

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.