Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 7 No. 3 pp. 287-302 JONTAK

Reaserch Artikel July 2026 E-ISSN 2722-3116

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN BERTANDING DENGAN MENTAL TOUGHNESS PEMAIN FUTSAL: STUDI ORELASIONAL PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER MA NW GONJONG

[1] *Erna Fitriatun & [2] Sri Erny Muliyani

[12]Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: ernafitriatun@undikma.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between self-confidence and competition anxiety with mental toughness among futsal extracurricular players of MA NW Gonjong, Kopang District, Central Lombok Regency. This research employed a quantitative cross-sectional correlational design involving all 20 futsal players selected through saturated sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires measuring self-confidence, competition anxiety, and mental toughness, and were analyzed using descriptive statistics, assumption testing, and multiple regression with SPSS. The simultaneous test showed that self-confidence and competition anxiety were significantly associated with mental toughness ($F = 4.457$; $p = 0.028$). Based on the reported F value, the regression model explained approximately 34.4% of the variance in mental toughness, so the previously stated figures of 58.2% and 44.5% should not be interpreted as effective contributions unless recalculated from the complete SPSS output. Partially, self-confidence ($t = 1.947$; $p = 0.068$) and competition anxiety ($t = 0.367$; $p = 0.718$) did not show significant individual relationships with mental toughness. These findings indicate that futsal players' mental toughness is better understood as a combined psychological condition, while causal interpretation should be avoided due to the correlational design and the small sample size.

Keywords: self-confidence, competition anxiety, mental toughness, futsal players, correlational study

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding dengan mental toughness pemain ekstrakurikuler futsal MA NW Gonjong, Kecamatan Kopang, Kabupaten Lombok Tengah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional potong lintang yang melibatkan seluruh pemain futsal sebanyak 20 orang melalui teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert untuk mengukur kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan mental toughness, kemudian dianalisis dengan statistik deskriptif, uji asumsi, dan regresi berganda berbantuan SPSS. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan bertanding secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan mental toughness ($F = 4,457$; $p = 0,028$). Berdasarkan nilai F yang dilaporkan, model regresi menjelaskan sekitar 34,4% variasi mental toughness, sehingga angka 58,2% dan 44,5% pada naskah awal tidak sebaiknya disebut sebagai sumbangan efektif sebelum dihitung ulang dari output SPSS yang lengkap. Secara parsial, kepercayaan diri ($t = 1,947$; $p = 0,068$) dan kecemasan bertanding ($t = 0,367$; $p = 0,718$) tidak menunjukkan hubungan individual yang signifikan dengan mental toughness. Temuan ini menunjukkan bahwa mental toughness pemain futsal lebih tepat dipahami

sebagai kondisi psikologis yang terbentuk secara simultan, dengan tetap memperhatikan keterbatasan desain korelasional dan jumlah sampel yang kecil.

Kata kunci: kepercayaan diri, kecemasan bertanding, mental toughness, pemain futsal, studi korelasional

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga beregu yang berlangsung cepat, padat, dan menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, serta kesiapan psikologis secara bersamaan. Dalam pertandingan futsal, pemain harus mengambil keputusan dalam waktu singkat, menjaga konsentrasi ketika mendapat tekanan lawan, dan tetap stabil secara emosional ketika menghadapi kesalahan, sorakan penonton, atau tuntutan kemenangan. Oleh karena itu, keberhasilan pemain tidak hanya ditentukan oleh keterampilan mengolah bola, tetapi juga oleh kemampuan psikologis untuk bertahan dalam situasi kompetitif. Kajian terbaru menunjukkan bahwa performa futsal berkaitan dengan adaptasi latihan, pengelolaan beban, kesiapan psikologis, dan kemampuan pemain merespons tekanan pertandingan secara efektif (Campos et al., 2021; Aizava et al., 2023; Kemarat et al., 2025).

Salah satu kapasitas psikologis yang penting dalam olahraga kompetitif adalah mental toughness atau ketangguhan mental. Mental toughness dapat dipahami sebagai kemampuan atlet untuk tetap fokus, percaya diri, konsisten, mengendalikan emosi, dan mempertahankan motivasi ketika menghadapi situasi yang menekan. Pada konteks atlet remaja, mental toughness tidak berdiri sendiri, tetapi terbentuk melalui interaksi antara pengalaman bertanding, dukungan sosial, motivasi, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan psikologis yang berkembang melalui latihan (Yang, 2021; Tian et al., 2022; Rintaugu et al., 2022; Mojtahedi et al., 2023; Zhang & Yu, 2025).

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang secara teoritis dekat dengan mental toughness. Pemain yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih berani mengambil keputusan, lebih stabil ketika melakukan kesalahan, dan lebih mampu mempertahankan fokus dalam tekanan pertandingan. Dalam olahraga beregu seperti futsal, kepercayaan diri membantu pemain mengontrol bola, melakukan passing, mengambil keputusan menyerang, serta menjaga keberanian untuk mengeksekusi peluang. Penelitian pada atlet futsal menunjukkan bahwa self-efficacy dan mental toughness berhubungan dengan performa

pertandingan (Aizava et al., 2023), sementara studi pada atlet muda juga menunjukkan bahwa self-efficacy berperan dalam adaptasi psikologis dan perilaku prososial dalam olahraga kompetitif (Ramolale et al., 2021; Rogowska et al., 2022).

Selain kepercayaan diri, kecemasan bertanding juga penting dikaji karena dapat muncul dalam bentuk kognitif, somatik, afektif, maupun motorik. Atlet yang mengalami kecemasan berlebih dapat kehilangan fokus, mengalami ketegangan otot, ragu mengambil keputusan, dan menampilkan performa yang tidak stabil. Namun, hubungan kecemasan dengan mental toughness tidak selalu sederhana karena kecemasan dapat dipengaruhi oleh pengalaman bertanding, tingkat lawan, dukungan pelatih, dan kemampuan regulasi emosi. Beberapa kajian menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif berkaitan dengan pengambilan keputusan, regulasi emosi, kesiapan mental, dan strategi coping atlet (Peng & Zhang, 2021; Tamminen et al., 2021; Hut et al., 2021; Kemarat et al., 2025).

Meskipun kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan mental toughness telah banyak dibahas dalam psikologi olahraga, kajian yang secara khusus menempatkan dua variabel psikologis tersebut secara simultan pada pemain futsal tingkat sekolah masih terbatas, terutama pada konteks ekstrakurikuler MA NW Gonjong. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian pemain tampak cemas ketika menguasai bola dalam tekanan, sedangkan pemain lain terlihat lebih tenang, optimis, dan percaya diri. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pengujian empiris mengenai apakah kepercayaan diri dan kecemasan bertanding berhubungan dengan mental toughness pemain futsal. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan kecemasan bertanding dengan mental toughness pemain futsal MA NW Gonjong. Karena desain yang digunakan bersifat korelasional, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan pengaruh sebab-akibat, melainkan menjelaskan pola asosiasi statistik antarvariabel.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional potong lintang. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan statistik antara dua variabel bebas, yaitu kepercayaan diri dan kecemasan bertanding, dengan satu variabel terikat, yaitu mental toughness pemain futsal, pada satu waktu pengukuran. Dengan desain ini,

istilah yang digunakan dalam interpretasi hasil adalah hubungan atau asosiasi, bukan pengaruh kausal, karena tidak ada manipulasi perlakuan, randomisasi, ataupun pengukuran berulang yang memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh pemain ekstrakurikuler futsal MA NW Gonjong yang berjumlah 20 orang. Karena jumlah populasi tergolong kecil, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik sampling jenuh atau total sampling. Kriteria peserta adalah pemain yang terdaftar aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, bersedia mengisi angket, dan mengikuti kegiatan latihan secara rutin. Dengan jumlah sampel yang terbatas dan berasal dari satu sekolah, generalisasi hasil penelitian perlu dibatasi pada konteks populasi yang diteliti, bukan pada seluruh pemain futsal secara umum. Pada naskah final, karakteristik peserta seperti usia, kelas, pengalaman bermain, frekuensi latihan, dan pengalaman bertanding sebaiknya ditambahkan apabila data tersedia.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian disesuaikan dengan kuesioner pada lampiran penelitian. Kuesioner terdiri atas bagian identitas responden dan tiga skala psikologis, yaitu skala kepercayaan diri, skala kecemasan bertanding, dan skala mental toughness. Format jawaban menggunakan skala Likert empat pilihan, yaitu TS (Tidak Setuju), RR (Ragu-Ragu), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Penggunaan empat pilihan jawaban ini membuat responden diarahkan memilih kecenderungan sikap secara lebih tegas, meskipun tetap disediakan pilihan ragu-ragu sebagaimana tercantum pada lampiran.

Skala kepercayaan diri terdiri atas 32 item yang digunakan untuk mengukur keyakinan pemain terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas dalam menilai situasi pertandingan, tanggung jawab terhadap keputusan bermain, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis. Butir-butir pada skala ini memuat pernyataan tentang kesiapan bertanding, keberanian mengambil keputusan, ketenangan menghadapi tekanan penonton, penerimaan terhadap keputusan wasit, serta keyakinan terhadap kontribusi dalam tim.

Skala kecemasan bertanding terdiri atas 32 item yang mengukur respons kecemasan pemain ketika menghadapi pertandingan. Indikator yang digunakan meliputi aspek kognitif, afektif, somatik, dan motorik. Butir-butirnya mencakup kekhawatiran terhadap cedera atau kegagalan, ketakutan tidak memberikan hasil maksimal, penurunan fokus, jantung berdebar, keringat berlebih, sesak napas, tangan dingin, wajah memerah, serta kemampuan mengatur pernapasan dan mengelola suasana pertandingan.

Skala mental toughness terdiri atas 20 item yang mengukur confidence, control, constancy, dan challenge. Skala ini memuat pernyataan tentang keyakinan terhadap kemampuan fisik, pemahaman peran dan tanggung jawab dalam tim, kedisiplinan, kemampuan menampilkan keterampilan dalam situasi sulit, orientasi pada kepentingan tim, daya juang ketika tertinggal, serta kemampuan menjaga fokus dan emosi selama pertandingan.

Tabel 1. Daftar Rujukan

Skala	Sumber & Item	Aspek Utama	Skoring
Kepercayaan Diri	Anggrayati (2022); 32 item.	Keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional-realistis.	TS, RR, S, SS. Favorable diberi skor 1-4; unfavorable diberi skor terbalik.
Kecemasan Bertanding	Anggrayati (2022); 32 item.	Kognitif, afektif, somatik, dan motorik saat pertandingan.	TS, RR, S, SS. Item kecemasan diberi skor searah; item ketenangan/kesiapan diberi skor terbalik.
Mental Toughness	Azhar (2020); 20 item.	Confidence, control, constancy, dan challenge.	TS, RR, S, SS. Favorable diberi skor 1-4; unfavorable diberi skor terbalik.

Karena lampiran kuesioner menunjukkan bahwa beberapa butir berasal dari konteks cabang olahraga lain, penyesuaian redaksional perlu dilakukan agar seluruh item benar-benar sesuai dengan futsal. Misalnya, istilah teknis yang tidak relevan dengan futsal, seperti spike, setter, atau libero, perlu diganti dengan istilah keterampilan futsal seperti passing, control, shooting, movement, atau peran bermain dalam tim. Penyesuaian ini bersifat adaptasi bahasa dan tidak mengubah konstruk psikologis yang diukur.

Sebelum digunakan dalam pengambilan data, instrumen perlu melalui pemeriksaan validitas isi oleh ahli dan uji keterbacaan terbatas kepada pemain futsal yang memiliki karakteristik serupa dengan responden penelitian.

Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penyebaran angket kepada pemain futsal MA NW Gonjong. Sebelum pengisian angket, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, cara pengisian, kerahasiaan jawaban, dan hak peserta untuk tidak menjawab apabila merasa tidak nyaman. Pengisian angket dilakukan dalam kondisi yang relatif tenang agar responden dapat membaca setiap pernyataan dengan cermat. Untuk meminimalkan bias sosial, peneliti menegaskan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah dan data hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Karena responden berada pada konteks sekolah, naskah final perlu mencantumkan informasi izin dari sekolah/pembina, persetujuan peserta, dan persetujuan orang tua/wali apabila diperlukan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis menggunakan regresi berganda. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecenderungan skor setiap variabel. Uji asumsi meliputi normalitas residual, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Pelaporan uji linearitas perlu membedakan nilai Linearity dan Deviation from Linearity agar interpretasi tidak keliru; hubungan dapat diperlakukan linear apabila pola hubungan signifikan dan tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Uji hipotesis simultan digunakan untuk mengetahui hubungan bersama antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding dengan mental toughness, sedangkan uji parsial digunakan untuk mengetahui kontribusi individual setiap prediktor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian dianalisis menggunakan skor total kepercayaan diri, kecemasan bertanding, dan mental toughness dari 20 pemain futsal MA NW Gonjong.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah Pemain	Persentase
X	6	30,00%
XI	7	35,00%
XII	7	35,00%
Total	20	100,00%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian berjumlah 20 pemain futsal. Pemain berasal dari kelas X sebanyak 6 orang (30,00%), kelas XI sebanyak 7 orang (35,00%), dan kelas XII sebanyak 7 orang (35,00%). Komposisi ini menunjukkan bahwa penelitian melibatkan seluruh pemain ekstrakurikuler futsal pada sekolah yang diteliti, tetapi ukuran sampel tetap tergolong kecil sehingga generalisasi hasil perlu dibatasi pada konteks MA NW Gonjong.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Jumlah Item	Skor Hipotetik Min-Maks; Mean±SD	Skor Empirik Min-Maks; Mean±SD
Mental Toughness	20	20-80; 50,00±10,00	43-61; 51,05±5,753
Kepercayaan Diri	32	32-128; 80,00±16,00	67-106; 83,55±8,864
Kecemasan Bertanding	32	32-128; 80,00±16,00	68-106; 80,25±9,792

Tabel 2 memperlihatkan bahwa skor mental toughness memiliki nilai empirik minimum 43, maksimum 61, mean 51,05, dan standar deviasi 5,753. Skor kepercayaan diri berada pada rentang 67-106 dengan mean 83,55 dan standar deviasi 8,864, sedangkan skor kecemasan bertanding berada pada rentang 68-106 dengan mean 80,25 dan standar deviasi 9,792. Jika dibandingkan dengan mean hipotetik, mental toughness dan kepercayaan diri berada sedikit di atas titik tengah hipotetik, sedangkan kecemasan bertanding relatif dekat dengan titik tengah hipotetik. Dengan demikian, secara deskriptif responden menunjukkan variasi psikologis yang cukup untuk dianalisis lebih lanjut, tetapi data deskriptif belum dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan antarvariabel tanpa pengujian inferensial.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Regresi

Uji Asumsi	Indikator	Nilai	Keputusan
Normalitas residual	Kolmogorov-Smirnov; Asymp. Sig.	0,200	Normal (p > 0,05)
Linearitas MT-Kepercayaan Diri	Linearity	F = 6,847; p = 0,040	Komponen linear signifikan
Linearitas MT-Kecemasan Bertanding	Linearity	F = 4,537; p = 0,123	Komponen linear belum signifikan; interpretasi hati-hati
Multikolinearitas	Tolerance / VIF	0,547 / 1,829	Bebas multikolinearitas
Heteroskedastisitas	Scatterplot ZRESID-ZPRED	Tidak berpola	Asumsi terpenuhi

Berdasarkan Tabel 3, residual berdistribusi normal karena nilai Asymp. Sig. sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Model regresi juga bebas dari masalah multikolinearitas karena nilai tolerance sebesar 0,547 lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF sebesar 1,829 lebih kecil dari 10. Oleh sebab itu, keterangan pada data awal yang menyebut "terjadi multikolinearitas" perlu diperbaiki menjadi "bebas multikolinearitas". Scatterplot residual tidak membentuk pola tertentu sehingga asumsi heteroskedastisitas dapat dinyatakan terpenuhi. Namun, hasil linearitas antara mental toughness dan kecemasan bertanding perlu ditafsirkan hati-hati karena indikator linearity yang tersedia belum menunjukkan komponen linear yang signifikan. Oleh karena itu, hasil regresi tetap dapat dilaporkan sebagai temuan awal, tetapi pembahasannya tidak boleh dibuat terlalu kausal atau terlalu kuat.

Tabel 4. Korelasi Zero-Order Antarvariabel

Hubungan Variabel	r	Sig.	Interpretasi
Kepercayaan diri dengan mental toughness	0,582	0,007	Hubungan positif sedang dan signifikan pada analisis sederhana
Kecemasan bertanding dengan mental toughness	0,445	0,049	Arah positif; perlu verifikasi recoding item kecemasan
Kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding	0,673	0,001	Kedua prediktor memiliki hubungan positif cukup kuat

Tabel 4 menjelaskan sumber kekeliruan interpretasi pada naskah awal. Angka 0,582 dan 0,445 lebih tepat dibaca sebagai koefisien korelasi zero-order, bukan sumbangan efektif. Jika dikuadratkan dalam analisis sederhana, korelasi kepercayaan diri dengan mental toughness menghasilkan r^2 sekitar 33,9%, sedangkan korelasi kecemasan bertanding dengan mental toughness menghasilkan r^2 sekitar 19,8%. Namun, arah positif pada skor kecemasan bertanding harus dibaca hati-hati karena instrumen kecemasan memuat butir yang bernada cemas dan butir yang bernada siap/tenang. Oleh karena itu, item yang menunjukkan ketenangan, kesiapan, atau kemampuan mengelola pertandingan perlu diberi skor terbalik agar skor total benar-benar merepresentasikan tingkat kecemasan bertanding. Jika recoding belum dilakukan, hasil pada variabel ini lebih aman dibaca sebagai skor respons psikologis menghadapi pertandingan, bukan murni tingkat kecemasan. Nilai korelasi tersebut juga tidak boleh langsung disebut sebagai kontribusi parsial atau sumbangan efektif dalam regresi berganda karena kedua prediktor saling berkorelasi sebesar r = 0,673.

Tabel 5. Ringkasan Model Regresi Berganda

Komponen Model	Nilai
Jumlah sampel (N)	20
Prediktor	Kepercayaan diri dan kecemasan bertanding
Variabel terikat	Mental toughness
F(df1, df2)	F(2,17) = 4,457
Sig.	0,028

R	0,587
R Square	0,344 atau 34,4%
Adjusted R Square	0,267 atau 26,7%

Tabel 5 menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan kepercayaan diri dan kecemasan bertanding secara simultan berhubungan signifikan dengan mental toughness, F(2,17) = 4,457; p = 0,028. Nilai R Square sebesar 0,344 menunjukkan bahwa kombinasi kepercayaan diri dan kecemasan bertanding menjelaskan sekitar 34,4% variasi skor mental toughness. Setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor dan ukuran sampel, nilai Adjusted R Square menjadi 0,267 atau 26,7%. Dengan demikian, kemampuan penjelasan model berada pada kategori cukup, tetapi masih terdapat sekitar 65,6% variasi mental toughness yang dapat berkaitan dengan faktor lain di luar model, seperti pengalaman bertanding, kualitas latihan, dukungan pelatih, dukungan teman satu tim, motivasi, dan regulasi emosi.

Tabel 6. Koefisien Regresi Parsial

Prediktor	B	Std. Error	t	Sig.	Keputusan
Konstanta	18,425	11,072	1,664	0,114	-
Kepercayaan diri	0,336	0,172	1,947	0,068	Tidak signifikan
Kecemasan bertanding	0,057	0,156	0,367	0,718	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 6, persamaan regresi yang diperoleh adalah Y = 18,425 + 0,336X1 + 0,057X2, dengan Y sebagai mental toughness, X1 sebagai kepercayaan diri, dan X2 sebagai kecemasan bertanding. Secara parsial, kepercayaan diri belum menunjukkan hubungan yang signifikan dengan mental toughness karena p = 0,068 lebih besar dari 0,05. Meskipun arah koefisiennya positif, hasil tersebut belum cukup kuat untuk menyimpulkan bahwa kepercayaan diri berhubungan signifikan secara individual ketika kecemasan bertanding dikendalikan dalam model yang sama. Kecemasan bertanding juga tidak menunjukkan hubungan parsial yang signifikan dengan mental toughness karena p = 0,718 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis minor mengenai hubungan individual kedua prediktor belum didukung secara statistik.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan pola yang lebih logis apabila dibaca dalam dua tingkat analisis. Pada analisis sederhana, kepercayaan diri dan kecemasan bertanding masing-masing berkorelasi dengan mental toughness. Akan tetapi, pada analisis regresi berganda, hanya model simultan yang signifikan, sedangkan masing-masing prediktor tidak signifikan secara parsial.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan bertanding secara simultan berhubungan signifikan dengan mental toughness pemain futsal. Hasil ini sejalan dengan pandangan bahwa mental toughness merupakan konstruk psikologis multidimensional yang berkaitan dengan keyakinan diri, kontrol emosi, konsistensi, daya juang, dan kemampuan menghadapi tekanan kompetitif (Gucciardi et al., 2008; Aizava et al., 2023; Mojtahedi et al., 2023). Pada pemain futsal, ketangguhan mental menjadi penting karena permainan berlangsung cepat, menuntut pengambilan keputusan segera, dan sering menghadirkan tekanan sosial dari lawan, penonton, maupun tuntutan hasil pertandingan.

Kepercayaan diri memiliki korelasi positif dengan mental toughness pada analisis sederhana, tetapi tidak signifikan pada uji parsial regresi berganda. Secara teoritis, arah hubungan positif ini tetap dapat dipahami karena atlet yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih berani mengambil keputusan, lebih siap menanggung risiko permainan, dan lebih mampu mempertahankan fokus ketika menghadapi situasi menekan. Temuan ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa self-efficacy dan kepercayaan diri berkaitan dengan performa olahraga, adaptasi psikologis, serta ketangguhan mental atlet (Ramolale et al., 2021; Rogowska et al., 2022; Aizava et al., 2023; Robazza et al., 2025). Namun, karena hasil parsial tidak signifikan, pembahasan perlu dibatasi: kepercayaan diri dalam penelitian ini belum dapat dinyatakan sebagai prediktor individual yang kuat ketika kecemasan bertanding dianalisis bersama.

Kecemasan bertanding memperlihatkan korelasi positif dengan mental toughness pada analisis sederhana, tetapi tidak signifikan dalam model regresi parsial. Secara konseptual, arah positif ini perlu dijelaskan secara hati-hati karena konstruk kecemasan umumnya dipahami sebagai respons negatif yang dapat mengganggu fokus dan performa ketika

intensitasnya berlebihan. Kemungkinan arah positif muncul karena beberapa butir dalam skala kecemasan berisi pernyataan kesiapan, ketenangan, atau kemampuan mengelola tekanan pertandingan. Karena itu, kejelasan recoding item menjadi penting agar skor total tidak mencampurkan kecemasan dengan kesiapan psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif berhubungan dengan orientasi tujuan, self-efficacy, regulasi emosi, dan keterampilan mental atlet (Peng & Zhang, 2021; Tamminen et al., 2021; Kemarat et al., 2025). Dengan demikian, kecemasan tidak selalu bekerja secara linear dan langsung; pada kadar tertentu kecemasan dapat menjadi sinyal kewaspadaan, sedangkan pada kadar berlebihan dapat mengganggu fokus, pengambilan keputusan, dan performa.

Perbedaan antara hasil korelasi sederhana dan hasil regresi parsial dapat dijelaskan melalui adanya varians bersama antara kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Korelasi antarkedua prediktor yang cukup kuat menunjukkan bahwa pemain yang melaporkan kepercayaan diri tinggi juga dapat melaporkan kesiapan atau respons kecemasan tertentu dalam menghadapi pertandingan. Ketika kedua variabel dianalisis secara bersamaan, kontribusi unik masing-masing prediktor menjadi lebih kecil, sehingga tidak mencapai signifikansi statistik. Kondisi ini juga mungkin dipengaruhi oleh ukuran sampel yang hanya 20 pemain, karena sampel kecil dapat menurunkan kekuatan uji statistik dan membuat estimasi koefisien menjadi kurang stabil.

Temuan simultan yang signifikan tetap memiliki makna praktis bagi pembinaan futsal di sekolah. Pelatih tidak sebaiknya memisahkan pembinaan mental hanya pada satu aspek, melainkan perlu mengembangkan program yang menggabungkan peningkatan kepercayaan diri, pengelolaan kecemasan, kontrol emosi, fokus, dan strategi coping. Program seperti goal-setting, self-talk positif, latihan pernapasan, simulasi pertandingan bertekanan, evaluasi performa, dan mindfulness telah banyak dikaitkan dengan peningkatan kesiapan psikologis, regulasi emosi, coping skills, dan mental toughness atlet (Hut et al., 2021; Oguntuase & Sun, 2022; Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023; Zhong et al., 2025). Namun, karena penelitian ini bukan penelitian intervensi, rekomendasi tersebut perlu dipahami sebagai implikasi praktis yang masih memerlukan pengujian lebih lanjut.

Keterbatasan penelitian perlu dinyatakan secara eksplisit. Pertama, jumlah sampel hanya 20 pemain dan berasal dari satu sekolah, sehingga generalisasi hasil ke populasi pemain futsal yang lebih luas harus dilakukan secara hati-hati. Kedua, desain korelasional potong lintang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat. Ketiga, pelaporan validitas dan reliabilitas instrumen perlu diperkuat agar kualitas pengukuran lebih transparan. Keempat, hubungan kecemasan bertanding dengan mental toughness perlu diuji dengan pendekatan yang lebih lengkap, misalnya korelasi nonparametrik, model mediasi-moderasi, atau desain longitudinal. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar, instrumen tervalidasi, dan model analisis yang lebih kuat diperlukan untuk menjelaskan mekanisme psikologis yang membentuk mental toughness pemain futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan bertanding secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan mental toughness pemain futsal MA NW Gonjong. Model regresi simultan menjelaskan sekitar 34,4% variasi mental toughness, sedangkan 65,6% sisanya kemungkinan berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti. Secara parsial, kepercayaan diri dan kecemasan bertanding belum menunjukkan hubungan individual yang signifikan dengan mental toughness. Angka 0,582 dan 0,445 pada data awal lebih tepat dipahami sebagai korelasi zero-order, bukan sumbangan efektif, sehingga tidak boleh dilaporkan sebagai kontribusi langsung masing-masing variabel dalam regresi berganda. Karena penelitian ini bersifat korelasional dan menggunakan sampel kecil, kesimpulan harus dibaca sebagai temuan asosiasi awal, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.

REKOMENDASI

1. Pelatih futsal disarankan mengembangkan pembinaan mental secara terpadu melalui peningkatan kepercayaan diri, pengelolaan kecemasan bertanding, kontrol napas, self-talk positif, goal-setting, simulasi tekanan pertandingan, dan evaluasi performa secara berkala.
2. Pemain futsal perlu membangun kepercayaan diri melalui latihan yang konsisten, pengalaman bertanding, refleksi kemampuan diri, dan keberanian mengambil keputusan dalam situasi permainan.
3. Sekolah dan pembina ekstrakurikuler perlu menyediakan lingkungan latihan yang mendukung secara psikologis sehingga pemain tidak hanya

berkembang secara fisik dan teknik, tetapi juga memiliki kesiapan mental menghadapi kompetisi.

4. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, melibatkan lebih dari satu sekolah atau klub, melaporkan validitas dan reliabilitas instrumen secara lengkap, serta mempertimbangkan model longitudinal, eksperimen, mediasi, atau moderasi untuk memperkuat penjelasan hubungan antarvariabel.

DAFTAR PUSTAKA

Anggrayati, L. C. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan bola voli atlet Kota Semarang [Skripsi, Universitas Semarang].

Azhar, F. A. (2020). Hubungan mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet sepak bola Kota Semarang [Skripsi, Universitas Negeri Semarang].

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Toward an understanding of mental toughness in Australian football. Journal of Applied Sport Psychology, 20(3), 261-281.

Lauster, P. (2002). Tes kepribadian. Bumi Aksara.

Aizava, P. V. S., Codonhato, R., & Fiorese, L. (2023). Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes. Frontiers in Psychology, 14, 1195721. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195721

Benjamin, L. J. M., & Wang, C. K. J. (2021). Examining the moderation and mediation effects of mental toughness on perceived stress and anxiety amongst athletes and non-athletes. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 1(2–3), 89–97. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.09.001

Campos, F. de S., Borszcz, F. K., Flores, L. J. F., Barazetti, L. K., Teixeira, A. S., Nunes, R. F. H., & Guglielmo, L. G. A. (2021). HIIT models in addition to training load and heart rate variability are related with physiological and performance adaptations after 10-weeks of training in young futsal players. Frontiers in Psychology, 12, 636153. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636153

Guo, R., & Liu, J. (2026). Tai Chi training and pre-competition anxiety in high-level competitive athletes: A chain mediation model of flow and mental toughness. Behavioral Sciences, 16(2), 163. https://doi.org/10.3390/bs16020163

Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 1(2–3), 75–82. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002

Kemarat, S., Theanthong, A., Yeemin, W., Suwankan, S., & Makaje, N. (2025). Influence of mental skills on competitive anxiety in professional futsal players: Difference by successful and unsuccessful players. Trends in Psychology, 33, 1163–1174. https://doi.org/10.1007/s43076-023-00330-7

Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behavioral Sciences, 13(9), 713. https://doi.org/10.3390/bs13090713

Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2(3), 198–205. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003

Peng, F., & Zhang, L. W. (2021). The relationship of competitive cognitive anxiety and motor performance: Testing the moderating effects of goal orientations and self-efficacy among Chinese collegiate basketball players. Frontiers in Psychology, 12, 685649. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685649

Ramolale, M., Malete, L., & Ju, U. (2021). Mediational role of mental toughness on the relationship between self-efficacy and prosocial/antisocial behavior in elite youth sport. Frontiers in Psychology, 12, 745323. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745323

Rintaugu, E. G., Mwangi, F. M., Andanje, M., Tian, X., Fuku, N., & Kidokoro, T. (2022). Mental toughness characteristics of male university athletes in relation to contextual factors. Journal of

Human Kinetics, 81, 243–251. https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0019

Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2025). Self-confidence, mental toughness, and psychobiosocial experiences in elite rugby players. Psychology of Sport and Exercise, 77, 102798. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102798

Rogowska, A. M., Tataruch, R., Niedźwiecki, K., & Wojciechowska-Maszkowska, B. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between approach motivational system and sports success among elite speed skating athletes and physical education students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(5), 2899. https://doi.org/10.3390/ijerph19052899

Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C. E., Wagstaff, C. R. D., & Wolf, S. A. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. Psychology of Sport and Exercise, 57, 102034. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034

Tian, S., Chen, S., & Cui, Y. (2022). Belief in a just world and mental toughness in adolescent athletes: The mediating mechanism of meaning in life. Frontiers in Psychology, 13, 901497. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901497

Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The impact of a psychological skills training and mindfulness-based intervention on the mental toughness, competitive anxiety, and coping skills of futsal players—A longitudinal convergent mixed-methods design. Sports, 11(9), 162. https://doi.org/10.3390/sports11090162

Wang, W., Schweickle, M. J., Hägglund, K., & Vella, S. A. (2025). Mindfulness and mental wellbeing among elite athletes: The mediating role of gratitude and self-compassion. Psychology of Sport and Exercise, 79, 102851. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102851

Yang, S. Y. (2021). The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. Frontiers in Psychology, 12, 649677. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677

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

Zhong, Z., Jiang, H., Wang, H., & Liu, Y. (2025). The association between mindfulness and athletes' distress tolerance: The mediating roles of cognitive reappraisal and mental toughness. Behavioral Sciences, 15(3), 298. https://doi.org/10.3390/bs15030298