

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET PELAJAR DI SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR

Nurul Fitriana Azizah¹, Miftakhul Jannah².

¹Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

²Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: nurul.22002@mhs.unesa.ac.id, miftakhuljannah@unesa.ac.id

ABSTRAK

Kajian ini diarahkan untuk membedah relasi psikologis antara keyakinan personal terhadap daya tahan psikis pada kelompok peserta didik yang berstatus atlet di Sekolah Menengah Atas Negeri Olahraga Jawa Timur. Pendekatan yang digunakan tidak melibatkan manipulasi perlakuan, melainkan mengandalkan kerangka kuantitatif observasional. Seluruh subjek yang terdaftar sebagai atlet pelajar di institusi tersebut, berjumlah 177 individu, dilibatkan secara menyeluruh melalui prosedur pengambilan sampel total. Informasi empiris dikumpulkan menggunakan instrumen Carolina Sport Confidence Inventory (CSCI) guna memetakan tingkat keyakinan personal, serta alat ukur ketahanan mental yang disusun berdasarkan model konseptual Gucciardi. Pengolahan data dilakukan dengan analisis regresi linier satu prediktor melalui perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 27. Temuan statistik memperlihatkan nilai kebermaknaan 0,000 dengan nilai t sebesar 23,348, yang menunjukkan adanya hubungan bermakna. Nilai koefisien determinasi mengindikasikan bahwa variabel keyakinan personal menyumbang 75,7% variasi pada ketahanan mental. Dengan demikian, peningkatan keyakinan internal individu berkorelasi dengan penguatan kapasitas mental dalam menghadapi tekanan akademik maupun olahraga. Implikasi hasil ini menekankan urgensi pengembangan program pelatihan mental yang terstruktur untuk membantu atlet mengelola kecemasan kompetitif serta mempertahankan kestabilan performa melalui intervensi psikologis yang berkelanjutan.

Keywords: *Kepercayaan diri, ketangguhan mental, atlet pelajar*

PENDAHULUAN

Potensi fisik, spiritual, dan sosial seseorang dapat dipertahankan, ditingkatkan, dan dikembangkan melalui aktivitas fisik terstruktur yang disebut olahraga (Taradipa & Haryono, 2021). Olahraga dapat diarahkan pada pendidikan (olahraga pendidikan), prestasi (olahraga kompetitif), dan bahkan rekreasi (olahraga rekreasi) (Aqobah & Rhamadian, 2022). Olahraga juga membantu membangun karakter dan kepribadian, termasuk nilai-nilai sportivitas dan disiplin (Fatoni, Ihsan, Alimsyah, Raswadi, & Alim, 2025). Hal ini mengarah pada kebugaran fisik dan kesehatan yang lebih baik. Selain itu, olahraga adalah aktivitas yang dilakukan orang untuk mencapai prestasi (Rezki, Jatra, Sari, Haqqi, & Muafa, 2022).

Siswa yang berpartisipasi dalam olahraga memiliki dampak signifikan pada bidang akademik dan olahraga. Mereka akan berpartisipasi dalam berbagai turnamen untuk mencapai kesuksesan besar. Baik siswa sekolah maupun atlet memiliki berbagai tugas. Tanggung jawab mereka sebagai atlet dan akademisi harus dipenuhi. Atlet siswa perlu fokus pada masalah akademik, termasuk PR, kehadiran, ujian, dan banyak lagi, selain berlatih keras untuk sukses dalam olahraga (Karina & Jannah, 2021).

Aktivitas olahraga di wilayah Jawa Timur mengalami akselerasi yang signifikan, sehingga memunculkan kebutuhan akan lembaga pendidikan yang secara khusus memfasilitasi pembinaan atlet usia sekolah. Salah satu bentuk institusionalisasi tersebut adalah pendirian sekolah menengah berbasis olahraga yang berfungsi sebagai ruang pengembangan bakat atletik sejak masa pendidikan formal. Peserta didik yang tergabung dalam lembaga ini memperoleh pendampingan sistematis untuk meningkatkan capaian performa hingga level kompetisi internasional. Sarana dan prasarana olahraga juga disediakan secara spesifik sesuai dengan karakteristik masing-masing cabang olahraga.

Konsep *self-efficacy* dan *self-fulfilling prophecy* erat kaitannya dengan kepercayaan diri (Lochbaum et al., 2022). Seorang atlet dengan kepercayaan diri yang kuat percaya bahwa

mereka dapat tampil sesuai harapan (Agus & Fahrizqi, 2020). Individu atletik yang memiliki tingkat keyakinan internal yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang lebih terstruktur dan stabil. Regulasi emosi, pengambilan keputusan, serta respons terhadap tekanan berada dalam kondisi yang lebih terorganisasi. Sebaliknya, pada atlet yang mengalami defisit keyakinan terhadap kapasitas dirinya, muncul kecenderungan dominan berupa kegelisahan psikologis, ketegangan emosional, serta kemunculan afek negatif lain yang mengganggu kesiapan performa dan fokus kompetitif (Demir et al., 2025).

Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian mengenai sejauh mana kontribusi variabel kepercayaan diri secara spesifik mampu membentuk ketangguhan mental pada atlet pelajar di lingkungan sekolah olahraga yang memiliki beban ganda, yakni tuntutan akademik dan target prestasi tinggi secara simultan. Meskipun ketangguhan mental telah banyak dibahas, masih terbatas kajian yang secara empiris menguji dominansi kepercayaan diri sebagai faktor krusial dalam memproteksi atlet dari kecemasan kompetitif di lingkungan sekolah khusus olahraga. Sebab itu, kajian ini memberikan landasan ilmiah yang relevan bagi pengembangan intervensi psikologis dan program pelatihan mental yang terintegrasi guna mendukung performa serta kesejahteraan mental atlet pelajar.

Para peneliti memanfaatkan kelemahan dalam teori lingkungan olahraga saat ini. Teori ini menyatakan bahwa kepercayaan diri pada dasarnya adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengendalikan dan mengerjakan tindakan guna memenuhi visi dari kinerja bersama (Manzo, Ilva, & Mink, 2001). Kesimpulannya, kepercayaan diri adalah kemampuan untuk percaya pada keterampilan sendiri tanpa bergantung pada orang lain dan kemampuan untuk mencapai tujuan atau prestasi tertentu sebagai atlet.

Kepercayaan diri dimulai dengan pandangan tentang diri sendiri, yang berasal dari tekad untuk mencapai tujuan yang diinginkan, memungkinkan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kompetisi (Manah & Jannah, 2020). Atlet pelajar dengan kepercayaan dirinya yang tinggi bisa meregulasi diri lebih baik. Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan dirinya yang rendah rentan cemas serta berperasaan negatif lain. Dengan kepercayaan diri, atlet dapat merasa tenang serta tak mudah terpengaruh oleh lawan, sehingga selalu tetap optimis (Prawitama & Aulia, 2020).

Dalam (Manzo et al., 2001) mengemukakan ada beberapa aspek kepercayaan diri, termasuk kontrol yang dirasakan, kemampuan atletik, dan optimisme disposisional. Perspektif terhadap peristiwa yang mungkin memengaruhi pikiran, emosi, dan tindakan atlet disebut optimisme disposisional. Keyakinan pada bakat dan kemampuan sendiri untuk memenuhi tuntutan olahraga dikenal sebagai kompetensi olahraga. Salah satu definisi kontrol yang dirasakan adalah penilaian positif terhadap hubungan kausal antara hasil kinerja dan kemampuan pribadi.

Selain atribut fisik, strategi, dan kemampuan, faktor mental dapat memengaruhi kesuksesan atlet (Lorca, Zabala-Baños, Calvo, Romo, & Martínez-Lorca, 2023). (Martinez-Lorca, Baños, Calvo, Romo, & Martínez-Lorca, 2023) menyatakan bahwa kemampuan atlet untuk mengatur emosi mereka dapat terganggu oleh stres psikologis yang parah. Oleh karena itu, meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental atlet adalah tujuan psikologi olahraga, karena hal ini akan meningkatkan kinerja mereka. Penggunaan teknik psikologis untuk meningkatkan kinerja atlet dapat bermanfaat bagi ketahanan mental, motivasi, persepsi diri, kepercayaan diri, dan perkembangan pribadi, menurut (Huenullán, Flores, Moya, Bustos, & Hinrichsen, 2023). Ketahanan mental adalah unsur psikologis yang dapat membantu atlet tetap termotivasi dan mengelola diri mereka selama sesi latihan atau kompetisi, seperti yang dinyatakan oleh (Bae, Cho, & Lim, 2021).

Sesuai dengan (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008), dengan menggabungkan idealisme, sikap, tindakan, dan emosi, ketahanan mental memungkinkan atlet untuk mengatasi berbagai tantangan, tekanan, dan masalah. Memiliki ketahanan mental yang kuat juga memudahkan untuk berkonsentrasi dan mempertahankan motivasi untuk secara teratur

mencapai tujuan. Pola pikir yang tangguh, kesadaran olahraga, kemauan untuk sukses, dan kemampuan belajar melalui kesulitan adalah beberapa komponen ketangguhan mental yang (Gucciardi et al., 2008) soroti. Bertumbuh melalui tantangan membantu individu menghadapi masalah yang timbul dari tekanan internal dan eksternal. Sementara itu, kesadaran olahraga didefinisikan sebagai hubungan antara sikap dan nilai yang relevan dengan kinerja atletik. Sikap tangguh terkait dengan situasi di bawah tekanan, baik positif maupun negatif, sementara keinginan sukses terkait bersikap, berperilaku, serta menilai.

Maheswari (dalam Aguss & Yuliandra, 2021) melakukan penelitian dan menunjukkan ketangguhan mental ialah sikap positif individu mengatasi masalah dan tantangan guna memenuhi tujuannya. Teori ini menyimpulkan bahwa ketangguhan mental merupakan sikap yang memungkinkan atlet mengatasi berbagai kesulitan demi mencapai kinerja maksimal, yang menurut (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009) ditandai oleh empat dimensi utama. Keempat dimensi tersebut meliputi kemampuan untuk berkembang di hadapan tantangan, memiliki kesadaran mendalam terhadap olahraga yang ditekuni, menunjukkan sikap tangguh yang tahan banting, serta didorong oleh keinginan kuat untuk meraih kesuksesan.

Gucciardi et al., (2008), menyatakan bahwa salah satu ciri atau komponen esensial ketangguhan mental adalah kepercayaan diri, yang menunjukkan bahwa seseorang percaya pada kemampuan fisik dan mentalnya di bawah tekanan dan dapat bertahan menghadapi berbagai kesulitan. Etos kerja berarti individu harus bekerja keras dan memotivasi diri untuk menghadapi situasi menantang dalam kompetisi. Nilai kepribadian menunjukkan bahwa individu dapat memprioritaskan hal-hal penting dan relevan untuk menjadi atlet mahasiswa yang sukses. Motivasi diri merujuk pada keinginan individu untuk menghadapi tantangan kompetitif demi tujuannya. Sikap tangguh berarti individu tak mudah goyah, dan sifat ini sangat penting guna menjadi juara. Konsentrasi dan fokus berarti individu harus mengarahkan pikiran mereka pada pekerjaan yang sedang dilakukan dan tujuan yang akan dipenuhi. Hal ini mencerminkan kemampuan individu untuk tetap fokus meskipun menghadapi berbagai tekanan. Ketangguhan berfungsi untuk mengatasi berbagai kesulitan dan memiliki tekad serta ketekunan untuk menunjukkan kemampuan mereka. Mengelola tekanan berarti individu mampu melihat, memahami, dan menyadari peran mereka.

Penelitian oleh (Darmawan, Sukoco, Marhaendro, Hartanto, & Mohammad, 2025) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa karakteristik psikologis seperti ketahanan mental dan kepercayaan diri sangat penting untuk meningkatkan kinerja atletik. Kedua elemen ini merupakan komponen mental kritis bagi kinerja atlet, menurut penelitian ini, karena membantu individu mengatasi stres, kesulitan, dan situasi kompetitif dengan lebih efektif. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan gender, di mana atlet pria memiliki tingkat ketahanan mental dan kepercayaan diri lebih tinggi dibanding atlet wanita. Keterlibatan perempuan dalam olahraga seringkali dipengaruhi oleh dominasi budaya patriarki dan konsep peran gender, yang merupakan dua variabel sosiobudaya kuat yang menjelaskan ketidakseimbangan ini selain faktor fisiologis. Menurut penelitian ini, teknik pelatihan berbasis psikologis sangat penting untuk membantu atlet dari kedua jenis kelamin membangun ketahanan mental dan keyakinan diri selama fase latihan dan kompetisi.

Demir et al., (2025) menemukan bahwa meningkatkan ketahanan mental sangat penting untuk meningkatkan kinerja atletik, terutama dalam mengelola stres, kecemasan, dan tekanan kompetitif. Hasil menunjukkan bahwa atlet dengan ketahanan mental yang kuat memiliki kemampuan visualisasi olahraga lebih baik serta kecemasan lebih rendah, yang bermanfaat bagi kepercayaan diri dan konsistensi kinerja mereka. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketahanan mental dan kecemasan memiliki hubungan negatif, sedangkan ketahanan mental dan visualisasi olahraga memiliki hubungan positif. Dari hal ini, sepertinya peningkatan salah satu aspek ini memperkuat aspek lainnya. Akibatnya, ketahanan mental berfungsi sebagai landasan psikologis yang meningkatkan keyakinan diri atlet dan

kapasitas mental mereka untuk mengatasi hambatan dalam kompetisi, sekaligus bertindak sebagai penghalang pelindung terhadap dampak negatif kecemasan.

Menurut studi lain (Nuraini, Widowati, & Daya, 2025) ketahanan mental, kecemasan, dan kepercayaan diri merupakan tiga faktor utama yang memengaruhi kesehatan psikologis atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun atlet umumnya memiliki tingkat ketahanan mental yang memadai, mereka tetap menghadapi kesulitan seperti kegugupan sebelum kompetisi dan fluktuasi dalam tingkat kepercayaan diri mereka. Atlet dengan ketahanan mental tinggi mampu berkonsentrasi, mengatur emosi, dan tetap termotivasi bahkan di bawah tekanan, sementara atlet dengan ketahanan mental rendah sering menunjukkan reaksi maladaptif seperti kehilangan fokus, mengekspresikan emosi secara tidak terkendali, dan meragukan kemampuan mereka sendiri. Selain itu, karena pelatih dan lingkungan sekitar memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan membantu atlet mengelola kecemasan, penelitian ini menyoroti pentingnya peran mereka. Sebab itu, kajian ini menampakkan guna mendukung prestasi atlet, program pelatihan psikologis yang sistematis sangat penting dalam mengembangkan ketahanan mental dan kepercayaan diri.

Dengan bertolak dari rumusan masalah serta dugaan awal yang telah dirancang, penelitian ini difokuskan pada upaya menjelaskan keterkaitan antara tingkat keyakinan internal atlet dengan kapasitas ketahanan mental mereka di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur (SMANOR Jatim). Secara lebih rinci, kajian ini berupaya menghitung besaran sumbangan psikologis yang dihasilkan oleh keyakinan diri terhadap kemampuan individu dalam mengelola tekanan, baik dalam konteks akademik maupun performa olahraga. Realisasi sasaran kajian ini diarahkan bukan semata untuk menghasilkan temuan akademik, melainkan untuk membangun pijakan faktual yang dapat digunakan sebagai rujukan praktis. Landasan empiris tersebut diharapkan mampu dimanfaatkan oleh pelatih maupun tenaga pendidik olahraga dalam menyusun rancangan penguatan mental yang terukur, sistematis, serta bertumpu pada bukti data, bukan sekadar intuisi atau pengalaman subjektif.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam kajian ini bersifat kuantitatif non-eksperimental, dengan tujuan utama menguji keterhubungan antara keyakinan personal dan ketahanan mental pada atlet pelajar. Pemilihan desain ini didasarkan pada karakteristik penelitian kuantitatif yang menitikberatkan pada pengujian hipotesis melalui pemodelan statistik terhadap data numerik yang terukur (Jannah, 2018). Bahan informasi yang digunakan dalam proses analisis bersumber dari data asli yang dihimpun secara langsung dari partisipan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui seperangkat instrumen survei yang dirancang secara sadar, terstruktur, dan disesuaikan dengan tujuan pengukuran, sehingga informasi yang diperoleh merepresentasikan kondisi psikologis responden pada saat penelitian berlangsung.

Populasi penelitian mencakup seluruh atlet pelajar yang menempuh pendidikan di SMANOR Jatim. Dalam kajian ini, pengambilan sampel diterapkan dengan teknik *total sampling/* sampel jenuh, yakni seluruh anggota populasi yang berjumlah 177 siswa dilibatkan sebagai subjek penelitian. Penggunaan seluruh populasi sebagai sampel dimaksudkan untuk meminimalisir kesalahan generalisasi dan memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi psikologis atlet pelajar di institusi tersebut secara menyeluruh tanpa adanya bias pemilihan subjek.

Pengukuran daya tahan mental dilakukan menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan kerangka konseptual (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009), yang dirancang untuk menangkap dimensi ketangguhan mental dalam konteks performa olahraga. Sementara

itu, tingkat keyakinan personal atlet diukur melalui Carolina Sport Confidence Inventory (CSCI) yang dikembangkan oleh (Manzo et al., 2001). Instrumen ini secara khusus menilai keyakinan individu dalam situasi kompetitif, di mana skor yang lebih tinggi merepresentasikan kapasitas keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan pertandingan.

Analisis data dikerjakan melalui bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistic versi 27 melalui beberapa tahapan sistematis. Tahapan pengolahan data diawali dengan penghitungan statistik deskriptif untuk memetakan karakteristik dasar kumpulan data, meliputi batas terendah, batas tertinggi, nilai kecenderungan pusat, serta tingkat penyebaran data. Setelah itu, dilakukan serangkaian pengujian prasyarat statistik, yang mencakup pengujian normalitas menggunakan prosedur Kolmogorov–Smirnov guna menilai pola distribusi, pengujian linearitas untuk memastikan bentuk relasi antarvariabel, serta pemeriksaan heteroskedastisitas untuk menilai konsistensi varians residual. Seluruh tahapan ini dilakukan agar model analitik yang dibangun berada dalam koridor kelayakan statistik dan dapat diinterpretasikan secara sah.

Sebagai langkah akhir untuk menguji hipotesis utama, digunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis itu berguna mengetahui sejauh mana kontribusi kepercayaan diri dalam memprediksi tingkat ketangguhan mental para atlet pelajar. Hasil analisis nantinya akan disajikan secara sistematis, mencakup nilai signifikansi serta koefisien determinasi guna menjawab tujuan penelitian dan membuktikan pengaruh antar variabel secara empiris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
XTOTAL	177	25.00	84.00	71.7006	8.69663
YTOTAL	177	24.00	88.00	75.7006	9.32650
Valid N (listwise)	177				

Berdasarkan hasil statistik deskriptif yang dilakukan terhadap 177 responden. Variabel kepercayaan diri (XTOTAL) menunjukkan sebaran skor antara nilai min. 25,00 hingga nilai maks. 84,00, dengan perolehan nilai rata-rata (mean) = 71,7006 serta standar deviasi = 8,69663. Sementara itu, variabel ketangguhan mental (YTOTAL) memiliki rentang skor dari nilai min. 24,00 hingga nilai maks. 88,00, dengan nilai rata-rata = 75,7006 dan standar deviasi = 9,32650.

Secara keseluruhan rata-rata tingkat ketangguhan mental atlet pelajar terpantau sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata kepercayaan diri mereka. Adanya rentan nilai yang cukup lebar antara skor minimum dan maksimum pada kedua variabel tersebut menunjukkan adanya variasi karakteristik psikologis yang cukup nyata di antara para individu atlet. Meskipun terdapat perbedaan skor antar individu secara umum nilai rata-rata kedua variabel ini berada pada kategori yang baik yang mencerminkan profil psikologis positif di atlet pelajar di SMANOR Jatim.

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			177
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		4.59765232
Most Extreme Differences	Absolute		.062
	Positive		.062
	Negative		-.038
Test Statistic			.062
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.097
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		.099
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.092
		Upper Bound	.107

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

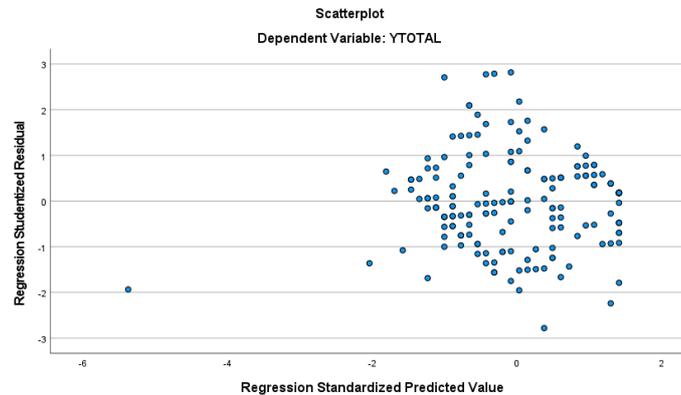
Uji asumsi normalitas dilakukan melalui One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test terhadap data residual dari 177 responden. Hasil pengujian menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,097, yang berada di atas ambang signifikansi 0,05. Temuan ini kemudian dikonfirmasi melalui prosedur Monte Carlo dengan nilai signifikansi 0,099, yang memperlihatkan tidak adanya perbedaan bermakna antara distribusi data empiris dan distribusi normal teoritis. Dengan demikian, prasyarat normalitas terpenuhi dan model regresi dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 3. Uji Linearitas

ANOVA			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
YTOTAL	Between Groups	(Combined)	12195.967	30	406.532	19.065	.000
*		Linearity	11588.770	1	11588.770	543.486	.000
XTOTAL		Deviation from Linearity	607.196	29	20.938	.982	.500
	Within Groups		3113.163	146	21.323		
	Total		15309.130	176			

Pengujian linearitas yang disajikan dalam tabel ANOVA memperlihatkan bahwa relasi antara variabel prediktor dan variabel terikat mengikuti pola garis lurus. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,500, yang melebihi batas toleransi 0,05. Pada komponen Linearity, diperoleh nilai signifikansi 0,000 dengan nilai F sebesar 543,486. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara keyakinan personal dan ketahanan mental bersifat linear, sehingga penggunaan regresi linier sederhana dinilai metodologis tepat.

Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas



Hasil heteroskedastisitas melalui analisis grafik *scatterplot*, terlihat bahwa sebaran titik data bersifat acak, tidak membentuk pola tertentu, serta menyebar baik di atas atau di bawah nilai nol pada sumbu Y. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa model regresi tidak mengalami masalah heteroskedastisitas. Jadi, dinyatakan model regresi telah memenuhi asumsi serya layak guna analisis lebih lanjut.

Tabel 4. Uji Hipotesis Analisis Regresi Linear Sederhana (Uji T)

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.799	2.886		3.049	.003
	XTOTAL	.933	.040	.870	23.348	.000

a. Dependent Variable: YTOTAL

Hasil uji t pada tabel koefisien memperlihatkan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari ambang 0,05, disertai nilai t hitung 23,348 yang melampaui nilai t tabel 1,973. Data ini menegaskan bahwa variabel keyakinan personal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketahanan mental atlet pelajar. Dengan kata lain, peningkatan kualitas keyakinan internal individu beriringan dengan peningkatan kapasitas ketahanan mental dalam menghadapi tekanan olahraga.

Tabel 5. Uji Hipotesis Analisis Regresi Linear Sederhana (Uji F)

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11588.770	1	11588.770	545.118	.000 ^b
	Residual	3720.360	175	21.259		
	Total	15309.130	176			

a. Dependent Variable: YTOTAL
 b. Predictors: (Constant), XTOTAL

Analisis varians menghasilkan nilai F sebesar 545,118 dengan tingkat signifikansi 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel keyakinan personal berperan sebagai prediktor yang bermakna terhadap ketahanan mental pada atlet pelajar. Oleh karena itu, model regresi

yang dibangun dinilai memiliki kecocokan yang memadai untuk memprediksi ketahanan mental berdasarkan tingkat keyakinan internal atlet.

Tabel 6. Uji Hipotesis Analisis Regresi Linear Sederhana (Uji Koefisiendeterminan)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.870 ^a	.757	.756	4.61077

a. Predictors: (Constant), XTOTAL
b. Dependent Variable: YTOTAL

Koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,757. Angka ini mengindikasikan bahwa 75,7% variasi dalam ketahanan mental dapat dijelaskan oleh perbedaan tingkat keyakinan personal. Besarnya kontribusi tersebut menempatkan keyakinan diri sebagai faktor psikologis dominan dalam pembentukan daya tahan mental atlet di lingkungan sekolah olahraga.

PEMBAHASAN

Temuan ini mengemukakan dugaan yang diajukan telah terbukti, di mana kepercayaan diri membuktikan pengaruh yang bersifat positif dan signifikan terhadap ketangguhan mental atlet pelajar di SMANOR Jatim. Hasil tersebut mengisyaratkan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung memiliki ketangguhan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, kepercayaan diri dapat dipahami sebagai elemen penting yang berkontribusi secara substansial dalam membentuk sikap mental yang kuat serta kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan dan tantangan di lingkungan pendidikan olahraga.

Ide yang diusulkan oleh (Gucciardi et al., 2008) Penelitian ini mendukung gagasan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet terkait erat dengan ketahanan mental mereka, yang merupakan kombinasi dari sikap, keyakinan, dan emosi. Seperti yang dinyatakan dalam (Huang, Wang, Tang, Lei, & Koh, 2025), atlet yang sangat percaya diri akan lebih mampu mengelola tekanan, tetap termotivasi, dan fokus pada tujuan mereka. Akibatnya, keyakinan diri memberikan dasar psikologis untuk meningkatkan ketangguhan mental saat menghadapi rintangan dan kompetisi.

Selain itu, penelitian ini mendukung temuan (Lochbaum et al., 2022) yang menegaskan bahwa atlet dengan kepercayaan diri tinggi mampu mengurangi kecemasan dan perasaan negatif lainnya, sehingga lebih mudah bagi mereka untuk mempertahankan performa yang konsisten. Dalam konteks atlet pelajar, kondisi ini sangat penting karena mereka tidak hanya menghadapi tuntutan dalam olahraga tetapi juga harus menyeimbangkan peran akademik mereka di sekolah.

Temuan ini berada dalam satu garis konseptual dengan hasil penelitian (Darmawan et al., 2025), yang menegaskan bahwa ketahanan mental dan keyakinan personal merupakan komponen penting dalam performa atletik, meskipun kekuatannya dapat berbeda bergantung pada konteks dan karakteristik individu. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian (Nuraini et al., 2025), yang menunjukkan bahwa kedua konstruk tersebut berperan dalam mereduksi kecemasan kompetitif dan mempertahankan fokus atlet selama pertandingan berlangsung.

Kepercayaan diri penting untuk mengatasi kecemasan serta mengurangi perasaan negatif selama kompetisi (Nurudin & Amawidyati, 2024). Atlet mahasiswa yang tingkat

kepercayaan dirinya tinggi dapat melihat peluang untuk memotivasi diri mereka sendiri untuk tampil sebaik mungkin (Masrun, Alnedral, & Yendrizal, 2022).

Ketika atlet mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mereka akan merasa yakin bahwa mereka dapat tampil sesuai harapan. Sebaliknya, atlet mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah akan mengalami dampak pada ketahanan mental mereka, karena mereka meragukan kemampuan mereka (Mayangsari, Mulyana, Awwaludin, & Mulyana, 2024).

Untuk mengatasi masalah ini, atlet pelajar perlu memiliki ketahanan mental agar dapat tampil sesuai impian. Lalu, ketahanan mental juga penting dalam mengelola motivasi atlet pelajar agar mereka pantang menyerah serta bisa melihat kegagalan dalam kompetisi sebagai bagian dari proses belajar menuju perkembangan yang lebih baik (Akbar et al., 2024).

Sesuai dengan temuan oleh (Pestaño et al., 2024), menampakkan atlet menunjukkan lebih banyak optimisme, sportivitas, keberanian di bawah tekanan, dan fleksibilitas ketika pelatih melibatkan mereka dalam proses pengambilan keputusan, perencanaan, dan penetapan tujuan. Kinerja teknis meningkat, dan ketahanan psikologis yang secara langsung terkait dengan konsep ketangguhan mental juga berkembang. Oleh karena itu, hal ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental sebagian besar bergantung pada kepercayaan diri; semakin percaya diri seorang atlet, semakin tangguh pikiran mereka saat berada di bawah tekanan untuk tampil baik.

KESIMPULAN

Temuan ini mengkaji pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet pelajar di SMANOR Jatim. Hasil analisis menampakkan kepercayaan diri berperan positif dan signifikan dalam meningkatkan ketangguhan mental, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Atlet tingkat kepercayaan dirinya tinggi cenderung mendapati kemampuan mental yang lebih kuat memproses tuntutan akademik serta olahraga, dengan kontribusi pengaruh sebesar 75,7%, yang menegaskan kepercayaan diri sebagai faktor psikologis utama di lingkungan sekolah olahraga.

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran pelatih dan pendidik dalam menyusun program intervensi psikologis yang sistematis guna menaikkan kepercayaan diri atlet untuk fondasi ketangguhan mental. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya penguatan pelatihan mental yang terintegrasi guna membantu atlet mengelola kecemasan kompetitif dan mempertahankan performanya yang konsisten. Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang akurat mengenai kondisi psikologis atlet pelajar di institusi tersebut, pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan dengan mengeksplorasi variabel pendukung lainnya guna memperkaya strategi pembinaan atlet secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih ke pihak SMANOR Jatim yang telah mendukung penuh proses kajian ini. Ucapan juga diberikan untuk atlet pelajar yang telah bersedia menjadi partisipan dan berkontribusi secara aktif dalam proses pengumpulan data penelitian. Selain itu, penulis menghargai peran serta dukungan dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya serta pihak-pihak terkait yang telah memberikan masukan akademik dan bantuan teknis sehingga penelitian mengenai pengaruh kepercayaan diri ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). *Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati*. 19(September), 1–10.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). *THE EFFECT OF HYPNOTHERAPY AND MENTAL TOUGHNESS ON CONCENTRATION WHEN COMPETING FOR FUTSAL*. 20(1), 53–64.
- Akbar, A., Karim, Z. A., Zakaria, J., Suryanef, Cahyani, F. I., Rahman, M. A., ... Mohamad, S. K. bin. (2024). *Understanding Mental Toughness in Student-Athletes: Insights from Sport Psychology* *Comprensión De La Fortaleza Mental En Estudiantes-Aletas: Conocimientos De La Psicología Del Deporte*. 2041(2012), 1–9.
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). *DAMPAK KECEMASAN (ANXIETY) DALAM OLAHRAGA TERHADAP ATLET THE IMPACT OF ANXIETY IN SPORTS ON ATHLETES*. 1(1), 31–36.
- Bae, J., Cho, E., & Lim, T.-H. (2021). *Examining the Role of Life Skills in Mediating the Relationship between the Basic Psychological Needs and Subjective Well-Being of Taekwondo Student-Athletes*.
- Darmawan, A. T. A., Sukoco, P., Marhaendro, A. S. D., Hartanto, A., & Mohammad, R. (2025). *Mental Toughness and Self-Confidence of Volleyball Extracurricular Participants: A Study of Gender Differences*. 2041, 470–479.
- 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/https://doi.org/10.1186/s40359-025-03250-6>
- Fatoni, Ihsan, A., Alimsyah, A. S., Raswadi, M. D., & Alim, B. (2025). *Internalisasi Nilai-Nilai Olahraga dalam Pembentukan Karakter Siswa MAS IMMIM Kota Makassar*. 5, 228–235.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). *Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football*. (May 2015), 37–41.
<https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). *Development and Preliminary Validation of A Mental Toughness Inventory For Australian Football*. 10, 201–209.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Huang, D., Wang, H., Tang, Y., Lei, H., & Koh, D. (2025). *Enhancing Athlete Performance Under Pressure : the Role of Attribution Training in Mitigating Choking*. (February).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1435374>
- Huenullán, C. A. Z., Flores, S. A., Moya, I. S., Bustos, C. A., & Hinrichsen, F. M. (2023). *Características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, estados de ánimo y autodeterminación en paradesportistas chilenos de Basquetbol y Rugby en Silla de Ruedas, Goalball y Fútbol 7*. 2041, 196–202.
- Jannah, M., & Si, M. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF UNTUK PSIKOLOGI*.
- Karina, T. A., & Jannah, M. (2021). *HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN STRES AKADEMIK PADA ATLET PELAJAR DI SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR*.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). *Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship : A Systematic Review with Meta-Analysis*.
- Lorca, M. M., Zabala-Baños, M. C., Calvo, S. M., Romo, R. A., & Martínez-Lorca, A. (2023). *Assessing emotional, empathic and coping skills in Spanish undergraduates in Health Sciences and Social Sciences*. 2041, 126–137.
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI*

- TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET TAEKWONDO DI MOJOKERTO* Agviananda. 155–160.
- Manzo, L. G., Ilva, J. M., & Mink, R. (2001). The Carolina Sport Confidence Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3200(July). <https://doi.org/10.1080/104132001753144400>
- Martinez-Lorca, M., Baños, M. C. Z., Calvo, S. M., Romo, R. A., & Martínez-Lorca, A. (2023). *Mental Health, affect and emotions in Spanish university students of Health and Social Sciences*. 2041, 163–173.
- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). Psychological Aspects and The Roles For Student 's Sport Performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425–436.
- Mayangsari, S., Mulyana, R. B., Awwaludin, P. N., & Mulyana, M. (2024). THE ROLE ACHIEVING PERFORMANCE : A DESCRIPTIVE QUANTITATIVE STUDY OF YOUTH BASKETBALL ATHLETES IN SUKABUMI. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, (229), 15–23.
- Nuraini, T., Widowati, A., & Daya, W. J. (2025). Analysis of Psychological Conditions Reviewed from Mental Toughness, Anxiety, and Self-Confidence in Bridge Athletes in Jambi Province. *JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA*, 17(1), 235–241.
- Nurudin, M., & Amawidyati, S. A. G. (2024). Self Efficacy as a Buffer Against Competitive Anxiety : Self Efficacy and Competitive Anxiety in Sport Competition. *Educational Psychology Journal*, 13(1), 19–23. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Pestaño, R. D., Salazar, N. L., Jesus, J. T. De, Martin, J. T., Santos, M. E., Miller, J. C., ... Narciso, H. A. A. (2024). FOSTERING SUSTAINABLE DEVELOPMENT IN SPORTS : THE ROLE OF PARTICIPATIVE COACHING ON SELF-CONFIDENCE AND SELF-EFFICACY OF STUDENT-ATHLETES. *JOURNAL OF LIFESTYLE & SDG'S REVIEW*, 5, 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.47172/2965-730X.SDGsReview.v5.n02.pe03073>
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 4(2017), 3395–3402.
- Rezki, Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). *PENTINGNYA AKTIFITAS PEMANASAN DAN PENDINGINAN DALAM BEROLAHRAGA PADA GURU OLAHRAGA DAYAUN*. 5(1).
- Taradipa, D. K., & Haryono, S. (2021). PENGARUH ZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET TAEKWONDO POPDA SMA KABUPATEN DAN KOTA PEKALONGAN TAHUN 2020. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(1), 18–25. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index%0APENGARUH>