

**HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN  
KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BOLA BASKET  
PROFESIONAL DI INDONESIA**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh:

ROMADONI KUN ANNISA

NIM. 111811133122

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA

2022

**HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN  
KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BOLA BASKET  
PROFESIONAL DI INDONESIA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

ROMADONI KUN ANNISA

NIM. 111811133122

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA

2022



### LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 5 Desember 2021

Menyetujui

Romadoni Kun Annisa

NIM. 111811133122

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS*  
DENGAN KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET  
BOLA BASKET PROFESIONAL DI INDONESIA**

Surabaya, 10 Januari 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh  
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog  
(NIP. 198510142010121002)

**HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI**  
**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

Naskah skripsi dengan identitas sebagai berikut ini:

Penulis : Romadoni Kun Annisa  
NIM : 111811133122  
Judul : Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional di Indonesia

telah disetujui oleh dosen pembimbing penulisan skripsi dan telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal, 29 Desember 2021

Dosen pembimbing : Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog  
198510142010121002

Ketua penguji : Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog  
196501221992031002

Sekretaris penguji : Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog  
199202172018083201

Anggota penguji : Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog  
198510142010121002

Surabaya, 17 Januari 2022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.

NIP.198303042006042004

**HALAMAN MOTTO**

**“I read and write, therefore I exist.”**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Untuk Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan limpahan nikmat-Nya,  
serta tidak henti-hentinya menemani penulis dalam segala keadaan. Untuk  
keluarga dan orang-orang terkasih dari penulis yang telah memberikan  
dukungan, waktu, dan doa, saya ucapkan terima kasih banyak kepada kalian.*

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Meski begitu, skripsi ini tak luput dari kekurangan dan kesalahan. Namun, berkat dukungan dan dorongan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat dirampungkan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam berbagai hal, termasuk dalam penyelesaian skripsi ini.

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan I; Dimas Aryo Wicaksono, S.Psi., M.Sc selaku Wakil Dekan II; dan Endang Retno Surjaningrum, M. AppPsych., Ph.D., Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
3. Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih atas segala bantuan, bimbingan, dukungan, dan waktu yang telah beliau berikan kepada penulis selama proses penulisan skripsi hingga dapat terselesaikan.
4. Dewan penguji yang telah membantu saya dalam sidang dan revisi skripsi ini, yaitu Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog; Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog; dan Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog.



5. Herison Pandapotan Purba, S.Psi., M.Sc selaku dosen wali penulis. Terima kasih atas segala bimbingan, nasihat, dan motivasi yang diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu-ilmu berharga selama masa perkuliahan penulis.
7. Ilham Nur Alfian, M.Psi., Psikolog yang telah banyak membantu dan direpotkan penulis atas banyak urusan.
8. Fajar Bayu Raynadi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menggunakan alat ukur penelitiannya yang mana sangat membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
9. Pihak-pihak yang telah menjadi *rater* alat ukur yang disusun penulis, yaitu Dian Kartika Amelia Arbi, M.Psi., Psikolog; Dr. Weni Endahing Warni, M.Psi., Psikolog; dan Khoirunnisa, S.Psi.
10. Pihak-pihak yang telah membantu penulis melakukan wawancara awal dan mencari responden, yaitu Bambang Asdianto Pribadi dan Erwin Triono.
11. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktu untuk mengisi survei penelitian di tengah kesibukan mereka sebagai atlet basket profesional.
12. Keluarga penulis, yaitu Bapak Supriyanto, Ibu Salma Yulia Anwar, dan kakak perempuan penulis Rochmatin Fauziyah yang tak pernah berhenti mendukung, mendoakan, dan menyayangi penulis.
13. Semua teman-teman seperjuangan penulis selama perkuliahan, yaitu Ayuk, Namira, Itak, Meiko, Vian.

14. Semua teman-teman dekat penulis, yaitu Aditya, Zeinnia, Anggi, Jotur, Nufi, Meuthia, Farah, Mas Arif, Ainun, Naila, Tika, Shanty, Dira, Fadheela, Alga, Ajek, Nyoman, Baiqi, Virgy, Bagus, Fio, Mas Edo, Mas Aldi, dan Farhan.
15. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis selama masa perkuliahan, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun akan membantu penulis untuk dijadikan referensi agar karya ini semakin baik lagi. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Surabaya, 10 Januari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL ( <i>COVER</i> ) ..... | i     |
| HALAMAN JUDUL DALAM .....            | ii    |
| LEMBAR PERNYATAAN .....              | iii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....             | iv    |
| HALAMAN PENGESAHAN.....              | v     |
| HALAMAN MOTTO .....                  | vi    |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....            | vii   |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....             | viii  |
| DAFTAR ISI.....                      | xi    |
| DAFTAR TABEL .....                   | xv    |
| DAFTAR GAMBAR .....                  | xvi   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                | xvii  |
| ABSTRAK .....                        | xviii |
| <i>ABSTRACT</i> .....                | xix   |
| BAB I PENDAHULUAN .....              | 1     |
| 1.1. Latar Belakang Masalah .....    | 1     |
| 1.2. Identifikasi Masalah.....       | 10    |
| 1.3. Batasan Masalah .....           | 12    |
| 1.4. Rumusan Masalah.....            | 13    |
| 1.5. Tujuan Penelitian .....         | 13    |
| 1.6. Manfaat Penelitian .....        | 13    |
| 1.6.1. Manfaat Teoritis .....        | 13    |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.6.2. Manfaat Praktis .....                                             | 14 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                             | 15 |
| 2.1. Atlet Bola Basket .....                                             | 15 |
| 2.1.1. Atlet Profesional.....                                            | 15 |
| 2.1.2. Atlet Bola Basket Profesional Indonesia.....                      | 16 |
| 2.2. Kecemasan Kompetitif .....                                          | 17 |
| 2.2.1. Definisi Kecemasan Secara Umum.....                               | 17 |
| 2.2.2. Macam-Macam Kecemasan .....                                       | 17 |
| 2.2.3. Definisi Kecemasan Kompetitif.....                                | 19 |
| 2.2.4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Kompetitif .....         | 19 |
| 2.2.5. Komponen Kecemasan Kompetitif .....                               | 21 |
| 2.3. <i>Mental Toughness</i> .....                                       | 22 |
| 2.3.1. Definisi <i>Mental Toughness</i> .....                            | 22 |
| 2.3.2. Karakteristik <i>Mental Toughness</i> .....                       | 22 |
| 2.3.3. Karakteristik Atlet yang Memiliki <i>Mental Toughness</i> .....   | 26 |
| 2.3.4. Situasi yang Memerlukan <i>Mental Toughness</i> .....             | 27 |
| 2.4. Hubungan Antara <i>Mental Toughness</i> dengan Kecemasan Kompetitif | 29 |
| 2.5. Kerangka Konseptual.....                                            | 31 |
| 2.6. Hipotesis .....                                                     | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                                           | 33 |
| 3.1. Tipe Penelitian .....                                               | 33 |
| 3.2. Identifikasi Variabel Penelitian .....                              | 33 |
| 3.2.1. Variabel Bebas .....                                              | 33 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 3.2.2. Variabel Tergantung.....                           | 33 |
| 3.3. Definisi Operasional .....                           | 34 |
| 3.3.1. Definisi Operasional <i>Mental Toughness</i> ..... | 34 |
| 3.3.2. Definisi Operasional Kecemasan Kompetitif.....     | 34 |
| 3.4. Subjek Penelitian .....                              | 34 |
| 3.4.1. Populasi .....                                     | 34 |
| 3.4.2. Sampel.....                                        | 35 |
| 3.5. Teknik Pengumpulan Data.....                         | 36 |
| 3.5.1. Alat Ukur <i>Mental Toughness</i> .....            | 36 |
| 3.5.2. Alat Ukur Kecemasan Kompetitif.....                | 38 |
| 3.6. Analisis Data.....                                   | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....               | 41 |
| 4.1. Gambaran Subjek Penelitian.....                      | 41 |
| 4.2. Pelaksanaan Penelitian.....                          | 43 |
| 4.2.1. Persiapan Penelitian .....                         | 43 |
| 4.2.2. Pengambilan Data .....                             | 45 |
| 4.2.3. Hambatan Penelitian .....                          | 46 |
| 4.3. Hasil Penelitian.....                                | 46 |
| 4.3.1. Analisis Statistik Deskriptif .....                | 46 |
| 4.3.2. Penormaan.....                                     | 48 |
| 4.3.3. Uji Asumsi .....                                   | 50 |
| 4.3.4. Uji Korelasi .....                                 | 53 |
| 4.4. Pembahasan .....                                     | 55 |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 4.4.1. <i>Mental Toughness</i> dengan <i>Cognitive Anxiety</i> ..... | 58 |
| 4.4.2. <i>Mental Toughness</i> dengan <i>Somatic Anxiety</i> .....   | 58 |
| 4.4.3. <i>Mental Toughness</i> dengan <i>Self-Confidence</i> .....   | 59 |
| 4.5. Keterbatasan Penelitian.....                                    | 61 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....                                       | 63 |
| 5.1. Simpulan .....                                                  | 63 |
| 5.2. Saran .....                                                     | 63 |
| 5.2.1. Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....                       | 63 |
| 5.2.2. Saran untuk Atlet Bola Basket Profesional.....                | 64 |
| 5.2.3. Saran untuk Pelatih dan Klub.....                             | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                 | 65 |
| LAMPIRAN.....                                                        | 70 |

**DAFTAR TABEL**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Mental Toughness</i> .....  | 37 |
| Tabel 3.2. Hasil Uji Reliabilitas .....                              | 38 |
| Tabel 3.3. <i>Blueprint</i> Alat Ukur Kecemasan Kompetitif .....     | 39 |
| Tabel 4.1. Data Demografis Jenis Kelamin Subjek Penelitian .....     | 41 |
| Tabel 4.2. Data Demografis Usia Subjek Penelitian.....               | 41 |
| Tabel 4.3. Data Demografis Klub Sekarang Subjek Penelitian .....     | 42 |
| Tabel 4.4. Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....                  | 47 |
| Tabel 4.5. Rumus Penormaan .....                                     | 49 |
| Tabel 4.6. Norma Kategorisasi Variabel <i>Mental Toughness</i> ..... | 49 |
| Tabel 4.7. Norma Kategorisasi Variabel Kecemasan Kompetitif.....     | 49 |
| Tabel 4.8. Hasil Uji Normalitas .....                                | 51 |
| Tabel 4.9. Hasil Uji Linearitas .....                                | 52 |
| Tabel 4.10. Penggolongan Nilai Kekuatan Korelasi.....                | 53 |
| Tabel 4.11. Hasil Uji Korelasi.....                                  | 54 |
| Tabel 4.12. Hasil Uji Regresi.....                                   | 55 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Gambar 2.1. Kerangka Konseptual ..... | 31 |
|---------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. <i>Google Form</i> Survei Penelitian Atlet Basket .....    | 70  |
| Lampiran 2. Form <i>Expert Reviewers</i> .....                         | 78  |
| Lampiran 3. Tabel Hasil Uji Statistik Deskriptif .....                 | 110 |
| Lampiran 4. Tabel Hasil Uji Normalitas.....                            | 111 |
| Lampiran 5. Tabel Hasil Uji Linearitas .....                           | 112 |
| Lampiran 6. Tabel Hasil Uji Korelasi .....                             | 113 |
| Lampiran 7. Tabel Hasil Uji Reliabilitas .....                         | 114 |
| Lampiran 8. Data Demografis Subjek Penelitian.....                     | 115 |
| Lampiran 9. Verbatim Wawancara .....                                   | 117 |
| Lampiran 10. Tangkapan Layar Obrolan Penulis dengan Narasumber .....   | 127 |
| Lampiran 11. Perizinan Penggunaan Alat Ukur Kecemasan Kompetitif ..... | 132 |

## ABSTRAK

Romadoni Kun Annisa, 111811133122, Hubungan Antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional di Indonesia, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. 2022.  
xix + 69 halaman, 11 lampiran

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara mental toughness dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional di Indonesia. Semakin banyaknya kontestan pada liga basket Indonesia musim ini, dan atlet-atlet muda yang menjanjikan, serta durasi liga yang cukup singkat, dan atlet profesional memiliki dinamika yang berbeda dari atlet biasa. Keempat hal tersebut menyebabkan atlet rentan mengalami kecemasan kompetitif. Kecemasan kompetitif didefinisikan sebagai ketakutan individu karena adanya pengaruh dari kondisi atau situasi pertandingan sehingga memberikan dampak pada aspek fisik dan psikis individu, seperti merasa tidak nyaman, takut, sesak napas, dan lain-lain. Salah satu konsep psikologi yang dapat menjelaskan atlet agar dapat mengatasi kecemasannya adalah mental toughness.*

*Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode survei dan teknik pemilihan purposive sampling. Sampel penelitian sebanyak 54 orang yang sedang tergabung ke dalam klub basket profesional Indonesia, sedang berpartisipasi dalam kompetisi/liga tingkat nasional maupun internasional, dan memiliki jadwal latihan rutin. Variabel mental toughness diukur menggunakan instrumen yang disusun oleh penulis berdasarkan teori dari Gucciardi, dkk. (2008). Variabel kecemasan kompetitif diukur menggunakan instrumen Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) oleh Martens, dkk. (1990) dan ditranslasikan oleh Raynadi, dkk. (2016). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product-Moment.*

*Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara mental toughness dengan kecemasan kompetitif ( $r = -0,633$ ;  $p = 0,000$ ). Persentase tertinggi variabel mental toughness berada pada kategori sedang, sedangkan persentase tertinggi variabel kecemasan kompetitif berada pada kategori tinggi. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah rasio subjek laki-laki dan perempuan lebih seimbang dan menambahkan aspek 'lama berkarier' dalam data demografis. Saran untuk atlet basket profesional agar meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi kecemasan kompetitif. Saran untuk pelatih dan klub adalah agar memberikan latihan mental kepada anak asuhnya.*

**Kata Kunci:** atlet bola basket profesional, kecemasan kompetitif, mental toughness

Daftar Pustaka, 51, (1966-2021)

**ABSTRACT**

Romadoni Kun Annisa, 111811133122, The Correlation between Mental Toughness and Competitive Anxiety on Professional Basketball Athletes in Indonesia, *Undergraduate Thesis*, Faculty of Psychology Airlangga University, 2022.

xix + 69 pages, 11 appendix

*This study aims to determine whether there is a relationship between mental toughness and competitive anxiety on professional basketball athletes in Indonesia. Basketball league in Indonesia this season has more teams to contest, more young and promising basketball athletes, the short duration of the league, and professional athletes differ from amateur athletes are the reasons why the climate of Indonesian basketball leagues are more competitive. Because of that, the players are more prone to experience competitive anxiety. The definition of competitive anxiety is an individual fear due to the influence of competitive conditions or situations so that it has an impact on individual physical and psychological aspects, such as feeling uncomfortable, afraid, short of breath, and others. One of the psychological concept that can explain the way to overcome competitive anxiety is mental toughness.*

*This is a quantitative study using survey method and purposive sampling technique. The sample of this study was 54 participants who are officially joining a basketball professional club, have participated in national or international competitions/leagues, and have a daily basis training. The instrument to measure mental toughness variable was created by the writer using the theory of Gucciardi et al. (2008). The instrument to measure competitive anxiety was Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) created by Martens et al. (1990) and translated to Indonesian by Raynadi et al. (2016). Data were analysed using Pearson Product-Moment correlation technique.*

*The result of this study shows that there is a negative and significant relationship between mental toughness and competitive anxiety ( $r = -0,633$ ;  $p = 0,000$ ). The highest percentage of mental toughness variable is on moderate category, while the highest percentage of competitive anxiety is on high category. This study suggests that further research has to get more balanced ratio between male and female, also adds 'career experience' to demographic data. For professional basketball athletes, it is important to improve your mental skill to cope with competitive anxiety. This study also suggests clubs and coaches to give their athletes a mental training.*

**Keywords:** *competitive anxiety, mental toughness, professional basketball athlete*  
References, 51, (1966-2021)