Lindman, I., Sandstedt, E., & Sansone, M. (2025). *Female sex , training volume and sleep amount are risk factors for sports- - related injuries : a 1- - year prospective cohort study on adolescent elite athletes.* 1-7. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2025-002699>
- Albaladejo-saura, M., Vaquero-cristóbal, R., García-roca, J. A., & Esparza-ros, F. (2023). *What Variables Allow the Differentiation between More and Less Successful Adolescent Volleyball Players ?* 88(July), 229–242. <https://doi.org/10.5114/jhk/166107>
- Barth, M., GÜLICH, A., Macnamara, B. N., & Hambrick, D. Z. (2022). Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite : A Systematic Review and Meta - Analysis of Participation Patterns. *Sports Medicine*, 52(6), 1399–1416. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01625-4>
- Chen, Y., Ye, C., Lin, Y., Ma, Y., Zhang, X., & Wang, J. (2024). *Home Anxiety Assessment and Influencing Factors among Adolescent Athletes in Yantai City.* 1–12. <https://doi.org/10.3390/children11060628>
- Demir, G. T., Namlı, S., Çakır, E., Batu, B., Ateş, F., Yılmaz, E., ... Çağın, M. (2025). *The Role of Mental Toughness, Sport Imagery and Anxiety in Athletic Performance : Structural Equation Modelling Analysis.* <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03250-6>
- Dongoran, M. F., Setyawati, H., & Kristiyanto, A. (2025). *Understanding significant experiences of adolescent athletes' participation in competitive sports life: a systematic review.* 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1515200>
- Dziuba, A., Ennigkeit, F., Gerber, M., Mühlenhoff, S., & Englert, C. (2025). Psychology of Sport & Exercise The effect of stress , mental toughness , and their interaction on athletic and cognitive performance. *Psychology of Sport & Exercise*, 80(July), 102938. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102938>
- Edison, B. R., Christino, M. A., & Rizzone, K. H. (2021). *Athletic Identity in Youth Athletes : A Systematic Review of the Literature.* 18(7331).
- Guti, A., & Jim, J. (2025). *Psychology of Sport & Exercise Influence of environmental pressure and inhibitory control capacity on anxiety , mental workload and shooting performance in multitasking basketball contexts.* 81(July). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102960>
- Haraldsen, H. M., Ivarsson, A., Solstad, B. E., Frank, E., Halvari, H., Haraldsen, H. M., ... Frank, E. (2020). Composites of perfectionism and inauthenticity in relation to controlled motivation , performance anxiety and exhaustion among elite junior performers. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–11.

<https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1763478>

Hulland, S. C., Trakman, G. L., & Alcock, R. D. (2024). Adolescent athletes have better general than sports nutrition knowledge and lack awareness of supplement recommendations: a systematic literature review. (131), 1362–1376. <https://doi.org/10.1017/S0007114523002799>

I-NAMHS. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Gangguan Kecemasan Paling Banyak Diderita Remaja Indonesia*. Retrieved from <https://www.techverse.asia/lifestyle/835/24102022/hasil-survei-i-namhs-gangguan-kecemasan-paling-banyak-diderita-remaja-indonesia>

Khaleghi, B., Sheykhzadeh, G.R., Derakhshan, S. et al. (2025). Mental toughness and competitive state anxiety in Iranian adolescent athletes: the mediating role of emotional self-efficacy and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11332-025-01411-z>

Kumbar, S., & Patil, D. B. M. (2024). A study on Investigating the levels of mental toughness and resilience among athletes, and how these psychological traits contribute to their performance in competitive sports. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(4), 782–790. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0424.0914>

Lee, S., & Matthews, B. (2025). Exploring the Emotional Lives of Adolescent Athletes Under Competitive Pressure. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6:2(August 2024), 118–126. <https://doi.org/10.61838/kman.jays.6.2.13>.

Lesinski, M., Schmelcher, A., Herz, M., Puta, C., & Gabriel, Holger, U. G. (2020). anthropometric and physical fitness percentiles of German elite young athletes. 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237423>

Ma, Z. (2024). Adolescent Athletes ' Stress and Coping Strategies : A Study of Dual Pathway Challenges in Academics and Sport. 2(4), 34–47. <https://doi.org/10.56397/SPS.2024.12.05>

Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet. 157–165. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/jp.v20i2.23019>

Meyers, R., Brna, M. L., Hogg-cornejo, V., Donahue, C., Sweeney, E. A., Armento, A., & Howell, D. R. (2025). The persisting influence of organized sports participation on mental health and wellness : a longitudinal repeated measures study of adolescent female athletes. *Batasan Dalam Olahraga Dan Kehidupan Aktif*, (April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1527622>

Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., ... Perry, J. (2023). behavioral sciences Mental Toughness. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs13090713>

Nogueira, J. M., Morais, C., Mansell, P., & Gomes, A. R. (2025). Emotional profile of athletes before competition : contributions for perceived stress , cognitive appraisal and coping strategies. (July), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1636826>

Pedroni, G., Barrense-dias, Y., Rhein, M. Von, & Gruebner, O. (2025). Mitigating Sports-Related Concussions in Adolescent Athletes : A Systematic Review and Meta-Analysis of Communication and Education Interventions. 46(May). <https://doi.org/10.3389/phrs.2025.1608153>

Pocius, E., & Malinauskas, R. (2024). Development of Mental Toughness among Basketball Sports School Students. *Dictionary of Statistics & Methodology*, 14((4)), 314. <https://doi.org/10.4135/9781412983907.n140>

- Rosen, P. von A. H. (2018). *High Injury Burden in Elite Adolescent Athletes: A 52- Week Prospective Study*. 53(3), 262–270. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-251-16>
- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardness in elite university rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 109(1), 213–223. <https://doi.org/10.2466/pms.109.1.213-223>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Sutoro, Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2023). Development and validation mental training model: Mental Toughness Training Circle (MTTC). *F1000Research*, 12, 169. <https://doi.org/10.12688/f1000research.129010.1>
- Tingelstad, L. M., Raastad, T., Till, K., & Luteberget, L. S. (2023). *The development of physical characteristics in adolescent team sport athletes: A systematic review*. 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296181>
- Tomczak, M., Kleka, P., Walczak, A., Bojkowski, Ł., Gracz, J., & Walczak, M. (2022). Validation of Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) among Polish athletes and the relationship between anxiety and goal orientation in sport. *Scientific Reports*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-16418-6>
- Toros, T., Ogras, E. B., Okan, İ., Temel, C., Keskin, M. T., Korkmaz, C., & Uluoz, E. (2023). Investigation the Relationship between Mental Toughness and Courage Levels of Sports Sciences Faculty Students for Sustainable Performance. *Sustainability (Switzerland)*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/su15129406>
- Trpkovici, M., Pálvölgyi, Á., Makai, A., Prémusz, V., & Ács, P. (2023). Athlete anxiety questionnaire: the development and validation of a new questionnaire for assessing the anxiety, concentration and self-confidence of athletes. *Frontiers in Psychology*, 14(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1306188>
- W, V., S, S., PM, A., NK, A. A., Safad, Shareef, ... Kabeer, D. A. (2025). Anxiety and Mental Toughness in Football Players : A Study of the Kerala Premier League and Women's Kerala Premier League How to cite in APA Keywords Resumen Palabras Clave. *Retos*, 2025, 1025–1036. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v66.112785>
- WHO. (2022). Adolescent health and well-being statistic.
- Yang, Y., & Endozo, A. N. (2025). *Building Mental Toughness : Insights from a Literature Review on Youth Basketball Players in China*. 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i01.35037>