PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET OLAHRAGA KARATE DI CLUB YBC PALEMBANG

Rizka Yuniarsa[1], Itryah[2]
Universitas Bina Darma[1,2]
e-mail:rizkayuniarsa1864@gmail.com

Diterima: *13/10/2026*; Direvisi: *20/10/2026*; Diterbitkan: *3/11/2026*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet karate Club YBC Palembang. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 100 atlet yang mengikuti program *Training Center* dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *mental toughness* dan skala kecemasan bertanding yang telah teruji validitas serta reliabilitasnya. Hasil analisis korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet karate Club YBC Palembang ($r = -0{,}463$; $p = 0{,}000$; $p < 0{,}05$). Nilai koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0{,}215$ menunjukkan bahwa *mental toughness* memberikan kontribusi efektif sebesar 21,5% terhadap variasi penurunan kecemasan bertanding atlet. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan *mental toughness* sangat krusial dalam membantu atlet menjaga kepercayaan diri, meregulasi emosi, dan mempertahankan konsentrasi selama pertandingan.

Kata Kunci: *Mental Toughness*, Kecemasan Bertanding, Atlet Karate, Psikologi Olahraga

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between mental toughness and competitive anxiety among karate athletes at Club YBC Palembang. A quantitative correlational design was employed with a sample of 100 athletes participating in the Training Center program, selected through purposive sampling. Data were collected using validated and reliable scales measuring mental toughness and competitive anxiety. The Pearson Product Moment correlation analysis revealed a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety ($r = -0.463$, $p = .000$, $p < .05$). The coefficient of determination of $R^2 = 0.215$ showed that mental toughness contributed 21.5% to the variation in competitive anxiety among athletes. Strengthening mental toughness is essential to help athletes maintain self-confidence, regulate emotions, sustain concentration, and cope with competitive pressure.

Keywords: *Mental Toughness, Competitive Anxiety, Karate Athletes, Sport Psychology*

PENDAHULUAN

Karate merupakan cabang olahraga bela diri yang menuntut atlet tidak hanya menguasai aspek teknik, taktik, dan fisik, melainkan juga kesiapan psikologis yang prima. Di arena pertandingan, atlet dihadapkan pada situasi kompetitif yang kompleks, seperti tekanan perolehan poin, evaluasi wasit, sorakan penonton, serta ekspektasi pelatih. Berbagai stimulus kompetitif tersebut dapat dimaknai sebagai tantangan positif untuk menampilkan performa puncak, namun dapat pula dipersepsikan sebagai ancaman yang memicu kecemasan.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16459

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Kecemasan saat bertanding perlu dikelola secara terstruktur karena berpotensi mengganggu konsentrasi, kontrol motorik, dan pengambilan keputusan taktis atlet (Yane, 2016).

Kecemasan bertanding merupakan respons emosional yang ditandai oleh kekhawatiran kognitif, ketegangan somatik, dan gangguan perilaku ketika menghadapi situasi kompetisi. Secara kognitif, atlet rentan mengalami kekhawatiran berlebih akan kekalahan, ketakutan berbuat kesalahan, serta keraguan atas efikasi diri di hadapan lawan (Thiessen et al., 2024). Secara fisiologis, kecemasan tersebut termanifestasi melalui peningkatan denyut jantung, keringat dingin, ketegangan otot, hingga gangguan pola pernapasan. Dampak perilaku dari kecemasan kompetitif ini tampak nyata pada menurunnya agresivitas bertanding, keraguan saat mengeksekusi serangan, dan kecenderungan bermain pasif (Harsono, 2019).

Dalam cabang olahraga karate, tuntutan pertandingan berlangsung dalam tempo yang sangat cepat, dinamis, dan membutuhkan keputusan instan. Atlet dituntut untuk sigap membaca gerak lawan (*anticipation*), melancarkan teknik serangan maupun tangkisan secara presisi, serta mempertahankan kestabilan emosi. Apabila kecemasan bertanding tidak terkelola dengan baik, atlet dapat mengalami keterlambatan reaksi, kehilangan ritme permainan, dan melakukan pelanggaran teknik yang tidak perlu. Oleh karena itu, kesiapan mental memegang peranan krusial yang setara dengan kesiapan fisik dalam menunjang pencapaian prestasi optimal atlet karate (Piepiora et al., 2024).

Salah satu faktor psikologis internal yang diyakini mampu memitigasi kecemasan kompetitif adalah *mental toughness*. Atribut *mental toughness* merefleksikan kapasitas psikologis atlet untuk tetap tangguh, konsisten, percaya diri, dan terkendali saat menghadapi tekanan maupun kemunduran performa (Gucciardi, 2017). Atlet yang memiliki *mental toughness* tinggi cenderung memandang situasi tertekan sebagai tantangan yang harus ditaklukkan, bukan sebagai ancaman yang melemahkan keyakinan diri. Sebaliknya, atlet dengan tingkat *mental toughness* yang rendah lebih rentan mengalami disrupsi konsentrasi dan distres emosional akibat kesalahan kecil selama pertandingan (Cowden, 2016).

Keberadaan *mental toughness* sangat fundamental bagi atlet karate karena jalannya pertandingan sering kali diwarnai oleh dinamika yang tidak terduga. Atlet dituntut untuk mampu bangkit saat tertinggal poin, tetap disiplin taktik saat menghadapi lawan tangguh, serta mengendalikan impuls emosional di bawah tekanan wasit maupun suporter. Melalui kapasitas keteguhan (*constancy*), kepercayaan diri (*confidence*), dan kontrol diri (*control*), atlet dapat mempertahankan performa puncak tanpa terbebani ketakutan psikologis (Beheshti et al., 2021). Dengan penguasaan aspek mental tersebut, situasi kompetisi yang berat dapat dihadapi dengan sikap optimis dan keyakinan diri yang mantap.

Hasil observasi dan wawancara pendahuluan pada atlet karate Club YBC Palembang mengindikasikan adanya indikasi kecemasan kompetitif yang cukup nyata. Sebagian atlet menunjukkan ketegangan somatik sebelum memasuki matras, keraguan saat melancarkan teknik serangan, serta penurunan fokus saat tertinggal skor dari lawan. Selain itu, atlet juga mengungkapkan kekhawatiran mendalam terhadap ekspektasi pelatih, ketakutan berbuat kesalahan di depan penonton, dan kecemasan menghadapi lawan yang dianggap lebih berpengalaman. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kendala psikologis berupa kecemasan bertanding masih menjadi hambatan yang memerlukan intervensi ilmiah di Club YBC Palembang.

Berbagai kajian empiris terdahulu secara umum menemukan hubungan negatif antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet cabang olahraga bela diri (Adrian & Jannah, 2021; Singh & Singh, 2024). Kendati demikian, investigasi mendalam mengenai

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16459

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

dinamika hubungan kedua konstruk ini pada atlet karate tingkat daerah yang sedang menjalani program pembinaan intensif masih relatif terbatas. Penelitian ini dipandang penting untuk memberikan landasan empiris yang komprehensif bagi pelatih dan praktisi olahraga dalam menyusun modul latihan mental yang terarah. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet karate di Club YBC Palembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menyelidiki hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *mental toughness*, sedangkan variabel terikatnya adalah kecemasan bertanding. Populasi penelitian mencakup seluruh atlet karate yang terdaftar aktif di Club YBC Palembang dengan jumlah sebanyak 150 atlet. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria atlet yang aktif mengikuti program *Training Center* intensif guna persiapan kejuaraan. Berdasarkan kriteria inklusi tersebut, diperoleh sampel akhir sebanyak 100 atlet karate yang bersedia berpartisipasi penuh dalam penelitian.

Proses pengumpulan data penelitian dilaksanakan secara terstruktur pada bulan Mei hingga Juni 2024 di sekretariat dan tempat pemusatan latihan Club YBC Palembang. Tahapan penelitian diawali dengan perizinan dan observasi awal pada minggu pertama bulan Mei 2024. Distribusi kuesioner berlangsung secara tatap muka pada minggu kedua hingga keempat bulan Mei 2024 saat para atlet berkumpul menjalani program *Training Center*. Selanjutnya, tabulasi data dan verifikasi kelengkapan respons instrumen dilakukan pada minggu pertama bulan Juni 2024 sebelum dilanjutkan ke tahap analisis statistik.

Pengumpulan data menggunakan instrumen psikologi berupa skala model *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Skala *mental toughness* disusun berdasarkan tiga dimensi utama, yaitu kepercayaan diri (*confidence*), keteguhan (*constancy*), dan kontrol diri (*control*). Sementara itu, skala kecemasan bertanding dikembangkan mengacu pada dimensi kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*emotionality*), dan gangguan penyelesaian tugas (*task-generated interference*). Seluruh butir pernyataan telah dirancang untuk mengungkap kondisi psikologis aktual atlet saat menghadapi situasi kompetisi resmi.

Instrumen penelitian telah melalui pengujian validitas isi dan validitas empiris menggunakan analisis korelasi *item-total correlation* serta uji reliabilitas *Cronbach's alpha*. Analisis data statistik dilakukan dengan bantuan program SPSS untuk menguji asumsi dasar dan hipotesis penelitian. Uji prasyarat analisis mencakup uji normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov–Smirnov* serta uji linearitas hubungan antarvariabel melalui uji *Deviation from Linearity*. Setelah seluruh asumsi parametrik terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson* pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 100 atlet karate Club YBC Palembang yang sedang menjalani program *Training Center* intensif. Hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa dari 60 butir skala kecemasan bertanding, sebanyak 40 butir dinyatakan valid dengan rentang koefisien korelasi butir-total sebesar 0,712 hingga 0,935. Pada skala *mental toughness*, sebanyak 12 butir dari total 14 butir dinyatakan valid dengan rentang koefisien korelasi butir-total antara 0,587

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16459

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

hingga 0,877. Hasil uji reliabilitas menghasilkan nilai koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,992 untuk skala kecemasan bertanding dan 0,940 untuk skala *mental toughness*. Berdasarkan perolehan koefisien reliabilitas tersebut, kedua instrumen dikategorikan sangat andal (*reliable*) dan layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis korelasional, uji asumsi normalitas dilakukan untuk memastikan data skor terdistribusi secara normal. Pengujian normalitas sebaran data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji *Kolmogorov–Smirnov* (*KS-Z*) pada kedua variabel penelitian. Kaidah keputusan normalitas mengacu pada nilai signifikansi (p), di mana data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0{,}05$). Ringkasan hasil perhitungan uji normalitas untuk variabel kecemasan bertanding dan *mental toughness* disajikan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov–Smirnov

Variabel	KS-Z	p	Keterangan
Kecemasan Bertanding	0,059	0,200	Normal
Mental Toughness	0,071	0,200	Normal

Berdasarkan sajian data pada Tabel 1, terlihat bahwa kedua variabel penelitian telah memenuhi asumsi normalitas secara memuaskan. Variabel kecemasan bertanding memperoleh nilai *KS-Z* sebesar 0,059 dengan taraf signifikansi $p = 0{,}200$ ($p > 0{,}05$), yang membuktikan data terdistribusi normal. Begitu pula pada variabel *mental toughness*, diperoleh nilai *KS-Z* sebesar 0,071 dengan taraf signifikansi $p = 0{,}200$ ($p > 0{,}05$). Dengan terpenuhinya asumsi distribusi normal pada Tabel 1, analisis statistik inferensial dapat dilanjutkan menggunakan metode parametrik.

Uji prasyarat selanjutnya yang harus dipenuhi dalam analisis regresi dan korelasi parametrik adalah uji linearitas hubungan antarvariabel. Uji linearitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah spesifikasi model hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding membentuk garis linier. Pengujian dilakukan dengan mencermati nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity*, dengan kriteria linearitas terpenuhi apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0{,}05$). Hasil uji linearitas antara variabel *mental toughness* dan kecemasan bertanding dapat dicermati pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Hubungan Antarvariabel

Hubungan Variabel	Nilai F	p	Keterangan
Mental Toughness × **Kecemasan Bertanding**	0,539	0,974	Linier

Hasil analisis yang disajikan pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan bertanding terbukti memenuhi asumsi linearitas. Nilai statistik uji F pada baris *Deviation from Linearity* menunjukkan angka sebesar 0,539 dengan taraf signifikansi $p = 0{,}974$. Karena nilai signifikansi pada Tabel 2 jauh melampaui ambang batas 0,05 ($p > 0{,}05$), maka model penyimpangan dari linearitas terbukti tidak signifikan. Temuan pada Tabel 2 mengonfirmasi bahwa hubungan kedua variabel bersifat linier murni sehingga pengujian korelasi bivariat parametrik sangat valid untuk dijalankan.

Setelah asumsi normalitas dan linearitas terbukti terpenuhi, tahapan selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis penelitian. Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengungkap arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet karate. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson* pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$. Luaran komputasi statistik dari analisis korelasi bivariat tersebut disajikan secara lengkap pada Tabel 3.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16459

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Product Moment Pearson

Hubungan Antarvariabel	N	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)	Keterangan
Mental Toughness → **Kecemasan Bertanding**	100	-0,463	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Product Moment Pearson* yang tertera pada Tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0{,}463$ dengan signifikansi $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$) pada 100 subjek penelitian. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 pada Tabel 3 membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet karate Club YBC Palembang. Tanda negatif pada koefisien korelasi di Tabel 3 menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, yang berarti semakin tinggi *mental toughness* maka kecemasan bertanding cenderung semakin rendah. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai $r = -0{,}463$ berada pada rentang 0,400–0,599 yang mencerminkan keeratan hubungan dalam kategori cukup kuat. Selain itu, perhitungan nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0{,}215$) pada Tabel 3 menunjukkan bahwa *mental toughness* memberikan kontribusi efektif sebesar 21,5% terhadap variasi kecemasan bertanding.

Pembahasan

Keberhasilan atlet karate dalam mereduksi kecemasan bertanding berkaitan erat dengan keterpaduan tiga dimensi utama *mental toughness*, yaitu kepercayaan diri (*confidence*), keteguhan (*constancy*), dan kontrol diri (*control*). Dimensi kepercayaan diri berperan krusial dalam menekan kekhawatiran kognitif (*worry*), sehingga atlet tidak mudah terbebani oleh pikiran negatif mengenai kekalahan atau keraguan atas kemampuan tekniknya. Dimensi keteguhan memberikan daya tahan psikologis bagi atlet untuk tetap berkomitmen pada strategi pertandingan dan tidak mudah goyah ketika menghadapi ketertinggalan poin atau keputusan wasit yang kontroversial. Sementara itu, dimensi kontrol diri memampukan atlet meregulasi emosionalitas (*emotionality*) somatik, seperti ketegangan otot dan kegugupan, sekaligus meminimalkan distorsi fokus pada penyelesaian tugas (*task-generated interference*). Sinergi dari ketiga dimensi tersebut membangun perisai psikologis yang efektif sehingga atlet karate dapat menjaga ketenangan dan kejernihan berpikir di tengah intensitas pertandingan yang tinggi (Aini et al., 2025; Maulana et al., 2025a, 2025b; Merlinmas & Supriatna, 2023; Piepiora et al., 2025).

Mekanisme protektif dari ketangguhan mental ini sejalan dengan temuan Beheshti et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa atlet bela diri dengan *mental toughness* unggul memiliki strategi penanganan stres (*coping strategy*) yang lebih adaptif saat bertanding. Temuan ini juga memperkuat studi Annisa dan Kurniawan (2022) serta Wahid et al. (2025) yang menegaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri dan keteguhan tinggi menunjukkan tingkat kecemasan kompetitif yang jauh lebih rendah. Dalam konteks olahraga tarung, ketahanan mental menjadi penentu stabilitas performa karena tekanan psikologis dapat muncul secara mendadak akibat manuver agresif dari pihak lawan (Singh & Singh, 2024). Atlet karate yang terlatih secara mental mampu mengalihkan fokus dari potensi ancaman kekalahan menjadi tantangan taktis yang harus dipecahkan secara konstruktif (Piepiora et al., 2024). Oleh karena itu, pelatihan ketangguhan mental perlu diintegrasikan secara sistematis ke dalam program latihan rutin, tidak hanya difokuskan pada penguasaan teknik dan kondisi fisik, agar atlet memiliki kesiapan psikologis yang stabil baik saat latihan maupun saat bertanding (Corrêa et

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16459

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

al., 2023; Nurhasan et al., 2025; M. W. Putri et al., 2025; S. A. W. Putri & Handayani, 2020; Riyanto & Muslihin, 2025; Sutrisno & Burhanuddin, 2024; Zhang & Yu, 2025).

Kontribusi efektif *mental toughness* sebesar 21,5% terhadap penurunan kecemasan bertanding menunjukkan bahwa atribut psikologis ini memegang peranan penting dalam pembinaan atlet karate di Club YBC Palembang. Meskipun demikian, terdapat proporsi sebesar 78,5% variasi kecemasan bertanding yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar lingkup penelitian ini. Faktor-faktor pendukung tersebut antara lain jam terbang kompetisi, relasi interpersonal dengan pelatih, dukungan sosial keluarga, penguasaan taktik, serta kondisi kebugaran fisik menjelang pertandingan (Harsono, 2019). Oleh karena itu, penguatan kesiapan kompetitif atlet karate memerlukan pendekatan terpadu yang memadukan kesiapan teknis, fisik, dan intervensi keterampilan psikologis secara berkesinambungan. Penelitian lanjutan perlu diarahkan pada eksplorasi mekanisme psikologis yang lebih spesifik, seperti peran kecemasan somatik dan tekanan sosial dalam membentuk respons atlet karate menjelang pertandingan (Lengmani & Galeko, 2025; Li et al., 2025; Maulana et al., 2025; Pangistu, 2025).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan bertanding pada atlet karate di Club YBC Palembang. Hubungan kedua variabel berada dalam kategori cukup kuat dengan perolehan nilai koefisien korelasi $r = -0{,}463$ dan nilai signifikansi $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$). Arah korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mental toughness* yang dimiliki atlet, maka kecemasan bertanding yang dirasakan akan semakin rendah. Nilai koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0{,}215$ menunjukkan bahwa *mental toughness* memberikan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap penurunan kecemasan bertanding, sementara 78,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Temuan ini menegaskan pentingnya pembinaan dimensi kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol diri dalam memitigasi kekhawatiran serta ketegangan emosional atlet karate saat bertanding. Pelatih di Club YBC Palembang disarankan untuk mengintegrasikan program latihan keterampilan psikologis, seperti teknik relaksasi, visualisasi, dan *self-talk* positif ke dalam rutinitas *Training Center*. Bagi para atlet, pembiasaan evaluasi diri yang konstruktif dan regulasi emosi perlu terus dilatih agar mampu menghadapi dinamika tekanan kompetisi secara adaptif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang belum diteliti, seperti peran dukungan sosial dan gaya kepemimpinan pelatih, dengan memperluas cakupan sampel lintas cabang olahraga bela diri.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, I., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(9), 85–91. https://doi.org/10.26740/jpp.v8n9.85-91

Aini, I. A. Q., Abbas, M., Silalahi, B. A., Supriyadi, M., Utari, A. W., Masturah, R., Fitriani, V. N., & Pratama, M. R. A. (2025). Tingkat kepercayaan diri atlet BK karate Karawang. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, *5*(2), 156–162. https://doi.org/10.35706/joker.v5i2.13517

Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *2*(1), 107–118. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31929

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16459

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Beheshti, A., Gharayagh Zandi, H., Fathirezaie, Z., & Heidari, F. (2021). Mental toughness and performance strategies of martial artists in practice and competition. *Exercise and Quality of Life*, *13*(1), 13–21. https://doi.org/10.31382/eqol.210602

Corrêa, M. de F., Brandão, M. R. F., Souza, V. H., Miranda, M. L. de J., Angelo, D. L., Reyes-Bossio, M., & Boas, M. V. (2023). Psychologic training program and mental toughness development: An integrative revision of literature. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *23*(1), 248–262. https://doi.org/10.6018/cpd.522461

Cowden, R. G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, *123*(1), 341–360. https://doi.org/10.1177/0031512516659902

Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, *16*, 17–23. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010

Harsono. (2019). *Dinamika psikologis dalam pelatihan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.

Lengmani, P. L., & Galeko, M. (2025). Kecemasan kompetisi: Tinjauan kritis literatur psikologi olahraga berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, *1*(1), 1–9. https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.10

Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, X., & Jiang, J. (2025). Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes' pre-competition anxiety. *Scientific Reports*, *15*(1), Article 35467. https://doi.org/10.1038/s41598-025-19213-1

Maulana, F. D., Lutfiannisa, Z., Ad'ha, A., & Susanti, R. N. (2025a). *Efektivitas pelatihan GETSUM (Mental Imagery dan Mindfulness) dalam menurunkan kecemasan dan rendah diri sebelum dan saat bertanding pada atlet karate*. Zenodo. https://doi.org/10.5281/zenodo.18027752

Maulana, F. D., Lutfiannisa, Z., Ad'ha, A., & Susanti, R. N. (2025b). *Efektivitas pelatihan GETSUM (Mental Imagery dan Mindfulness) dalam menurunkan kecemasan dan rendah diri sebelum dan saat bertanding pada atlet karate*. Zenodo. https://doi.org/10.5281/zenodo.18027753

Merlinmas, A. E., & Supriatna, U. Y. (2023). Pengaruh kesabaran terhadap kecemasan bertanding atlet karate di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *3*(1), 185–192. https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.6949

Nurhasan, N., Erta, E., & Dewi, H. S. C. P. (2025). Membangun ketangguhan mental pada atlit muda petanque. *NUSANTARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 73–84. https://doi.org/10.55606/nusantara.v5i1.7501

Pangistu, T. (2025). Kondisi psikologis atlet olahraga karate menjelang pertandingan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, *8*(2), 655–663. https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i2.10205

Piepiora, P. A., Jurczyk, J. B., & Vveinhardt, J. (2024). Mental preparation of karateka for sports competition in kata. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*, Article 1525853, 1–6. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1525853

Putri, M. W., Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Nooryana, S. (2025). Mental training for athletes in achieving maximum performance. *Gandrung: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(1), 1853–1859. https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i1.4209

Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *15*(1), 88–97. https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16459

Riyanto, P., & Muslihin, H. Y. (2025). Membangun ketangguhan mental atlet: Eksplorasi pelatihan keterampilan psikologis dalam olahraga kompetitif. *Jurnal Prestasi*, *9*(2), 60–72. https://doi.org/10.24114/jp.v9i2.71346

Singh, A., & Singh, H. (2024). A comparative analysis of mental toughness among combat sports and precision sports athletes. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, *6*(2), 171–173. https://doi.org/10.33545/26647265.2024.v6.i2c.86

Sutrisno, S., & Burhanuddin, A. (2024). Pelatihan mental training atlet untuk menghadapi pertandingan Ma'arif Cup di SMK Ma'arif Sudimoro tahun 2023. *Journal of Social Empowerment*, *9*(2), 91–96. https://doi.org/10.21137/jse.2024.9.2.3

Thiessen, B., Blacker, M., & Sullivan, P. (2024). Mental toughness and choking susceptibility in athletes. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1414499, 1–8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1414499

Wahid, A. N., Pudjijuniarto, P., Pramono, M., & Wismanadi, H. (2025). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet Puslatcab pencak silat di Ponorogo. *Journal of Creative Student Research*, *3*(1), 217–227. https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4760

Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, *2*(2), 44–60. https://doi.org/10.31571/jpo.v2i2.236

Zhang, Z., & Yu, S. (2025). Mental toughness as a mediator between sports psychological skills and athlete burnout: A buffering model. *Frontiers in Psychology*, *16*, Article 1677985. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1677985

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16459