



Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta

Exploring Mental Toughness and Competitive Anxiety Among Water Rafting Athletes in Jakarta

Muhammad Fixi Nurcahyadi dan Dewi Trihandayani*

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

*Email: dewi_trihandayani@uhamka.ac.id

Abstrak

Dalam setiap pertandingan olahraga, aspek psikologis seperti ketangguhan mental dan kecemasan bertanding memainkan peran krusial dalam menentukan keberhasilan atlet. Penelitian mengenai hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan kompetitif pada atlet arung jeram masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *mental toughness* (ketangguhan mental) dan *competitive anxiety* (kecemasan kompetitif) pada atlet arung jeram yang tergabung dalam Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) di Jakarta. Penelitian ini melibatkan 35 atlet arung jeram, terdiri dari 13 laki-laki dan 22 perempuan, dengan rentang usia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini adalah *Mental Toughness Scale* dan *Competitive Anxiety Scale*. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan korelasi *product moment* Pearson pada SPSS 26.0. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* ($r = -0.48, p < .003$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan *mental toughness* berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan kompetitif pada atlet arung jeram Jakarta. Implikasi dari hasil ini menunjukkan pentingnya pengembangan *mental toughness* sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa dalam konteks kompetisi.

Kata kunci: atlet arung jeram, kecemasan kompetitif, ketangguhan mental

Abstract

In every sports competition, psychological aspects such as mental toughness and competitive anxiety play a crucial role in determining an athlete's success. Research related to mental toughness associated with competitive anxiety among rafting athletes is still limited. This study aims to examine the relationship between mental toughness and competitive anxiety in rafting athletes who are members of the Indonesian Rafting Federation (FAJI) in Jakarta. The study involved 35 rafting athletes, consisting of 13 males and 22 females, aged between 18 and 25 years. The instruments used to measure the variables in this study were the Mental Toughness Scale and the Competitive Anxiety Scale. The data collected were analyzed using Pearson's product-moment correlation in SPSS 26.0. The results of the analysis showed a significant negative relationship between mental toughness and competitive anxiety ($r = -0.48, p < .003$). These findings indicate that an increase in mental toughness is associated with a decrease in the level of competitive anxiety in Jakarta rafting athletes. The implications of these results highlight the importance of developing mental toughness as a strategy to reduce anxiety and enhance performance in competitive contexts.

Keywords: *Mental Toughness, Competitive Anxiety, Indonesian Rafting Federation (FAJI) Athletes, Jakarta*

1. PENDAHULUAN

Arung jeram, atau dikenal sebagai *rafting*, merupakan salah satu olahraga air yang menggabungkan unsur petualangan, olahraga, hiburan, dan edukasi dengan cara mengarungi sungai berjeram menggunakan perahu karet, kano, atau kayak (Korua dkk., 1997). Olahraga ini tidak hanya menjadi favorit bagi para penggemar olahraga ekstrem, tetapi juga kerap dilombakan dalam skala lokal, nasional, maupun internasional dengan berbagai kategori seperti *sprint*, *down river*, *head-to-head*, dan *slalom* (Rizqy, 2022). Prestasi dalam arung jeram sering kali menjadi tujuan utama para atlet, di samping kesehatan fisik dan mental. Seperti halnya dalam olahraga lainnya, pencapaian prestasi optimal pada atlet arung jeram dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yakni faktor fisik, teknik, dan psikologis (Adisasmito, 2007).

Aspek psikologis, yang meliputi karakter seperti ambisi prestatif, kerja keras, kegigihan, kemandirian, komitmen, kecerdasan, serta swakendali, memainkan peranan yang sangat penting dalam mencapai prestasi tinggi (Maksum, 2007). Selain itu, faktor psikologis lainnya seperti motivasi, intelegensi, ketegangan atau kecemasan, dan program latihan mental juga berperan besar dalam penampilan seorang atlet (Utama, 1993). Di sisi lain, faktor-faktor psikologis negatif seperti kebosanan, tekanan, stres, ketakutan akan kegagalan, emosi yang tidak terkendali, kurangnya kepercayaan diri, dan kecemasan dapat menurunkan prestasi atlet (Ravaie, 2006).

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu faktor psikologis negatif yang paling sering dialami atlet, terutama dalam situasi kompetitif, dan memiliki dampak signifikan terhadap performa mereka. Kecemasan dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kemampuan mengontrol emosi selama pertandingan, sehingga sering menjadi hambatan utama dalam mencapai performa optimal. Kecemasan ini sering muncul sebagai reaksi emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak menyenangkan, terutama ketika individu tidak memahami secara jelas sumber ancaman tersebut (Jamshidi dkk., 2011).

Dalam konteks kompetisi, kecemasan ini dikenal sebagai *competitive anxiety*, yaitu kecemasan yang dialami seorang atlet ketika menghadapi pertandingan. Smith dkk. (1990) mendefinisikan *competitive anxiety* sebagai reaksi emosional negatif yang muncul ketika seorang atlet merasa harga dirinya terancam akibat menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat. Beberapa tahun terakhir, *competitive anxiety* telah menjadi fokus penelitian di bidang psikologi olahraga karena dampaknya yang besar terhadap performa atlet. Kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan teknik yang dikuasai, dan mempengaruhi performa secara keseluruhan (Juriana, 2012). Kecemasan bertanding ini sering kali memengaruhi penampilan atlet secara signifikan, terutama karena munculnya rasa takut gagal dan beban moral yang berlebihan (Miftah, 2017). Oleh karena itu, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh keterampilan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kemampuan mengelola faktor psikologis, terutama kecemasan.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa *competitive anxiety* dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepercayaan diri dan kecemasan bawaan, serta faktor eksternal seperti tingkat keterampilan, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding (Ardini & Jannah, 2017). Salah satu aspek psikologis yang penting untuk mengatasi *competitive anxiety* adalah *mental toughness* atau ketangguhan mental. Menurut Harsono (1988), penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh mental dan hanya 20% dipengaruhi oleh aspek lainnya. *Mental toughness* didefinisikan sebagai kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi kesulitan, tekanan, dan tantangan, sambil tetap menjaga konsentrasi dan motivasi (Gucciardi dkk, 2008). Atlet dengan *mental toughness* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan selama pertandingan, serta menunjukkan ketahanan mental yang luar biasa meskipun secara objektif tampak sulit untuk

memenangkan pertandingan (Gunarsa, 2008). *Mental toughness* juga dianggap sebagai salah satu faktor penentu kemenangan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk arung jeram, karena 80% performa seorang atlet dipengaruhi oleh faktor mental (Adisasmito, 2007).

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada berbagai cabang olahraga, namun dengan hasil yang beragam. Penelitian Algani dkk. (2018) menunjukkan hubungan negatif antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* pada atlet bola voli, sebuah temuan yang diperkuat oleh penelitian Retnoningsih dan Jannah (2020) pada atlet bulu tangkis. Sebaliknya, Ikhrum dkk. (2020) melaporkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut pada atlet karate, mengindikasikan bahwa semakin tinggi *mental toughness* seorang atlet, semakin tinggi pula tingkat kecemasannya dalam situasi kompetitif.

Perbedaan hasil ini menimbulkan inkonsistensi yang menarik untuk diteliti lebih lanjut, terutama dalam konteks cabang olahraga ekstrem seperti arung jeram yang tidak umum diminati. Hingga saat ini, penelitian tentang hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* dalam olahraga ekstrem, seperti arung jeram, masih sangat terbatas. Padahal, arung jeram memerlukan kombinasi ketangguhan mental, kemampuan pengelolaan stres, dan daya adaptasi terhadap lingkungan yang tidak stabil, sehingga dapat memberikan perspektif baru dalam memahami hubungan kedua variabel ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* yang masih belum konsisten, pada atlet arung jeram yang masih belum banyak dieksplorasi. Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi *mental toughness* atlet arung jeram, maka semakin rendah *competitive anxiety* yang dirasakan.

2. METODE

2.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini dipilih untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu *mental toughness* (ketangguhan mental) dan *competitive anxiety* (kecemasan kompetitif), secara statistik.

2.2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet arung jeram yang tergabung dalam Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) di Jakarta, dengan total populasi sebanyak 35 orang. Menurut Azwar (2010), populasi penelitian adalah kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa *total sampling* adalah teknik yang melibatkan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Oleh karena itu, seluruh populasi yang terdiri dari 35 atlet diikutsertakan dalam penelitian ini.

2.3. Instrumen Penelitian

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *mental toughness* dan skala *competitive anxiety*, yang ditranslasi ke dalam versi Bahasa Indonesia. Skala *mental toughness* diadaptasi dari Algani dkk. (2018) dan terdiri dari empat dimensi, yaitu *sport awareness*, *tough attitude*, *thrive through challenge*, dan *desire for success*. Skala ini terdiri atas 20 butir pernyataan, yang telah melalui uji validitas isi (*content validity*) menggunakan metode *expert judgment* oleh dosen Psikologi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Salah satu contoh pernyataan pada skala ini adalah: "Saya percaya pada kemampuan fisik yang saya miliki." Setiap item dinilai dengan empat pilihan jawaban, mulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 4 (Sangat Setuju). Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi, 19 item dinyatakan valid dan satu item dinyatakan tidak valid. Skala ini memiliki reliabilitas yang tinggi dengan koefisien Cronbach alpha sebesar $\alpha = 0.857$.

Skala *competitive anxiety* juga diadaptasi dari Algani dkk. (2018) dan mencakup empat dimensi utama, yaitu *cognitive*, *affective*, *somatic*, dan *motoric*. Skala ini awalnya terdiri dari 20 butir pernyataan, dan telah melalui uji validitas isi melalui *expert judgment* yang sama. Salah satu contoh pernyataan dari skala ini adalah: “Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi suatu pertandingan.” Sama seperti skala *mental toughness*, skala ini menggunakan empat pilihan jawaban yang berkisar dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 4 (Sangat Setuju). Uji daya diskriminasi menunjukkan bahwa 17 item dinyatakan valid, sementara 3 item gugur. Skala ini memiliki reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach's alpha sebesar $\alpha = 0.916$.

2.4. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Bivariate Pearson's Product Moment Correlation* dengan menggunakan IBM SPSS versi 26 untuk Windows. Analisis ini digunakan untuk menguji hubungan antara *mental toughness* (X) dengan *competitive anxiety* (Y). Selain itu, peneliti juga melakukan uji beda untuk membandingkan level *mental toughness* antara partisipan laki-laki dan Perempuan.

3. HASIL

3.1. Data Demografis Partisipan

Penelitian ini melibatkan 35 partisipan rentang usia 18 – 25 tahun ($M_{usia} = 20.57$ $SD = 3.48$), dengan persentase terbesar adalah partisipan usia 19 tahun (25.71%). Mayoritas adalah perempuan, dengan 22 partisipan (62.86%), sedangkan laki-laki berjumlah 13 partisipan (37.14%). Sebagian besar partisipan penelitian memiliki pengalaman bertanding kurang dari 3 kali, yaitu 24 responden (68.57%), sedangkan yang memiliki pengalaman bertanding lebih dari 3 kali berjumlah 11 responden (31.43%). Atlet yang bertanding lebih dari 3 kali dianggap lebih berpengalaman, dan hal tersebut berkaitan dengan *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Data demografis partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.

Tabel Data Demografis Partisipan (N= 35)

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	37.14
Perempuan	22	62.86
Usia		
18	6	17.14
19	9	25.71
20	3	8.57
21	5	14.29
22	6	17.14
23	2	5.71
24	2	5.71
25	2	5.71
Pengalaman Bertanding		
<3 kali bertanding	24	68.57
>3 kali bertanding	11	31.43

3.2. Hasil Uji Hipotesis

Sebelum melakukan uji hipotesis penelitian, dilakukan uji normalitas terhadap data *mental toughness* dan *competitive anxiety* untuk menentukan teknik analisa statistik yang lebih tepat digunakan. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh data terdistribusi secara normal, $D(35) = 0.10$ ($p = 0.200$). Oleh karena itu, hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan pendekatan statistik parametrik, uji korelasi *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety*.

Hasil analisis korelasi *Pearson* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety*, $r(33) = -.48$, ($p = .003$). Berdasarkan pedoman pengelompokan koefisien korelasi Sugiyono (2008), nilai koefisien korelasi 0.48 tergolong korelasi moderat/ sedang. Dengan kata lain, semakin tinggi *mental toughness* seseorang, semakin rendah tingkat *competitive anxiety* yang dialaminya, dan sebaliknya, semakin rendah *mental toughness*, semakin tinggi tingkat *competitive anxiety* yang dialami.

3.3. Hasil Analisis Tambahan

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mental toughness* dan *competitive anxiety* laki-laki berbeda dengan perempuan. Laki-laki cenderung memiliki tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, karena perbedaan sosial dan biologis dalam menghadapi tekanan dan tantangan (Nicholls dkk., 2009). Sebaliknya, perempuan sering dilaporkan memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki akibat faktor seperti sensitivitas emosional dan perbedaan strategi koping dalam menghadapi kompetisi (Jones dkk., 1990). Selain itu, pengalaman bertanding juga diyakini secara teoretis dapat memengaruhi kedua variabel ini, di mana individu dengan pengalaman bertanding yang lebih banyak cenderung memiliki *mental toughness* yang lebih tinggi akibat paparan yang lebih besar terhadap tekanan kompetisi dan kemampuan mengembangkan strategi koping yang efektif (Gucciardi dkk., 2010). Sebaliknya, individu dengan pengalaman bertanding yang lebih sedikit mungkin memiliki tingkat kecemasan kompetitif yang lebih tinggi karena kurangnya kesiapan atau paparan terhadap situasi kompetitif.

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 2, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *competitive anxiety* ($t(33) = 2.85$, $p = .005$) antara atlet perempuan ($M = 40.67$) dan atlet laki-laki ($M = 32.92$). Atlet perempuan memiliki kecemasan berkompetisi lebih tinggi dibandingkan atlet laki-laki. Sementara itu, tidak terdapat perbedaan signifikan *mental toughness* ($t(33) = 0.72$, $p = .44$) antara atlet laki-laki dan perempuan.

Tabel 2.

Perbandingan mental toughness dan competitive anxiety pada subjek

Variabel	Subjek	Mean	p-value	t-test
Mental Toughness	Laki-laki	61.77	0.443	0.72
	Perempuan	59.86		
Competitive Anxiety	Laki-laki	32.92	0.005	-2.85
	Perempuan	40.67		

4. DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara sikap *mental toughness* dengan perilaku *competitive anxiety* pada atlet arung jeram di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan dengan kekuatan moderat/ sedang antara sikap *mental toughness* dan perilaku *competitive anxiety* pada atlet arung jeram di Jakarta. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mental toughness* yang dimiliki seorang atlet, semakin rendah tingkat kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) yang dirasakannya. Sebaliknya, semakin rendah *mental toughness*, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai teori dan penelitian sebelumnya yang menekankan peran *mental toughness* dalam mengelola tekanan psikologis dalam kompetisi olahraga. Seperti yang dijelaskan oleh Gucciardi dkk. (2009), atlet dengan tingkat *mental toughness* yang tinggi lebih mampu bertahan dan bahkan berkembang ketika menghadapi tantangan dalam kompetisi, dengan demikian dapat meminimalkan dampak negatif seperti kecemasan. *Mental toughness* memainkan peran penting dalam mengelola kecemasan kompetitif, karena atlet yang memiliki ketahanan mental yang baik mampu tetap fokus dan tetap tenang meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

Keterkaitan *mental toughness* dengan dimensi kompetitif memiliki kekuatan sedang. Atlet yang memiliki *mental toughness* tinggi lebih mampu mengelola tekanan dan stres yang terjadi selama pertandingan tanpa merasa cemas berlebihan. Hal ini sesuai dengan temuan Smith dkk. (1990), yang menyatakan bahwa *competitive anxiety* adalah reaksi negatif berupa rasa gelisah, khawatir, dan tegang yang sering dialami oleh atlet dalam menghadapi kompetisi. Reaksi negatif ini sering kali mengganggu performa atlet, sementara *mental toughness* justru mengarah pada respons yang lebih positif, yang memungkinkan atlet untuk tetap tenang, fokus, dan menjaga kestabilan emosional mereka di tengah kompetisi yang penuh tantangan.

Penelitian lebih lanjut yang dilakukan oleh Jarvis (2006) mengungkapkan bahwa kecemasan kompetitif sering dipicu oleh ketidakjelasan situasi kompetitif, kurangnya rasa percaya diri, serta tekanan dari harapan yang sangat tinggi. Atlet yang gagal mengelola kecemasan ini lebih cenderung mengalami penurunan performa. Weinberg dan Gould (2007) juga menyatakan bahwa kecemasan berlebihan dapat merusak konsentrasi atlet, mengurangi efektivitas fisik mereka, dan pada akhirnya berdampak buruk pada kinerja secara keseluruhan. Individu dengan *mental toughness* yang tinggi memiliki karakteristik yang berlawanan dengan mereka yang cenderung diliputi kecemasan. Mereka biasanya menunjukkan rasa percaya diri yang kuat, mampu tetap tenang dalam situasi yang penuh tekanan, dan memiliki fokus yang tajam terhadap tujuan mereka. Alih-alih merasa terancam oleh tekanan atau ekspektasi tinggi, mereka menganggapnya sebagai tantangan yang dapat diatasi. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk mengatur emosi negatif dan menggunakan strategi koping yang efektif untuk menghadapi situasi kompetitif. Karakteristik ini mendukung adanya korelasi negatif antara *mental toughness* dan kecemasan, karena semakin tinggi *mental toughness* seseorang, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami gangguan akibat kecemasan. Dengan demikian, atlet yang mampu mengelola kecemasan mereka dengan baik, melalui pengembangan *mental toughness*, akan lebih mampu mempertahankan konsentrasi, mengoptimalkan kemampuan fisik, dan meningkatkan performa mereka di medan kompetisi.

Penelitian ini juga menyoroti perbedaan *mental toughness* dan *competitive anxiety* berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam *mental toughness*, yang sejalan dengan temuan Sidhu (2018). Sementara itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat *competitive anxiety* antara atlet laki-laki dan perempuan, di mana atlet perempuan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan atlet laki-laki. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Wohon dan Edianti (2019)

serta Murod dan Jannah (2021), yang juga menemukan perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara atlet laki-laki dan perempuan. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan pada atlet perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan atlet laki-laki. Selain itu, temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicholls dkk. (2009) dan Khan dkk. (2017), yang menjelaskan bahwa atlet laki-laki cenderung lebih fokus menghadapi tekanan kompetitif, sementara atlet perempuan lebih rentan mengalami kecemasan berlebihan. Atlet perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan atlet laki-laki, dipengaruhi oleh faktor fisiologis (bentuk dan daya tahan tubuh; Damanik & Supriyadi, 2019; Katsikas et al., 2009), biologis (hormonal; Alfita, 2019; Rodiani & Rusfiana, 2016), dan psikologis (stabilitas emosi, Kalkavan et al., 2017). Hasil uji beda ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi praktisi dalam memberikan intervensi terhadap atlet arung jeram. Program yang dirancang untuk atlet perempuan perlu fokus pada pengelolaan kecemasan, misalnya melalui teknik relaksasi dan dukungan emosional, sementara atlet laki-laki mungkin memerlukan penekanan pada aspek lain. Penyesuaian program intervensi untuk atlet yang dibedakan berdasarkan jenis kelamin tersebut, akan meningkatkan efektivitas pelatihan dan memaksimalkan potensi setiap atlet.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *mental toughness* adalah faktor penting dalam mengatasi tekanan kompetitif dan meminimalkan *competitive anxiety*. Atlet dengan tingkat *mental toughness* yang tinggi lebih mampu untuk mempertahankan performa optimal di bawah tekanan, sebagaimana dinyatakan oleh Wilson dkk. (2019), yang menyatakan bahwa penggunaan *mental toughness* secara efektif dapat mendukung pencapaian prestasi atlet yang optimal. Dengan demikian, program pelatihan yang berfokus pada pengembangan *mental toughness* perlu menjadi prioritas bagi pelatih dan pengelola tim olahraga untuk membantu mengurangi kecemasan kompetitif dan meningkatkan performa atlet di lapangan sehingga atlet dapat mencapai potensi penuh mereka dalam kompetisi.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam fokusnya pada hubungan antara *mental toughness* dan *competitive anxiety* dalam konteks olahraga ekstrem seperti arung jeram, yang masih jarang diteliti. Arung jeram memiliki karakteristik unik berupa tekanan lingkungan yang tinggi, kebutuhan akan adaptasi cepat, dan koordinasi tim yang intens, sehingga memberikan perspektif baru dalam memahami dinamika kedua variabel ini. Selain itu, penelitian ini memberikan wawasan tentang perbedaan gender dalam *mental toughness* dan *competitive anxiety*, memperkaya literatur yang sebelumnya lebih banyak berfokus pada olahraga konvensional. Kebaruan penelitian ini juga terletak pada potensinya untuk memberikan wawasan dan aplikasi praktis bagi pelatih, pengelola tim olahraga, serta atlet dalam mengelola aspek psikologis untuk mencapai performa optimal. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya menjembatani kesenjangan literatur yang ada, tetapi juga memberikan dasar untuk pengembangan strategi pelatihan yang lebih efektif dalam olahraga ekstrem.

Peneliti menyadari bahwa terdapat limitasi dalam penelitian ini, di antaranya adalah ukuran sampel yang relatif kecil, yaitu hanya 35 atlet arung jeram di Jakarta, yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi atlet arung jeram secara keseluruhan di Indonesia. Keterbatasan ini berdampak pada kemampuan untuk menggeneralisasi temuan penelitian ini kepada atlet arung jeram di luar wilayah Jakarta atau pada cabang olahraga ekstrem lainnya yang memiliki karakteristik yang berbeda. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur dua variabel utama, yaitu *mental toughness* dan *competitive anxiety*, tanpa mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi kecemasan kompetitif dan performa atlet, seperti pengalaman kompetitif, dukungan sosial, atau pola pelatihan. Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, termasuk atlet dari berbagai cabang olahraga, guna meningkatkan representativitas dan generalisasi temuan. Selain itu, penelitian selanjutnya juga

disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan kompetitif, seperti faktor psikologis lainnya, pola pelatihan, dan pengaruh lingkungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental juara: Modal atlet berprestasi*. Rajagrafindo Persada.
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker. (Doctoral Dissertation). Universitas Medan Area.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2), 1-5. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v4i2.42578>
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian* (Edisi 2009). Pustaka Pelajar.
- Damanik, N. I. Y., & Supriyadi, S. (2019). Perbedaan kepuasan konsumen mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas Udayana terhadap pelayanan online store. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 357-365. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p15>
- Dolly, D., & Chhikara, A. (2017). A comparative study of mental toughness between male and female players of Kanpur. *International Journal of Recent Research Aspects*, 4(1). Halaman dan doi
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. PT Tambak Kusuma.
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161-1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology a student's handbook*. New York: Routledge
- Juriana. (2012). *Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah Ragunan* (Tesis). Universitas Indonesia.
- Kalkavan, A., Acet, M., & Cakir, G. (2017). Investigation of the Mental Endurance Levels of the Athletes Participating in the Table Tennis Championship of Universities in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(25), 356-363. <https://doi.org/10.14486/intjscs699>
- Katsikas, Ch., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. *Journal Biology of Exercise*, 5(1), 29-38. <https://doi.org/10.4127/jbe.2009.002>
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Research in Sports Medicine*, 1(1), 1-5. <https://doi.org/10.31031/RISM.2017.01.000508>
- Korua, L., Kurniawan, J., Ruswino, A., & Taufan, M. (1997). *Panduan dasar arung jeram*. FAJI.

- Maksum, A. (2007). Kualitas pribadi atlet: Kunci keberhasilan meraih prestasi tinggi. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108-115.
- Miftah, F. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan dan Konseling*, 1, 71-79.
- Murod, A. M. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA "X". *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 74-84.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Nurhidayat, A. T. (2024). *Perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin*. Skripsi Sarjana. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ravaie, Y. R. F. (2006). *Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan olahraga*. Universitas Islam Indonesia.
- Retnoningsih, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8-15. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i3.34412>
- Rizqy Prandanu, F. (2022). *Perbandingan metode ELECTRE dan profile matching untuk seleksi atlet arung jeram berbasis website studi kasus: Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) DIY* (Tesis). Institut Teknologi Dirgantara Adisutjipto.
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(1), 18–22.
- Sidhu, J. S. (2018). Mental toughness among inter-college players in relation to gender. *International Journal of Adopted Physical Education and Yoga*, 3(8), 11-15.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>

Acknowledgments

Not applicable