

**PENGARUH KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP  
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET  
DI PERSATUAN ATLETIK SELURUH  
INDONESIA (PASI) KOTA  
BANJARMASIN**

**SKRIPSI**

**OLEH  
BAGUS LEGOWO**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2024**

**PENGARUH KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP  
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET  
DI PERSATUAN ATLETIK SELURUH  
INDONESIA (PASI) KOTA  
BANJARMASIN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi Islam

**Oleh**  
**Bagus Legowo**  
**NIM. 200103040279**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
BANJARMASIN  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bagus Legowo

NIM : 200103040279

Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin, 13 Oktober 2002

Jurusan/Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul, "Pengaruh Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin" adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 22 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan



Bagus Legowo  
NIM. 200103040279



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

**Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi**

Nomor: 1692/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Bagus Legowo  
NIM : 200103040279  
Prodi : Psikologi Islam  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Ketangguhan Mental Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Atletik Kota Banjarmasin

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** menggunakan Turnitin dengan Persentase sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 21 Juni 2024



an. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
Sekretaris,

**Musfichin, M.A**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732  
Website: [www.pi.uin-antasari.ac.id](http://www.pi.uin-antasari.ac.id); Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id)

Lampiran Surat Nomor: 1692/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024  
Tanggal 21 Juni 2024

**Hasil Uji Plagiasi**

Nama : Bagus Legowo  
NIM : 200103040279  
Prodi : **Psikologi Islam**  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi  
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Ketangguhan Mental Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Atletik Kota Banjarmasin

No.	Bab	Persentase Plagiasi	Keterangan
1	Bab I	22%	Lulus
2	Bab II	21%	Lulus
3	Bab III	19%	Lulus
4	Bab IV	28%	Lulus
5	Bab V	16%	Lulus

Banjarmasin, 21 Juni 2024



.....n. Ketua Prodi Psikologi Islam,  
Sekretaris,

  
**Musfichin, M.A**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP KECEMASAN  
BERTANDING PADA ATLET DI PERSATUAN ATLETIK SELURUH  
INDONESIA (PASI) KOTA BANJARMASIN**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Bagus Legowo  
NIM. 200103040279

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
Dapat Diajukan Kepada Tim Penguji

Pembimbing I



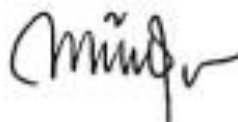
Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
NIP. 19641229 199403 2 003

Pembimbing II



Imadduddin, M.A  
NIP. 19820925 201503 1 004

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Psikologi Islam



Dra. Mulyani, M. Ag  
NIP. 19681010 199403 2 004

## PENGESAHAN SKRIPSI






### PENGARUH KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET DI PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA (PASI) KOTA BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

**Bagus Legowo**  
**NIM. 200103040279**

Telah Diujikan pada Tim Penguji  
Pada: Hari Senin, Tanggal 01 Juli 2024

#### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag (Ketua)	1. 
2. Mahdia Fadhila, M. Psi. Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag (Penguji II)	3. 
4. Imadduddin, M.A (Penguji III)	4. 
5. Sarihat, M.A (Notulis)	5. 

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Antasari Banjarmasin



Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag  
NIP. 19781227 200312 1 002

## ABSTRAK

**Bagus Legowo**, 200103040279, *Pengaruh Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin*. Pembimbing Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag dan Imadduddin, M.A, pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. 2024

Kata Kunci: Ketangguhan Mental, Kecemasan Bertanding, Atlet Atletik

Ketangguhan mental merupakan aspek psikologis yang mempengaruhi keberhasilan atlet atletik dalam meraih prestasi olahraga. Diantara beragam faktor yang mempengaruhi berhasil atau tidaknya seorang atlet meraih prestasi dalam olahraga adalah kecemasan bertanding. Ketangguhan mental sangat dibutuhkan oleh atlet atletik saat menghadapi sebuah pertandingan, sehingga atlet atletik tetap merasa santai, rileks, dan konsentrasi ketika menghadapi pertandingan yang penuh tekanan serta dapat meminimalisir kecemasan ketika bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet di persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pengujian regresi linear sederhana. Populasi penelitian ini berjumlah 50 orang atlet PASI Kota Banjarmasin, dengan sampel sebanyak 35 responden. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis purposive sampling, yaitu jenis pengambilan sampel di mana peneliti secara sadar memilih partisipan sampel berdasarkan atribut-atribut spesifik yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner yang terdiri dari skala ketangguhan mental dan kecemasan bertanding.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa a) Tingkat ketangguhan mental pada atlet di PASI Kota Banjarmasin didominasi oleh responden dengan tingkat yang sedang (51%). b) Tingkat kecemasan bertanding pada atlet di PASI Kota Banjarmasin didominasi oleh responden dengan tingkat yang rendah (57%). c) Hasil uji hipotesis ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet di PASI Kota Banjarmasin dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (nilai  $\text{sig} < 0,05$ ) dengan sumbangan efektifnya sebesar 74,9% sedangkan 25,1% dipengaruhi oleh faktor lain.



**MOTTO**

**“KEKUATAN TIDAK BERASAL DARI KEMAMPUAN FISIK,  
MELAINKAN DARI KEMAUAN YANG GIGIH”**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ  
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji hanya bagi Allah SWT., Penguasa alam semesta. Kiranya rahmat dan keselamatan senantiasa turunkan untuk baginda Rasul yang mulia yaitu Nabi besar Muhammad SAW., beserta keluarga dan para sahabat setianya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan kelemahan, seperti air yang mencari arah dalam samudra pengetahuan dan pengalaman yang terbatas. Namun, penulis merasa sangat bersyukur telah berhasil menyulam karya berjudul "Pengaruh Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kota Banjarmasin", sebuah permata yang menari dalam lembaran kesatuan psikologi, menghantarkan langkah untuk mencapai gelar strata satu Sarjana Psikologi dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Sungguh, di dalam peluk cakrawala ilmu, tumbuhlah hikmat dan nikmat, yang tak dapat diraih sendirian. Penulis, dalam pelipur rindu rasa syukur, ingin merentangkan sayap terima kasih, untuk melambaikan cinta dan penghormatan kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberi ruang bagi kami meniti perjalanan di kampus tercinta.

2. Ibu Dra. Mulyani, M. Ag., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, atas dukungan dan perhatiannya telah mengarahkan langkah kami dalam memetik inspirasi dari bidang psikologi ini.
3. Bapak Musfichin, MA., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam, dengan keramahannya senantiasa membantu kami dalam berbagai hal, mulai dari konsultasi hingga memberikan layanan administrasi akademik dengan penuh keikhlasan.
4. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah sabar dan banyak memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Imadduddin, M.A., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat penuh arti dalam rentang perjalanan kami.
6. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan bantuan akademis selama masa kuliah sampai dengan penulisan skripsi ini.
7. Bapa dan Mama yang sangat saya cintai, terima kasih atas doa, dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung, dan pengorbanan yang tidak pernah ada habisnya, kasih sayangmu tak pernah kulupakan.
8. Kepada Pengurus dan Atlet PASI Kota Banjarmasin, terimakasih telah memberi izin kepada peneliti dalam pengambilan data penelitian dan meluangkan waktunya untuk menjadi responden penelitian.

9. Kepada teman-teman yang selalu kebersamai dan mendukung penulis dalam susah maupun senang. Terima kasih atas segala bantuan, waktu, dan kebaikan yang diberikan kepada penulis.
10. Terima kasih kepada seseorang yang lahir pada 02 Juni 2002, yang telah hadir dalam hidupku, sehingga kehadiranmu menjadi awal dari setiap kebahagiaan yang tak akan pernah kulupakan.
11. Seluruh pihak yang berjasa yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan selama proses studi di prodi Psikologi Islam ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.
12. Terakhir untuk diri saya sendiri, Bagus Legowo. Apresiasi yang sebesar-besarnya karena sudah bertanggung jawab dan bekerja keras untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena sudah tidak menyerah dan senantiasa menikmati setiap prosesnya.

Semoga limpahan kasih sayang Allah Swt. senantiasa menghampiri pihak-pihak yang telah disebutkan dan yang tidak sempat kami sebutkan. Akhir kata, penulis dengan penuh kerendahan hati berharap atas ampunan dan ridha-Nya. Semoga karya tulis ini menjadi berkah dan memberikan manfaat serta menjadi penambah kekayaan ilmu pengetahuan bagi seluruh Sivitas Akademika. Amîn Yâ Rabbal'âlamîn.

Banjarmasin, 22 Juni 2024



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	ii
<b>BUKTI PLAGIASI</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	v
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Signifikasnsi Penelitian .....	10
E. Definisi Operasional .....	11
1. Ketangguhan Mental .....	11
2. Kecemasan Bertanding .....	13
F. Penelitian Terdahulu .....	14
G. Hipotesis Penelitian .....	18
H. Sistematika Penelitian .....	19
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR</b> .....	20
A. Ketangguhan Mental .....	20
1. Pengertian Ketangguhan Mental .....	20
2. Aspek-Aspek Ketangguhan Mental .....	22
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketangguhan Mental .....	24
4. Ciri Ketangguhan Mental .....	26
5. Cara Meningkatkan Ketangguhan Mental .....	27
6. Ketangguhan Mental dalam Pandangan Islam .....	28
B. Kecemasan Bertanding .....	30
1. Pengertian Kecemasan Bertanding .....	30
2. Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding .....	32
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding .....	33
4. Ciri Atlet yang Memiliki Tingkat Kecemasan Bertanding .....	36
5. Dampak Kecemasan Bertanding .....	37
6. Cara Menangani Kecemasan Bertanding .....	38
7. Kecemasan Bertanding dalam Pandangan Islam .....	40
C. Atlet Atletik .....	41
1. Pengertian Atlet .....	41
2. Pengertian Atletik .....	41

3. Pengertian Atlet Atletik.....	42
D. Kerangka Pikir.....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	44
B. Lokasi Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
D. Data dan Sumber Data.....	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Instrumen Penelitian.....	49
1. Ketangguhan Mental.....	49
2. Kecemasan Bertanding.....	50
G. Validitas dan Reliabilitas.....	51
H. Teknik Analisis Data.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Gambaran Umum Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).....	54
1. Sejarah Singkat Terbentuknya PASI.....	54
2. Peran dan Fungsi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.....	55
B. Data Karakteristik Responden.....	55
C. Hasil Uji Instrument Penelitian.....	59
1. Uji Validitas.....	59
2. Uji Reliabilitas.....	61
D. Kategorisasi Skala Instrumen.....	62
1. Kategorisasi Variabel Ketangguhan Mental.....	63
2. Kategorisasi Variabel Kecemasan Bertanding.....	64
E. Hasil Analisis dan Interpretasi Data.....	66
1. Uji Normalitas.....	66
2. Uji Linearitas.....	67
3. Uji Hipotesis.....	67
F. Kontribusi Variabel.....	71
G. Pembahasan.....	72
H. Keterbatasan Penelitian.....	81
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>82</b>
A. Simpulan.....	82
B. Rekomendasi.....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>89</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>109</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi Nilai Skor Setiap Jawaban Dari Kuesioner Penelitian.....	48
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Ketangguhan Mental .....	49
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Bertanding .....	51
Tabel 4.1 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4.2 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 4.3 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	57
Tabel 4.4 Data Karakteristik Berdasarkan Kejuaraan Atletik.....	58
Tabel 4.5 Uji Validitas Skala Ketangguhan Mental.....	60
Tabel 4.6 Uji Validitas Skala Kecemasan Bertanding .....	61
Tabel 4.7 Uji Reliabilitas .....	62
Tabel 4.8 Deskriptif Statistik Data Penelitian.....	63
Tabel 4.9 Kategorisasi Tingkat Ketangguhan Mental.....	64
Tabel 4.10 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Bertanding .....	65
Tabel 4.11 Uji Normalitas.....	66
Tabel 4.12 Uji Linearitas.....	67
Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	68
Tabel 4.14 Model Summary.....	69
Tabel 4.15 Pedoman Koefisien Korelasi.....	69
Tabel 4.16 Koefisien Regresi .....	70