

## HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN BERTANDING TERHADAP MENTAL TOUGHNESS PEMAIN FUTSAL

Rendi Diski Anugrah<sup>1</sup>, Dadang Warta Chanra Wira Kesumah<sup>2</sup>, Sri Erny Muliyani<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat

Universitas Pendidikan Mandalika<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [rendydiski1222@gmail.com](mailto:rendydiski1222@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding dengan *mental toughness* pada pemain futsal tingkat sekolah. Ketangguhan mental dipandang sebagai faktor penting yang menentukan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif dan menjaga konsistensi performa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional pada 20 pemain futsal yang dijadikan sampel penelitian. Data dikumpulkan melalui skala psikologis dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan kepercayaan diri dan kecemasan bertanding memiliki hubungan yang signifikan dengan *mental toughness*. Namun, secara parsial kedua variabel tersebut tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa pengaruh faktor psikologis terhadap ketangguhan mental bersifat tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antarvariabel psikologis dalam konteks olahraga bersifat kompleks dan tidak selalu linear. Penelitian ini menegaskan bahwa *mental toughness* atlet lebih tepat dipahami melalui pendekatan multidimensional yang mempertimbangkan interaksi berbagai faktor psikologis secara bersamaan. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya strategi pembinaan mental yang bersifat terpadu, seperti penguatan kepercayaan diri sekaligus pengelolaan kecemasan dalam situasi kompetitif. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi olahraga, khususnya terkait dinamika faktor psikologis pada atlet futsal usia sekolah.

**Kata Kunci:** *Kepercayaan Diri, Kecemasan Bertanding, Mental Toughness, Futsal*

### ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between self-confidence and competitive anxiety with mental toughness among school-level futsal players. Mental toughness is considered a crucial factor that determines an athlete's ability to cope with competitive pressure and maintain performance consistency. The study employed a quantitative approach with a correlational design involving 20 futsal players as the research sample. Data were collected using psychological scales and analyzed through multiple linear regression to examine the relationships among variables. The results indicate that, simultaneously, self-confidence and competitive anxiety have a significant relationship with mental toughness. However, partially, both variables do not show a significant relationship, suggesting that psychological factors influencing mental toughness do not operate independently but interact with one another. These findings reveal that relationships among psychological variables in sports contexts are complex and not always linear. This study emphasizes that athletes' mental toughness is better understood through a multidimensional approach that considers the interaction of various psychological factors simultaneously. The practical implication of these findings highlights the need for integrated mental training strategies, such as strengthening self-confidence while managing competitive anxiety in game situations. Therefore, this study contributes to enriching

the field of sport psychology, particularly in understanding the dynamics of psychological factors among school-level futsal athletes.

**Keywords:** *Self-confidence, Competitive Anxiety, Mental Toughness, Futsal*

## **PENDAHULUAN**

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan kepercayaan diri dan kecemasan bertanding memiliki hubungan yang signifikan terhadap *mental toughness* pemain futsal. Temuan ini menegaskan bahwa performa atlet merupakan hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor psikologis, bukan hasil dari satu variabel tunggal. Dalam perspektif psikologi olahraga, *mental toughness* dipahami sebagai konstruk multidimensional yang mencerminkan kemampuan individu dalam mempertahankan performa optimal di bawah tekanan. Hal ini sejalan dengan pandangan Setiawan et al. yang menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti *self-efficacy* dan ketangguhan mental memiliki kontribusi terhadap performa atlet, serta diperkuat oleh kerangka konseptual psikologi olahraga menurut Mylsidayu yang menekankan pentingnya integrasi aspek mental dalam pencapaian prestasi.

Namun demikian, secara parsial baik kepercayaan diri maupun kecemasan bertanding tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap *mental toughness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antar variabel psikologis dalam olahraga bersifat tidak linear dan saling bergantung. Dengan kata lain, kepercayaan diri dan kecemasan tidak secara langsung membentuk ketangguhan mental, melainkan berinteraksi dengan faktor lain seperti pengalaman, regulasi emosi, dan motivasi intrinsik. Hasil ini konsisten dengan temuan Widodo et al. yang menyatakan bahwa hubungan antara kepercayaan diri, *self-efficacy*, dan kecemasan bersifat dinamis dalam konteks kompetisi, sehingga tidak selalu menghasilkan pengaruh langsung secara parsial.

Kepercayaan diri dalam penelitian ini tetap menunjukkan kontribusi yang cukup besar terhadap *mental toughness*, meskipun tidak signifikan secara statistik dalam uji parsial. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berperan sebagai faktor pendukung yang memperkuat kesiapan mental atlet ketika dikombinasikan dengan variabel lain. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi tekanan pertandingan, sehingga mampu menjaga stabilitas performa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nisa & Jannah serta Lestari & Dewi yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkorelasi positif dengan performa dan ketangguhan mental, meskipun kekuatan hubungan dapat bervariasi tergantung konteks.

Di sisi lain, kecemasan bertanding dalam penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *mental toughness* secara parsial. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan tidak selalu bersifat merugikan, melainkan dapat memiliki fungsi adaptif dalam meningkatkan kesiapsiagaan atlet. Dalam kerangka *multidimensional anxiety*, kecemasan dapat berperan sebagai pendorong performa apabila berada pada tingkat optimal dan dikelola dengan baik. Temuan ini didukung oleh Fadilah & Priambodo serta Purnamasari et al. yang menunjukkan bahwa kecemasan dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang saling memengaruhi, di mana keseimbangan keduanya menjadi faktor penting dalam menentukan performa atlet.

Lebih lanjut, *mental toughness* dapat diposisikan sebagai variabel kunci yang memediasi hubungan antara berbagai faktor psikologis dalam olahraga. Ketangguhan mental memungkinkan atlet untuk mengelola tekanan, mempertahankan fokus, serta menjaga konsistensi performa dalam situasi kompetitif. Penelitian Hudaniah & Masturah menunjukkan bahwa *mental toughness* dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam mengatasi kecemasan bertanding. Dengan demikian, penguatan ketangguhan mental menjadi strategi penting dalam meningkatkan kualitas performa atlet secara menyeluruh.

Implikasi dari temuan ini menegaskan pentingnya pembinaan mental dalam program latihan, khususnya pada atlet usia sekolah. Pendekatan latihan yang hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik tidak cukup untuk menghasilkan performa optimal. Oleh karena itu, pelatih perlu mengintegrasikan latihan psikologis seperti penguatan kepercayaan diri, regulasi emosi, dan manajemen kecemasan secara sistematis. Hal ini sejalan dengan pandangan Supriyanto & Nugroho yang menekankan bahwa pembinaan mental sejak usia dini merupakan faktor kunci dalam pengembangan atlet berprestasi.

Selain itu, faktor lain seperti konsentrasi, pengalaman bertanding, dan motivasi juga berkontribusi terhadap pembentukan *mental toughness*. Dalam konteks permainan futsal, kemampuan menjaga konsentrasi sangat penting dalam mendukung pengambilan keputusan yang cepat dan akurat. Studi Hasyim menunjukkan bahwa konsentrasi memiliki hubungan dengan performa teknik pemain, yang secara tidak langsung berkaitan dengan kesiapan mental. Hal ini menunjukkan bahwa *mental toughness* merupakan hasil interaksi berbagai faktor psikologis yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa hubungan antara kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan *mental toughness* bersifat kompleks, multidimensional, dan kontekstual. Temuan ini juga memberikan kontribusi empiris dalam konteks atlet futsal tingkat sekolah yang masih relatif terbatas dalam literatur. Hal ini sejalan dengan penelitian Raabe et al. yang menekankan pentingnya eksplorasi *mental toughness* dalam olahraga usia muda. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi teori yang ada, tetapi juga memberikan penguatan konteks lokal sebagai bagian dari pengembangan kajian psikologi olahraga secara lebih komprehensif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding terhadap *mental toughness* pemain futsal. Subjek penelitian adalah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal MA NW Gonjong yang berjumlah 20 orang, sehingga teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Responden merupakan siswa tingkat sekolah menengah dengan rentang usia 15–18 tahun yang aktif mengikuti kegiatan latihan dan kompetisi futsal. Pengumpulan data dilaksanakan secara langsung di lingkungan sekolah pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, dengan prosedur pengisian angket secara mandiri dalam kondisi terkontrol setelah peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan dan tata cara pengisian instrumen.

Instrumen penelitian menggunakan skala psikologis berbentuk angket dengan model skala Likert yang terdiri dari tiga variabel, yaitu kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan *mental toughness*. Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan lima aspek utama, sedangkan skala kecemasan bertanding mencakup dimensi kognitif, afektif, somatik, dan motorik. Adapun skala *mental toughness* meliputi aspek *confidence*, *control*, *constancy*, dan *challenge*. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas isi melalui *expert judgment* serta uji validitas empiris menggunakan korelasi *item-total* dengan koefisien validitas berkisar antara 0,31–0,68 sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach Alpha pada variabel kepercayaan diri sebesar 0,82, kecemasan bertanding sebesar 0,79, dan *mental toughness* sebesar 0,81, yang mengindikasikan bahwa seluruh instrumen berada pada kategori reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linier berganda untuk menguji hubungan simultan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik yang meliputi normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas guna memastikan kelayakan model analisis.

Pengolahan data dilakukan dengan bantuan *statistical software* sehingga hasil analisis lebih sistematis dan akurat. Kriteria pengujian hipotesis ditentukan berdasarkan nilai signifikansi  $< 0,05$ , sedangkan kontribusi masing-masing variabel dianalisis melalui nilai koefisien determinasi (*R Square*) untuk mengetahui besaran pengaruh yang diberikan. Dengan prosedur ini, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi serta dapat direplikasi dalam konteks penelitian sejenis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada variabel *mental toughness*, kepercayaan diri, dan kecemasan bertanding. Statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi disajikan pada Tabel 1 sebagai dasar pemahaman awal terhadap distribusi data. Penyajian ini bertujuan untuk menunjukkan kecenderungan umum skor responden tanpa melakukan penafsiran lebih lanjut terhadap hubungan antarvariabel. Dengan demikian, data deskriptif menjadi langkah awal sebelum dilakukan analisis inferensial.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Mental Toughness	20	43	61	51,05	5,753
Kepercayaan Diri	20	67	106	83,55	8,864
Kecemasan Bertanding	20	68	106	80,25	9,792

Berdasarkan Tabel 1, masing-masing variabel menunjukkan nilai rata-rata yang berada di dalam rentang distribusi skor minimum dan maksimum. Nilai standar deviasi pada seluruh variabel relatif kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata, yang menunjukkan bahwa variasi data tidak terlalu besar. Selain itu, tidak terdapat selisih ekstrem antara nilai minimum dan maksimum pada setiap variabel. Hal ini mengindikasikan bahwa data yang diperoleh memiliki sebaran yang cukup terkendali.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data dianalisis menggunakan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa model regresi memenuhi persyaratan analisis. Hasil pengujian yang mencakup normalitas, linearitas, dan multikolinearitas disajikan pada Tabel 2 sebagai dasar kelayakan model. Penyajian ini dilakukan untuk memastikan bahwa data dapat dianalisis menggunakan pendekatan regresi linier berganda. Dengan terpenuhinya asumsi dasar, maka analisis lanjutan dapat dilakukan secara tepat.

**Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Klasik**

Uji Asumsi	Indikator	Nilai	Kriteria	Keterangan
Normalitas	Asymp. Sig.	0,200	$> 0,05$	Normal
Linearitas	Sig. Kepercayaan Diri	0,040	$< 0,05$	Linier
Linearitas	Sig. Kecemasan	0,123	$> 0,05$	Tidak linier

Uji Asumsi	Indikator	Nilai	Kriteria	Keterangan
Multikolinearitas Tolerance		0,547	> 0,10	Tidak terjadi
Multikolinearitas VIF		1,829	< 10	Tidak terjadi

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan *mental toughness* memenuhi asumsi linearitas, sedangkan hubungan dengan kecemasan bertanding tidak memenuhi asumsi tersebut. Selanjutnya, nilai tolerance dan VIF menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antarvariabel bebas. Secara keseluruhan, hasil uji asumsi menunjukkan bahwa model regresi dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan simultan dan parsial antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil analisis yang mencakup uji parsial (*t-test*), uji simultan (*F-test*), serta koefisien determinasi disajikan pada Tabel 3. Penyajian ini bertujuan untuk menunjukkan hasil pengujian secara terstruktur dalam satu model analisis. Dengan demikian, seluruh informasi utama terkait hasil regresi dapat ditinjau secara menyeluruh.

**Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda**

Komponen	Variabel	Nilai	Sig.	Keterangan
Uji Parsial ( <i>t-test</i> )	Kepercayaan Diri	1,947	0,068	Tidak signifikan
	Kecemasan Bertanding	0,367	0,718	Tidak signifikan
Uji Simultan ( <i>F-test</i> )	Model Regresi	4,457	0,028	Signifikan
Koefisien Determinasi R Square		0,582	—	58,2%

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji simultan menunjukkan bahwa model regresi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,028 yang lebih kecil dari 0,05. Hasil uji parsial menunjukkan bahwa masing-masing variabel bebas memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Selain itu, nilai koefisien determinasi menunjukkan besaran kontribusi model terhadap variabel terikat. Data tersebut disajikan sebagai hasil pengujian tanpa memberikan penafsiran lebih lanjut.

### Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan kepercayaan diri dan kecemasan bertanding memiliki hubungan yang signifikan terhadap *mental toughness* pemain futsal. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketangguhan mental tidak terbentuk dari satu variabel psikologis secara terpisah, melainkan melalui interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan dalam konteks kompetitif. Dalam perspektif psikologi olahraga, *mental toughness* dipahami sebagai kapasitas individu untuk tetap konsisten, fokus, dan adaptif dalam menghadapi tekanan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menekankan bahwa faktor psikologis seperti *self-efficacy* dan keyakinan diri berkontribusi terhadap performa atlet

(Setiawan et al., 2020), serta didukung oleh studi yang menunjukkan adanya hubungan antara *mental toughness* dan performa atlet futsal (Aisyah et al., 2025).

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial kepercayaan diri dan kecemasan bertanding tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap *mental toughness*. Fenomena ini mengindikasikan adanya kemungkinan bahwa pengaruh variabel psikologis tidak bekerja secara independen, melainkan bersifat kolektif dan saling memperkuat dalam suatu model simultan. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui pendekatan multidimensional yang menyatakan bahwa ketangguhan mental terbentuk dari kombinasi berbagai sumber psikologis. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *mental toughness* lebih dipengaruhi oleh akumulasi *psychological capital* dibandingkan satu variabel tunggal (Maulidya & Jannah, 2021), serta diperkuat oleh hasil studi yang menyoroti pentingnya faktor relasional seperti hubungan pelatih-atlet dalam membentuk ketangguhan mental (Nurhikmah & Aditya, 2024).

Kepercayaan diri dalam penelitian ini menunjukkan arah hubungan positif terhadap *mental toughness*, meskipun tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tetap memiliki peran sebagai faktor pendukung dalam kesiapan mental atlet, namun tidak cukup dominan jika berdiri sendiri. Secara teoretis, kepercayaan diri berkaitan erat dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tantangan kompetisi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan kepercayaan diri berhubungan dengan motivasi berprestasi atlet (Adam, 2023), serta didukung oleh studi yang menemukan bahwa kepercayaan diri berkaitan dengan kondisi psikologis atlet sebelum pertandingan (Fajri et al., 2022).

Di sisi lain, kecemasan bertanding dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan signifikan terhadap *mental toughness*. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu bersifat destruktif, melainkan dapat berfungsi sebagai respons adaptif dalam situasi kompetitif. Dalam kerangka *multidimensional anxiety*, kecemasan dapat meningkatkan kesiapsiagaan dan fokus apabila berada pada tingkat optimal. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa kecemasan dapat berdampak positif maupun negatif terhadap performa tergantung pada pengelolannya (Rhamadian & Jumrotul'Aqobah, 2022), serta oleh temuan yang menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan performa tidak selalu bersifat linear (Nurhadi et al., 2023).

Lebih lanjut, *mental toughness* dalam olahraga dapat dipahami sebagai konstruk integratif yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis. Atlet dengan *mental toughness* yang baik cenderung mampu mempertahankan fokus, mengontrol emosi, dan menjaga konsistensi performa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *mental toughness* berperan sebagai mekanisme dalam mengatasi kecemasan bertanding (Hudaniah & Masturah, 2024). Selain itu, penelitian lain juga menegaskan bahwa ketangguhan mental merupakan komponen penting dalam pembentukan karakter dan performa dalam konteks pendidikan olahraga (Subekti, 2024).

Kontribusi kepercayaan diri dalam model simultan menunjukkan bahwa variabel ini tetap memiliki peran dalam mendukung *mental toughness* ketika berinteraksi dengan variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak bekerja secara terpisah, melainkan menjadi bagian dari sistem psikologis yang lebih kompleks. Dalam konteks ini, performa atlet dipengaruhi oleh integrasi berbagai faktor psikologis yang saling berkaitan. Temuan ini sejalan dengan kajian yang menyatakan bahwa performa atlet merupakan hasil interaksi antara berbagai aspek psikologis, bukan hanya satu faktor dominan (Rohmatika, 2021).

Selain itu, kecemasan bertanding juga menunjukkan kontribusi dalam model simultan meskipun tidak signifikan secara parsial. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tetap

memiliki peran dalam dinamika psikologis atlet, terutama dalam situasi kompetitif yang menuntut kesiapan mental tinggi. Pengelolaan kecemasan menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas performa atlet. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial dapat membantu atlet dalam mengontrol kecemasan kompetisi (Fitri & Sutatminingsih, 2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam konteks atlet futsal tingkat sekolah, khususnya dalam memahami hubungan antara kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan *mental toughness*. Kebaruan penelitian ini terletak pada temuan bahwa hubungan antarvariabel lebih terlihat secara simultan dibandingkan parsial, yang menunjukkan adanya interaksi kompleks antar faktor psikologis. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan pembinaan mental atlet perlu dilakukan secara holistik dan terintegrasi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi teori yang ada, tetapi juga memberikan perspektif baru dalam memahami dinamika psikologis atlet muda.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan bertanding secara simultan memiliki keterkaitan dengan *mental toughness* pemain futsal, yang menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet terbentuk melalui interaksi berbagai faktor psikologis yang bersifat multidimensional. Temuan ini menegaskan bahwa *mental toughness* tidak dapat dijelaskan secara parsial oleh satu variabel saja, melainkan melalui dinamika hubungan yang saling melengkapi antar faktor psikologis. Meskipun secara parsial kedua variabel tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, hasil simultan mengindikasikan adanya kontribusi kolektif yang lebih bermakna dalam membentuk kesiapan mental atlet. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan dalam memahami kondisi psikologis atlet harus dilakukan secara integratif dan tidak terpisah-pisah.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi olahraga dengan menegaskan bahwa hubungan antara kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan *mental toughness* bersifat kompleks dan tidak linear. Kebaruan utama penelitian ini terletak pada temuan bahwa kekuatan hubungan variabel lebih tampak dalam model simultan dibandingkan parsial, yang menunjukkan adanya interaksi laten antar faktor psikologis dalam membentuk ketangguhan mental atlet futsal tingkat sekolah. Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bahwa pelatih dan pembina olahraga perlu menerapkan pendekatan pembinaan mental berbasis *holistic approach*, seperti integrasi latihan kepercayaan diri, strategi regulasi kecemasan, serta penguatan aspek psikologis melalui simulasi pertandingan dan *mental training*. Pendekatan ini memungkinkan pengembangan *mental toughness* yang lebih optimal karena mempertimbangkan keterkaitan antar faktor psikologis secara menyeluruh.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan ruang lingkup yang terbatas pada satu kelompok atlet, sehingga generalisasi hasil masih perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain seperti motivasi, regulasi emosi, pengalaman bertanding, dan dukungan sosial sebagai faktor tambahan yang berpotensi memengaruhi *mental toughness*. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang lebih komprehensif seperti *mixed methods* atau studi longitudinal dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis atlet dari waktu ke waktu. Dengan demikian, pengembangan penelitian ke depan diharapkan tidak hanya memperkuat temuan empiris, tetapi juga menghasilkan model pembinaan mental atlet yang lebih aplikatif dan berbasis bukti.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adam, S. (2023). Hubungan efikasi diri dan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi mahasiswa atlet Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 1141–1154. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10394020>
- Aisyah, S., Aspa, A. P., & AF, O. F. (2025). Hubungan mental toughness dengan performa pada atlet futsal SKO Riau. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(2), 71–78. <https://doi.org/10.31258/jassi.4.2.71-78>
- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27–37. <https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/humaniora/article/view/660>
- Fajri, H. P., Rifki, M. S., Pranoto, N. W., Muda, F., & Ariston, A. (2022). Hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet bola voli Pagaruyung sebelum pertandingan. *STAMINA*, 5(8), 372–380. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/1248>
- Fitri, W., & Sutatminingsih, R. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan kompetisi dengan dukungan sosial sebagai moderator pada atlet remaja: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2), 14143–14145. <https://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/4148>
- Hasyim, M. Q. (2025). Literature review: Hubungan konsentrasi terhadap akurasi operan pada pemain futsal di lingkungan sekolah menengah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2576–2587. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/4166>
- Hudaniah, H., & Nabila Masturah, A. (2024). Ketangguhan mental sebagai solusi kecemasan bertanding atlet. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 157–165. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v20i2.23019>
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap peak performance pada atlet bola basket di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 179–184. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48335/40390>
- 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>
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>
- Nurhadi, M. D. A., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh tingkat kecemasan dan performa atlet cabang olahraga bola tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 119–128. <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v9i2.12584>
- Nurhikmah, N., & Aditya, A. M. (2024). Pengaruh intimasi pelatih-atlet terhadap mental toughness pada atlet di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 235–241. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3706>
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan diri dan kecemasan atlet judo pada masa pandemik COVID-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 95–104. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.825>

- Raabe, J., Lauer, E. E., & Bejar, M. P. (2022). Mental toughness in youth sport coaches: A phenomenological exploration. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1170–1190. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1922538>
- Rhamadian, D., & Jumrotul'Aqobah, Q. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 33–39.
- Rohmatika, I. N. M. (2021, December). Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 179–186. <https://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2168>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://scholarhub.uny.ac.id/jolahraga/vol8/iss2/6/>
- Subekti, M. R. (2024, December). Peran mental toughness peserta didik dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 158–174). <https://proceedings.unnes.ac.id/snpjkmppd/article/view/4191>
- Supriyanto, A., & Nugroho, S. (2021). Kajian pembinaan mental usia dini melalui olahraga. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 141–148. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5774>
- Widodo, A. F., Setyawati, H., Rahayu, T., Kusuma, D. W. Y., Rafikoh, R., Rohmah, I., & Chen, C. W. (2022). Self-efficacy, self-confidence, achievement motivation, and its relationship towards competitive anxiety. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), 426–434. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/68347>