

KORELASI MENTAL TOUGHNESS DENGAN COMPETITION PRESSURE PADA ATLET TAEKWONDO DI SURABAYA

Dicky Riyan Purnanto¹, Niken Titi Pratitis², Isrida Yul Arifiana³

dickyriyan742@gmail.com¹, nikenpratitis@untag-sby.ac.id², isrida@untag-sby.ac.id³

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mental toughness dengan competition pressure pada atlet taekwondo di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 105 atlet taekwondo aktif Surabaya yang telah mengikuti kejuaraan nasional minimal satu kali dalam dua tahun terakhir, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala mental toughness berdasarkan teori Jones (2007) dan skala competition pressure berdasarkan teori Weinberg (2006), yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 24. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara mental toughness dan competition pressure. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat mental toughness yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tekanan kompetitif yang dirasakan, dan sebaliknya.

Kata Kunci: Atlet Taekwondo, Competition Pressure, Mental Toughness.

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between mental toughness and competition pressure among taekwondo athletes in Surabaya. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 105 active taekwondo athletes from various dojangs in Surabaya who had participated in national-level competitions at least once within the last two years, selected using purposive sampling. The research instruments included a mental toughness scale based on Jones' theory (2007) and a competition pressure scale based on Weinberg's theory (2006), both of which met the validity and reliability requirements. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test with the assistance of SPSS version 24. The results indicated a significant negative correlation between mental toughness and competition. This finding suggests that higher levels of mental toughness are associated with lower levels of perceived competition pressure, and vice versa.

Keywords: Taekwondo Athletes, Competition Pressure, Mental Toughness.

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan sebuah seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan yang menonjolkan penggunaan teknik kaki dan tangan kosong (Khusuma, 2021). Asal-usul nama ini berasal dari kata Tae yang artinya menendang atau menghancurkan dengan kaki, dan Kwon yang artinya memukul atau menghancurkan dengan tangan dan Do yang menggambarkan konsep jalan atau filsafat (Setiawan, 2023). Keinginan pribadi untuk mencapai prestasi, dorongan dari pelatih, dukungan dari teman dan keluarga, atau bahkan hadiah dan pengakuan yang diharapkan (Dunan, 2023).

Saat ini, Kota Surabaya telah berhasil meraih predikat terbaik pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur VII dengan melibatkan sebanyak 843 atlet dan memperoleh total 354 medali dalam berbagai cabang olahraga (KONI Jawa Timur, 2023). Salah satu cabang olahraga yang menunjukkan kemajuan pesat adalah Taekwondo, seni bela diri asal Korea Selatan yang kini telah menyebar ke hampir 200 negara dan memiliki jutaan praktisi di seluruh dunia (World Taekwondo, 2023) Fenomena yang terjadi pada artikel SwaraneWS, 20 Desember tahun 2023 terkait sambutan Ketua KONI Kota Surabaya, Hoslih

Abdullah, ketika memberikan sambutan pada pembukaan kejuaraan Piala KONI Surabaya 2023 di Gelanggang Remaja mengatakan bahwa dari event ini diharapkan dapat menampilkan bakat atlet taekwondo Surabaya untuk bisa masuk mengikuti ajang kompetisi ini dan mempersiapkan diri untuk menghadapi ajang kompetisi Porprov Jatim IX 2025. Menanggapi apa yang disampaikan oleh Ketua KONI Surabaya, mengembangkan kreatifitas dalam memenangkan para atlet-atlet Taekwondo supaya meningkatkan skill dan menekankan harapannya pada atlet dengan target prestasi yang tinggi.

Sebelumnya atlet taekwondo yang mewakili Surabaya pada ajang Porprov VIII Jatim 2024 berhasil meraih 1 medali perak dan 1 medali perunggu, sehingga dijadikan prioritas untuk mewakili Surabaya pada Porprov Jatim IX 2025 yang digelar pada februari 2025 dan diharapkan dapat meraih medali emas, ini menunjukkan bahwa atlet tersebut berprestasi dan dipercaya akan mendapatkan medali emas pada ajang tersebut. Akan tetapi, saat Porprov Jatim IX 2025 digelar atlet taekwondo yang mewakili Surabaya kalah pada fase gugur Round 4 dan gagal meraih medali emas yang diharapkan padanya. Hal ini sejalan dengan tanggapan asisten pelatih setelah kompetisi berakhir pada artikel SwaraneWS (2025) mengungkapkan bahwa saat berada di arena, atlet mengalami indikasi ketegangan otot yang hebat, kecemasan akut, serta hilangnya fokus dalam membaca pergerakan taktis sehingga teknik yang dilatih tidak berjalan sesuai intruksi pelatih dan sangat sering melakukan kesalahan yang seharusnya bisa dicegah.

Saat menghadapi ajang kompetitif seperti kejuaraan, terutama beladiri sebagian atlet akan merasakan kendala dalam bagaimana mereka mengontrol diri dan meregulasi kecemasan atau ketegangan. Kondisi psikologis inilah yang termanifestasi secara nyata melalui penurunan akurasi teknik tendangan serta hilangnya fokus dalam membaca pergerakan taktis lawan dan mengambil keputusan-keputusan akurasi Teknik yang salah . Selain itu beberapa atlet juga menunjukkan indikasi fisik seperti ketegangan otot yang berlebih. Ketidak mampuan mengelola emosional pada akhirnya dapat memicu munculnya kesalahan - kesalahan elementer yang berujung berdampak pada penurunan performa bertanding secara drastis. target positif yang di harapkan untuk bisa memperoleh medali tertinggi, dengan waktu berlatih yang tergolong singkat untuk menjalani kompetisi inilah yang berindikasi menjadi sebuah ekspektasi tinggi dan tuntutan yang menciptakan tekanan evaluasi sosial dengan target medali emas dimana atlet merasa terus menerus di harapkan bisa menampilkan performa terbaik dan harus memenuhi standar yang ditetapkan.

Sebuah ekspektasi yang tinggi mempengaruhi performa atlet yang timbul menciptakan kecemasan dan stres yang dapat menjadi Pressure yang diinterpretasikan oleh atlet sebagai standar mutlak keberhasilan. Peningkatan kecemasan ini bermanifestasi sebagai bentuk kecemasan, di mana atlet mulai meragukan kemampuan diri sendiri dan fokusnya terpecah karena terlalu khawatir mengecewakan pelatih. Sehingga, pada saat berkompetisi muncul pikiran negatif terkait performa dan hasil kompetisi yang ditandai dengan kurangnya konsentrasi, percaya diri dan juga hilangnya kontrol emosi. Dunia olahraga kompetitif saat ini menuntut atlet memenangkan sebuah pertandingan hanya dengan teknik, atlet dihadapkan dengan situasi yang penuh tekanan baik dari penonton, ekspektasi pelatih maupun terget pribadi untuk menang. Fenomena dilapangan sering kali menunjukkan adanya atlet yang memiliki kemampuan teknik yang baik namun mengalami penurunan performa secara drastis saat menghadapi tekanan pertandingan yang besar.

Kondisi tekanan saat berkompetisi ini dikenal sebagai Competition pressure yang merupakan bentuk kecemasan berlebih, penurunan konsentrasi, hingga kesalahan-kesalahan teknis yang terjadi saat latihan maupun bertanding. Tekanan kompetisi juga dapat menjadikan beban dan emosional yang dirasakan oleh individu karena keharusan untuk unggul dalam performa dan hasil terhadap pesaing terutama dari atlet yang menjadi pesaing

saat berada pada kondisi kompetitif, tekanan tersebut dapat mempengaruhi performa mereka sehingga timbul perasaan khawatir dan perasaan tidak terkontrol yang menyebabkan hasil yang tidak maksimal maupun merugikan bagi atlet yang mengalaminya (Weinberg, 2006). Competition pressure bukanlah sesuatu yang bersifat objektif, melainkan hasil dari pemaknaan kognitif atlet terhadap situasi kompetisi tersebut.

Competition pressure merupakan hal yang tak terhindarkan dalam setiap pertandingan, dan kemampuan atlet untuk mengelola tekanan ini sangat memengaruhi psikologis mereka saat mengikuti sebuah pertandingan atau kompetisi (Weinberg & Gould, 2006). Khususnya Taekwondo, atlet tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang prima, tetapi juga ketangguhan mental yang kuat (Fletcher & Sarka). Kondisi lingkungan dan budaya juga dapat memengaruhi tekanan kompetisi yang dirasakan oleh atlet. Masyarakat yang sangat mendukung olahraga dapat menciptakan ekspektasi yang tinggi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan pada atlet. Atlet seringkali menghadapi tekanan kompetisi dari pelatih, pendukung, media dan ekspektasi diri sendiri (Rice, 2022), tekanan ini dapat mempengaruhi kondisi mental serta fisik, terutama dalam olahraga kompetitif (Schinke, 2023). Oleh karena itu, atlet yang berpartisipasi pada olahraga terutama secara individu dapat menimbulkan tekanan yang dirasakan oleh atlet karena harus mengatasi tekanan diri sendiri untuk berprestasi dan dapat mencapai tujuan atau pandangan pribadi. Seperti yang disebutkan (Muray, 2020) bahwa bertanding dalam tim kinerja satu anggota dapat tertutup oleh anggota lain, sehingga dapat menjaga hal positif. Pertandingan atau situasi kompetisi individu performa yang buruk tidak bisa ditutupi oleh rekan satu tim, hal ini menghasilkan tekanan yang besar karena konsekuensinya langsung mengarah kepada hasil individu. Competition pressure yang tinggi, bila tidak terkelola dengan baik dapat berdampak langsung pada penurunan performa atlet sehingga berpotensi gagal dalam menampilkan performa yang optimal apabila tidak mampu menghadapi tekanan saat pertandingan.

Competition pressure dapat memanifestasikan diri dalam berbagai perilaku khususnya yang tampak secara fisik maupun yang bersifat internal dan psikologis, atlet yang biasanya dapat menampilkan performa yang baik pada saat latihan belum tentu dapat menampilkan performa yang serupa pada saat benar-benar berada pada situasi kompetitif seperti kehilangan fokus, atau tiba-tiba melakukan kesalahan-kesalahan yang menimbulkan ketidakmampuan dalam menerepakan teknik yang dikuasai dan dipelajari sebelum bertanding, hal ini bisa berupa tendangan yang meleset, kehilangan keseimbangan yang tidak biasa karena gugup serta reaksi lambat terhadap tempo pertandingan yang diberikan oleh lawan ketika sedang perhadapan satu lawan satu. Beberapa atlet mungkin menyimpang dari strategi yang telah diberikan pelatih atau pembina menjadi terlalu agresif, menyerah tanpa strategi yang jelas, atau malah menjadi pasif serta enggan mengambil inisiatif untuk menyerang karena takut membuat kesalahan-kesalahan yang merugikan.

Selain itu peningkatan kesalahan dan perlambatan reaksi ini menjadi pemicu perilaku akibat tekanan kompetisi yang dirasakan oleh atlet yang mengakibatkan akurasi tendangan menurun, mencoba teknik baru yang belum dikuasai ataupun mengulang kesalahan yang sama sehingga menimbulkan perlambatan reaksi kemampuan merespon serangan lawan atau peluang mencetak point menjadi lebih lambat dari biasanya. (Rice, 2022) mendeskripsikan bentuk perilaku akibat tekanan berkompetisi dalam kategori emotional & psychological behaviors meliputi peningkatan ketegangan dengan atlet menunjukkan tanda-tanda fisik seperti otot tegang, napas pendek, detak jantung cepat, keringat berlebih, atau gelisah sebelum atau selama pertandingan. Selain itu juga kurangnya rasa percaya diri sehingga atlet terlihat ragu-ragu, menghindari kontak mata dengan pelatih, atau menunjukkan bahasa tubuh yang pasif. Keraguan ini seringkali terlihat dalam tendangan yang tidak bertenaga atau gerakan yang tidak meyakinkan dan menunjukkan perilaku

emosional etika kinerja tidak sesuai harapan atau menghadapi keputusan wasit yang tidak menguntungkan, atlet bisa menunjukkan ekspresi frustrasi, marah, atau bahkan menyalahkan diri sendiri/orang lain.

Faktor terpenting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah ketangguhan mental (Connaughton, 2007). Berdasarkan (Herman, 2011) dalam penelitiannya menyatakan bahwa 50% sampai 80% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis, sehingga penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Atlet yang tidak siap secara mental atau merasa tertekan sering kali menunjukkan performa yang terganggu, sebaliknya dukungan positif dari penonton dan pelatih dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet (Pratama & Utami, 2024). Salah satu kemampuan psikologis yang dapat membantu atlet mengatasi tantangan dan tekanan kompetisi secara efektif adalah Mental toughness (Gucciardi, 2009).

Anggapan lain menyebutkan bahwa jika mental toughness tergolong tinggi maka atlet akan memunculkan reaksi positif dengan menunjukkan ketenangan walau sedang mendapat tekanan baik internal maupun eksternal, akan tetapi atlet tetap mampu dalam menjaga fokus dalam kondisi yang menekan (Clough, 2002). Atlet yang memiliki mental toughness yang tinggi tidak hanya mampu bertahan dalam kesulitan, tetapi memiliki komitmen, kontrol diri, dan kepercayaan terhadap dirinya. Namun realitanya tidak semua atlet memiliki tingkat mental toughness yang sama, perbedaan dari pengalaman bertanding seringkali dapat membentuk perbedaan dalam cara merespon tekanan. tanpa

Budianto (2018) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa keadaan mental yang baik guna memperoleh suatu prestasi yang diinginkan, termasuk pada diri atlet, yang dapat mempengaruhi performa dalam meraih sebuah prestasi. Oleh karena itu, ketangguhan mental di antara kelompok atlet menunjukkan bahwa atlet cenderung untuk mengejar sejumlah sasaran pencapaian (prestasi) secara kolektif (Cowden, 2021). Pemain yang tangguh secara mental menolak untuk diintimidasi, tetapi mereka menarik orang-orang yang percaya pada kemampuan diri mereka sendiri. Ketangguhan mental dalam prestasi atlet dapat membantu mereka tetap fokus, tangguh, dan konsisten, terutama dalam situasi kompetitif yang menekan (Harsono, 2019). Sehingga, atlet dengan mental toughness tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, pulih dari kegagalan, dan terus berusaha mencapai target, bahkan saat menghadapi kesulitan. Ketangguhan mental menjadi faktor yang membuat atlet mampu tampil optimal di berbagai kondisi, sehingga mendukung mereka meraih prestasi (Cowden, 2021). Penelitian (Putra, 2023) mengungkapkan bahwa mental toughness merupakan kemampuan psikologis. seorang individu untuk tetap fokus, termotivasi, dan tangguh dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan kesulitan, terutama dalam konteks kompetisi berkelompok maupun individu terutama pada olahraga bela diri. Retnoningsasy dan Jannah (2020), bahwa dalam penelitiannya pada atlet badminton menunjukkan semakin tinggi tingkat Mental toughness atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam berolahraga. Sebaliknya, semakin rendah tingkat mental toughness atlet, justru semakin tinggi tingkat kecemasan olahraga yang dirasakan. Hal tersebut disebabkan karena saat kompetisi berjalan dengan sangat ketat, dapat mendorong munculnya kecemasan pada atlet saat bertanding, sehingga kesiapan mental atlet harus dipersiapkan dengan sebaik mungkin pada saat sebelum pertandingan guna mempersiapkan teknik, taktik, dan strategi agar atlet tidak hanya terfokus pada kecemasan (Dimmock, 2009). Atlet dengan mental toughness yang baik memiliki kemampuan untuk tenang dibawah tekanan, dapat mengelola emosi dengan efektif, dapat menjaga performa yang konsisten meskipun menghadapi situasi kompetitif yang sulit.

Mental toughness penting dimiliki oleh individu atlet agar mampu untuk menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan sebuah tekanan saat sebelum dan sesudah menjalani kompetisiserta masalah pada atlet sehingga memunculkan kontrol diri dan mampu dalam menerima diri sendiri, mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan. Pentingnya peran psikologis dalam menghadapi tekanan kompetisi, khususnya pada atlet taekwondo yang sering mengikuti kejuaraan di berbagai tingkatan. Maka penting dalam mengkaji mendalam keterkaitan antara tingkat mental toughness yang dimiliki atlet dengan cara mereka mempersepsikan tekanan dalam situasi kompetitif,memahami hubungan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih maupun atlet dengan strategi pelatihan mental.

METODE PENELITIAN

Populasi pada penelitian ini adalah atlet Taekwondo aktif mengikuti kejuaraan Nasional yang tergabung pada tiga Dojang di Surabaya. Menurut Seputar Rakyat news periode 2023-2025 dengan total populasi Atlet Taekwondo sebanyak 150 atlet yang tersebar di tiga Dojang Surabaya yang telah berkompetisi pada ajang kerjuaraan Nasional. Adapun karakteristik dalam penelitian ini yaitu telah mengikuti kompetisi nasional, sehingga dapat diketahui bagaimana tekanan yang dirasakan atlet dalam menjalani kompetisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi pearson product moment yang diolah dengan bantuan SPSS versi 24. Metode ini digunakan karena telah memenuhi prasyarat analisis parametrik yaitu data berdistribusi normal dan hubungan antar variabel bersifat linier. Hasil analisis ditunjukkan seperti pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r_{xy}	p	Keterangan
<i>Mental Toughness - Competition Pressure</i>	-0,254	0,009	Signifikan

Sumber: Output SPSS versi 24.

Hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment yang dilihat dari nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa nilai korelasi sebesar $r_{xy}=-0,254$ dengan signifikasi $p=0,009$ ($p<0,05$) yang artinya hipotesis diterima, dimana hasil uji tersebut menunjukkan adanya arah korelasi yang negatif antara mental toughness dan competition pressure. Hubungan negatif dapat diartikan jika semakin tinggi mental toughness maka semakin rendah competition pressure. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah mental toughness maka semakin tinggi competition pressure.

2. Analisis Deskriptif

Tabel 2 Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Competition Pressure</i>	105	41	62	50.34	7.336
<i>Mental Toughness</i>	105	148	196	176.41	10.536
Valid N	105				

Sumber: Output SPSS versi 24.

Berdasarkan hasil descriptive statistics, variabel Competition Pressure pada 105 responden menunjukkan nilai minimum sebesar 41, maksimum 62, dengan nilai rata-rata (mean) 50.34 serta standar deviasi 7.336. Nilai rata-rata yang berada pada rentang tengah menunjukkan bahwa tingkat persepsi tekanan kompetitif cenderung rendah hingga moderat.

Standar deviasi yang relatif kecil mengindikasikan bahwa persepsi responden mengenai tekanan kompetitif cukup homogen, atau dengan kata lain tidak terdapat variasi yang besar antarindividu dalam merasakan tekanan dari kompetisi. Hal ini sejalan dengan hasil kategorisasi sebelumnya bahwa mayoritas responden berada pada kategori tekanan kompetitif yang sangat rendah.

Variabel Mental Toughness memiliki nilai minimum 148, maksimum 196, dengan rata-rata 176.41 dan standar deviasi 10.536. Rata-rata yang berada pada rentang tinggi ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat ketangguhan mental yang kuat. Standar deviasi yang moderat menunjukkan bahwa meskipun ada perbedaan tingkat ketangguhan mental antarresponden, variasinya tidak terlalu ekstrem dan cenderung berada pada kisaran yang sama. Secara keseluruhan, data deskriptif ini mengisyaratkan bahwa partisipan penelitian memiliki karakteristik ketangguhan mental yang sangat baik, dengan persepsi tekanan kompetitif yang relatif rendah, sehingga dapat memengaruhi bagaimana mereka merespons situasi menantang dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan nilai analisis data, diketahui nilai mean empiris untuk variabel mental toughness sebesar 176,41. Sementara itu nilai mean hipotetik dihitung berdasarkan nilai tengah skor maksimal dan minimal instrumen yaitu:

$$MH = \frac{(40 \times 5) + 40}{2} = 120$$

Perbandingan menunjukkan bahwa ME (176,41) > MH (120). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, subjek penelitian memiliki tingkat mental toughness yang tinggi. Sebagian besar atlet dalam penelitian ini memiliki tingkat mental toughness yang berada di atas rata-rata teoritisnya.

Berdasarkan analisa data variabel competition pressure, diperoleh nilai mean empirik sebesar 50,34. Nilai mean hipotik untuk variabel ini dihitung sebagai berikut:

$$ME = \frac{(36 \times 5) + 36}{2} = 108$$

Hasil perbandingan menunjukkan bahwa ME (50,34) < MH (108). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi subjek terhadap competition pressure berada pada kategori rendah. Artinya, atlet dalam penelitian ini cenderung tidak merasa tertekan secara berlebihan dengan menghadapi situasi kompetisi dibandingkan dengan ambang tekanan teoritis.

Pembahasan

Berdasarkan hasil hipotesis yang diterima yang berbunyi adanya arah korelasi yang negatif antara mental toughness dan competition pressure. Hubungan negatif dapat diartikan jika semakin tinggi mental toughness maka semakin rendah competition pressure. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah mental toughness maka semakin tinggi competition pressure. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara mental toughness dan competition pressure, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Arah hubungan negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan mental individu, maka semakin rendah tekanan kompetitif yang dirasakan. Sebaliknya, individu dengan mental toughness yang lebih rendah cenderung merasakan tekanan kompetitif yang lebih tinggi. Meskipun kekuatan korelasi berada pada kategori rendah, temuan ini tetap bermakna secara statistik dan menunjukkan peran mental toughness sebagai faktor psikologis yang berkontribusi dalam menekan persepsi terhadap tekanan kompetisi. Temuan ini sejalan dengan konsep yang didapat oleh Jonas (2007) yang menyatakan bahwa mental toughness adalah keunggulan psikologis yang memungkinkan

atlet untuk bisa mengatasi berbagai tuntutan lingkungan. Sehingga memperkuat temuan bahwa mental toughness berfungsi sebagai perisai psikologis bagi atlet dalam meredam kecemasan.

Kepercayaan diri dalam mental toughness sebagaimana dijelaskan oleh Clough dan Strycharczyk (2012) memainkan peran krusial dalam menekan competition pressure. Weinberg (2006) menjelaskan bahwa tekanan kompetisi seringkali muncul dari ketidakpastian hasil dan evaluasi sosial. Atlet Taekwondo yang diteliti menunjukkan bahwa dengan adanya kontrol diri yang baik, mereka dapat meminimalisir respon somatik seperti ketegangan otot atau gemetar yang sering muncul sesaat sebelum pertandingan.

Jika merujuk pada penelitian terdahulu, hasil penelitian ini memiliki kemiripan sekitar 60% dengan studi yang dilakukan oleh Susanto & Nurhidayat (2021). Persamaan terletak pada penggunaan subjek atlet Taekwondo dan fokus pada manajemen kecemasan bertanding. Namun, perbedaan mendasarnya adalah lebih menekankan pada faktor eksternal berupa dukungan sosial, sedangkan penelitian ini lebih mendalam menggali faktor internal yaitu mental toughness. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial penting kekuatan internal tetap menjadi prediktor utama dalam menentukan tingkat tekanan yang dirasakan atlet secara personal.

Penelitian oleh Garcia (2023) pada atlet lari juga memperkuat argumen tersebut dengan temuan bahwa self-confidence mampu memoderasi dampak negatif competition pressure terhadap performa atlet. Garcia menemukan bahwa atlet dengan self-confidence tinggi tetap dapat menunjukkan performa optimal meskipun berada dalam kondisi tekanan kompetitif yang tinggi. Meskipun fokus penelitian tersebut berbeda dari penelitian ini karena lebih melihat peran moderasi, prinsip psikologis yang ditemukan tetap relevan, yakni bahwa kepercayaan diri membantu atlet menahan dampak buruk tekanan kompetitif dan menjaga stabilitas performa. penelitian ini menunjukkan bahwa para atlet taekwondo memiliki tingkat mental toughness yang sangat tinggi, sementara competition pressure berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kondisi psikologis para atlet berada dalam situasi yang stabil dan terkontrol, meskipun mereka berada dalam lingkungan olahraga yang memiliki tuntutan fisik dan emosional yang besar. mental toughness yang tinggi memungkinkan atlet untuk tetap fokus, mengatur emosi, serta menjaga ketenangan diri ketika menghadapi berbagai kondisi yang berubah-ubah selama pertandingan. Kemampuan ini membuat mereka tidak mudah terganggu oleh tekanan eksternal, baik dari lawan, pelatih, maupun ekspektasi pribadi, sehingga kestabilan psikologis terjaga dengan baik sepanjang proses kompetisi.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa para atlet tidak hanya memiliki kesiapan fisik, tetapi juga kesiapan psikologis yang matang. Dalam olahraga beladiri seperti taekwondo, tekanan kompetitif dapat muncul dari berbagai faktor, termasuk intensitas serangan lawan, aturan pertandingan yang ketat, serta tuntutan untuk meraih kemenangan. Namun para atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi mampu melihat tekanan tersebut sebagai bagian alami dari kompetisi olahraga dan bukan sebagai hal yang mengancam. Proses penilaian kognitif yang adaptif ini berkontribusi pada rendahnya tingkat competition pressure yang mereka rasakan, sebab mereka mampu mengendalikan respons emosional dalam setiap situasi.

Hasil analisa kategorisasi menunjukkan bahwa atlet taekwondo di Surabaya memiliki tingkat mental toughness yang tergolong tinggi, di mana rata-rata empirik (176,41) jauh melampaui rata-rata hipotetiknya (120). Hal ini mengidentifikasi bahwa para atlet memiliki kontrol emosi, kepercayaan diri, dan komitmen yang kuat saat menghadapi situasi sulit di lapangan. Disisi lain penelitian menunjukkan bahwa tingkat competition pressure pada subjek tergolong rendah ($ME\ 50,34 < MH\ 108$). Hal ini menjelaskan bahwa atlet taekwondo

di Surabaya cenderung tidak melihat kompetisi sebagai sebuah ancaman yang menakutkan, melainkan sebagai tantangan yang sanggup dikelola dengan baik.

Tingginya mental toughness ini tidak lepas dari karakteristik demografi usia responden mayoritas pada rentan usia 18-20 tahun (74,3%). Atlet mulai memiliki kematangan kognitif untuk memproses kegagalan sebagai bahan evaluasi, bukan sebagai beban mental. Meskipun kelompok usia 21-26 tahun (25,7%) lebih sedikit, keberadaannya dapat member gambaran perbandingan mengenai kematangan pengalaman bertanding yang lebih lama. Rendahnya persepsi tekanan ini merupakan implikasi langsung dari tingginya mental toughness yang dimiliki atlet, ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri dan kontrol diri yang baik mereka akan melakukan appraisal yang positif terhadap tuntutan pertandingan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh teori Lazarus, tekanan muncul bukan karena situasi objektif di lapangan, melainkan karena penilaian individu terhadap kemampuannya karena atlet merasa memiliki mental toughness yang cukup, maka competition pressure dipresepsikan secara rendah.

KESIMPULAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui mengenai hubungan antara mental toughness dengan competition pressure pada atlet taekwondo di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melakukan penelitian pada populasi atau sampel menggunakan pengumpulan data dan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan pada 105 Atlet Taekwondo.

Disimpulkan bahwa temuan dalam penelitian ini menunjukkan hubungan antara mental toughness dengan competition pressure pada atlet taekwondo di Surabaya dimana semakin tinggi mental toughness semakin rendah competition pressure pada atlet taekwondo di Surabaya dan juga semakin rendah mental toughness semakin tinggi competition pressure pada atlet taekwondo di Surabaya, implikasi dalam penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk competition pressure yang tinggi pada atlet taekwondo yang tinggi dengan mengelola mental toughness dengan baik dalam menjalani ajang kompetisi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, selanjutnya peneliti akan mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Atlet

Diharapkan atlet dapat mengelola dengan tepat tekanan dalam berkompetisi dengan persiapan mental dengan lebih baik dan juga dapat dijadikan acuan dalam mengikuti ajang kompetisi yang dijalani sehingga atlet taekwondo memperhatikan faktor mental sebagai kebutuhan untuk mengatasi competition pressure yang dirasakan guna mencapai performa yang diinginkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai hubungan mental toughness dan competition pressure diharapkan dapat menggali lebih dalam informasi dan juga mengungkap faktor faktor lain yang dapat mempengaruhi competition pressure pada atlet taekwondo. Serta dapat memperluas populasi dan juga kriteria tempat penelitian dengan signifikan

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, W. (2007). Dasar-dasar kesehatan masyarakat. RajaGrafindo Persada.
Aditya, R., & Hidayat, M. (2022). Psikologi olahraga untuk atlet muda. Remaja Rosdakarya.
Arikunto, S. (2016). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.
Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2021). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Clough, P. (2002). Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others. Routledge.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. Dalam I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (hlm. 32–43). Thomson Learning.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2007). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*.
- Correia, M. E., & Rosado, A. B. (2019). Mental toughness and resilience in sport: A review of literature. *Journal of Human Sport and Exercise*.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*.
- Cowden, R. G. (2021). Mental toughness and performance in sport: A review and prospect. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.
- Crane, M. F., & Temple, V. A. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*.
- Dimmock, J. A. (2008). *Sport psychology: Performance enhancement techniques*. Oxford University Press.
- Dimmock, J. A., & Gucciardi, D. F. (2009). The role of mental toughness in coping and injury response. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Faizal, M. (2019). Pengaruh latihan mental terhadap performa atlet pencak silat [Skripsi/Disertasi]. Universitas Negeri Jakarta.
- Fauzee, M. S. O., Saputra, Y. M., Samad, N. A., Gheimi, M., Asmuni, A., & Johar, N. (2012). The mental toughness among silat athletes. *Journal of Human Kinetics*.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2019). Psychological resilience and adversarial growth in sport and performance. *Current Opinion in Psychology*.
- Gonzalez, A. (2022). Coaching for psychological strength in competitive pressure sports.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*.
- Gucciardi, D. F. (2009). Measuring pressure in sport: A psychometric examination of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 707–711.
- Harsono. (2019). *Latihan dan prestasi olahraga*. Depdiknas.
- Herman. (2011). *Psikologi olahraga: Teori dan aplikasinya*. Andi.
- Ilham, R. (2021). Studi deskriptif tentang ketangguhan mental atlet taekwondo [Skripsi/Disertasi]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kavussanu, M. (2021). Moral behavior in sport. *Current Opinion in Psychology*, 44, 116–120.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Mariati. (2018). Pengaruh kepercayaan diri terhadap prestasi atlet taekwondo [Skripsi/Disertasi]. Universitas Airlangga.
- Martens, R. (1990). *Successful coaching* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Muhtar, A. (2020). Hubungan antara ketahanan mental dengan performa atlet dalam pertandingan [Skripsi/Disertasi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muray, M. (2020). *Mental skills training for athletes*. Bloomsbury Publishing.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara motivasi dan mental toughness pada atlet pelajar. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 9(1), 44–52.
- Novington, T. (1992). *Sport psychology: A self-help guide*. Routledge.
- Prasetyo, R. (2021). *Manajemen stres dalam olahraga kompetitif*. Unesa Press.
- Pratama, Y., & Utami, S. (2024). Mental toughness pada atlet bela diri: Studi kasus atlet pencak silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Retnoningsih, D., & Jannah, L. (2020). Strategi pelatih dalam membentuk mental juara atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Rice, S. M. (2022). *Athlete mental health and performance*.
- Sari, D. (2020). *Faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan mental atlet remaja*. Alfabeta.
- Schinke, R. J. (2023). *The psychology of sport and performance*. Human Kinetics.

- SeputarRakyatNews. (2023). Atlet taekwondo Surabaya periode 2023-2025.
- Sheard, M. (2009). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriyanto, E. (2013). *Pengantar psikologi olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UM.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2006). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2021). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wibowo, A. (2017). *Psikologi dalam olahraga kompetitif*. Kencana.
- Yildirim, M. (2020). Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Scandinavian Journal of Psychology*.