Volume 6, No. 1, 2026, pp. 252-264

HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44178

HUBUNGAN MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET TAEKWONDO NOMOR POOMSAE ACEH

*Iqbal Maulana[1-ABCDE], Deby Tri Mario[1-ABC], Pramudya Wisnu Priambodo[1-ABC], Zikri Muthahari[1-CD], Yovhandra Ockta[1-CD], Fachrizal Ambia[2-D]
[1]Program Studi Sains Keolahraaan, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia
[2]Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

Kata Kunci:
Mental Toughness, Kecemasan Olahraga, Taekwondo *Poomsae*, Atlet.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan serta pengaruh mental toughness terhadap kecemasan olahraga pada atlet taekwondo nomor poomsae yang mengikuti Pra PORA Provinsi Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 27 atlet yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mental toughness dan kecemasan olahraga, kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, korelasi Product Moment Pearson, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor mental toughness sebesar 81,74, sedangkan rata-rata kecemasan olahraga sebesar 51,26. Analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif yang kuat antara mental toughness dan kecemasan olahraga ($r = -0,794$; $p < 0,001$). Analisis regresi juga membuktikan bahwa mental toughness berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan olahraga ($B = -0,652$; $t = -6,212$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa peningkatan mental toughness diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan atlet. Dengan demikian, penguatan mental toughness melalui latihan psikologis yang terstruktur perlu diintegrasikan dalam program pembinaan atlet taekwondo untuk mengurangi kecemasan bertanding dan mendukung performa yang optimal.

Keywords:
Mental Toughness, Sport Anxiety, Taekwondo Poomsae, Athletes.

Abstract

This study aimed to examine the relationship and effect of mental toughness on sport anxiety among taekwondo poomsae athletes competing in the Aceh Pre-PORA Championship. A quantitative correlational design was employed involving 27 athletes selected using a total sampling technique. Data were collected using standardized mental toughness and sport anxiety questionnaires and analyzed through descriptive statistics, normality and linearity tests, Pearson Product–Moment correlation, and simple linear regression. The findings showed that the mean mental toughness score was 81.74, while the mean sport anxiety score was 51.26. Correlation analysis revealed a strong negative relationship between mental toughness and sport anxiety ($r = -0.794$; $p <$

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

0.001). Furthermore, simple linear regression demonstrated that mental toughness had a significant negative effect on sport anxiety (B = −0.652; t = −6.212; p < 0.001), indicating that higher levels of mental toughness were associated with lower levels of competitive anxiety. These findings suggest that structured psychological training programs aimed at strengthening mental toughness should be integrated into taekwondo athlete development to reduce competitive anxiety and enhance athletic performance.

Diterima: 6 Juli 2026 | **Disetujui:** 9 November 2026 | **Dipublikasikan:** 11 November 2026

Kontribusi Penulis:
A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:
Iqbal Maulana
Email : iqbalmaulana@utu.ac.id

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan seni beladiri berasal dari negeri gingseng korea, seni yang memanfaatkan kekuatan tangan dan kaki sebagai keterampilan utama, taekwondo menekankan pada keterampilan tarung, jurus, dan pemecahan benda keras (Fadila et al., 2023; Setiawan et al., 2023; Shin et al., 2024). Taekwondo kini semakin maju dan populer, terdapat tiga aspek yang dapat dipelajari dalam taekwondo, yaitu Gerakan dalam seni bela diri taekwondo (Poomsae), pertarungan dalam seni bela diri taekwondo (Kyorugi), dan teknik memecahkan benda keras dengan tendangan dan pukulan (kyukpa) (Peri Sagita et al., 2023; Putri et al., 2024). Taekwondo (Poomsae) adalah jenis seni bela diri yang menggabungkan berbagai jenis seni bela diri oriental (Lei & Jun, 2022). Taekwondo (Poomsae) melibatkan tangan dan kaki, tetapi menekankan keterampilan kaki, karena kaki merupakan kelompok otot yang besar, hal ini dapat memberikan dampak yang lebih kuat (Zhang et al., 2025). Poomsae adalah kombinasi gerakan yang dirancang untuk berlatih tanpa instruktur, menggunakan dasar kinerja tetap serangan dan pertahanan (Mutmainah et al., 2023; Safitri Ade, 2022).

Pertandingan poomsae berbeda dengan kyourugi yang menekankan aspek pertarungan fisik, poomsae lebih menekankan pada aspek seni tanpa ada *bodycontac* dengan lawan, bertarung melawan diri sendiri untuk mengatasi rasa gugup, mengingat hafalan jurus dan menguatkan mental (Ramadani et al., 2025). Kesuksesan seorang atlet dalam olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk aspek fisik, teknis, dan taktis yang diperoleh dari latihan dan pengalaman yang didapat dari kompetisi, namun selain itu, faktor mental seringkali menjadi faktor penentu bagi atlet dalam mencapai hasil maksimal, yaitu menjadi juara (Prabowo et al., 2023). Faktor mental memainkan peran sangat vital bagi seorang atlet, terkadang atlet yang telah mempersiapkan segalanya dalam pertandingan bisa juga gagal karna mengabaikan aspek mental didalamnya (Rachman et al., 2024). Pentingnya faktor mental tidak

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

hanya dibutuhkan saat atlet berkompetisi dalam kejuaraan, tetapi juga saat atlet berlatih dan menjalani kehidupan sehari-hari (Arisman, 2024). Mental toughness adalah gabungan dari emosi, sikap, perilaku, serta nilai yang membuat individu mampu untuk menyelesaikan kendala dan tekanan yang dialami dengan tetap konsisten dalam menjaga motivasi dan konsentrasi secara penuh tujuan yang telah ditetapkan dapat terwujud (Ahmad, 2023; Kuncahyo et al., 2024). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Utami et al (2024) menyebutkan bahwa ciri seorang atlet memiliki mental toughness yaitu atlet dapat menjaga konsentrasi bahkan motivasinya pada segala situasi. Atlet yang bertanding tentu harus mempersiapkan beberapa aspek yang dikemukan para ahli olahraga, aspek mental menjadi suatu tantangan tersendiri bagi seorang atlet, karena aspek ini berada didalam pikirannya, kemampuan mengelola aspek mental dengan baik yaitu tidak berfikir *overtingking* yang berujung pada kecemasan dalam bertanding (Guspa et al., 2025; Rachman et al., 2024).

Kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh (Dyastika & Usdinoari, 2022). Atlet akan merasa cemas apabila sesuatu yang diharapkan tidak berjalan dengan baik atau mendapat rintangan sehingga ada kemungkinan tidak tercapainya harapan akan menghantui pikirannya (Jannah et al., 2022). Selain itu, bahwa kecemasan olahraga berpengaruh terhadap performa atlet secara bertahap (Nurhadi et al., 2023). Ketika seorang atlet mengalami kecemasan olahraga yang tinggi maka hal itu akan berdampak pada kondisi fisik atau fisiologisnya, seperti ketegangan otot yang kemudian berpengaruh pada kemampuan teknis (Haffyandi et al., 2024; Nurmalasari et al., 2024). Kecemasan membuat perasaan diri atlet yang bertanding menjadi resah, berfikir overthingking terhadap hal yang belum dilakukan menyebabkan konsentrasi menjadi berkurang sehingga berpengaruh pada hasil pertandingan membuat tidak maksimalnya penampilan atlet (Guo & Liu, 2026). Keadaan psikologis yang dialami atlet, seperti kecemasan dalam olahraga, dapat digunakan menjadi indikator peniliain atas baik atau buruknya kemampuan yang dimiliki oleh atlet tersebut (Lukman et al., 2024).

Berbagai studi sebelumnya telah mengkaji terkait mental toughness dan kecemasan misalnya studi dari Nurcahyadi & Trihandayani (2024) mengungkapkan mental toughness dan kecemasan memiliki hubungan yang bertolak belakang. Adapun semakin tinggi mental toughness menunjukan kecemasan bertanding yang rendah, begitupun sebaliknya. Sementara hasil kajian serupa dari Magfiroh & Jannah (2021) terkait hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton menunjukan semakin tinggi tingkat mental toughness maka semakin rendah tingkat kecemasan, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat mental toughness maka semakin tinggi tingkat kecemasan atlet. Merujuk pada uraian diatas peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian hubungan mental toughness dengan kecemasan atlet taekwondo nomor poomsae yang bertanding pada Pra pora provinsi Aceh.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, variabel dalam penelitian ini, yaitu mental tounghness sebagai variabel independent serta kecemasan olahraga sebagai variabel dependen. Adapun penelitian ini menggunakan sampel seluruh atlet taekwondo provinsi aceh berjenis kelamin laki-laki (n_1=12) dan perempuan (n_2=15). inklusi meliputi: a) atlet usia 16-23 tahun; b) mengikuti even pra pora; c) bertanding pada nomor poomsae; d) sehat jasmani dan rohani; e) berpartisipsi scara sukarela.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah quisioner dengan skala likert dalam penelitian mengunakan 2 skala terdiri dari skala mental toughness yang diadopsi dari penelitian Julita 2024 merujuk pada teori Gucciardi et al (2009) memiliki empat dimensi ketangguhan mental yaitu *thrive through challenge*, *sport awareness*, *tough attitude*, dan *desire success* dengan 15 item, selanjutnya skala kecemasan olahraga diadopsi dari smith berisi 28 butir pertanyaan mencakup 3 aspek yaitu *somatic, worry*, dan *consentrtion disruption*.

Adapun peneliti mengadopsi alat ukur skala kecemasan olahraga dari smith dikarenakan teori ini telah melalui prosedur statistic dan psikometrik yang ketat hingga layak digunakan, selanjutnya objek yang menjadi bahan penelitian memiliki kesamaan yaitu atlet,.

Tabel 1.
Variabel Indikator Sub Indikator

NO	VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NO ITEM
1.	Mental Toughness	Thrive Though Challenge	a.Atlet percaya terhadap kemampuanya	
			b.Mampu mengatasi tekanan	
			c.Perlu tekanan untuk menunjukan kualitas	
			d.Memiliki jiwa kompetitif	
			e.Memiliki kegigihan dan tekad	
			f.Memiliki jiwa disiplin dan fokus pada latihan dan pertandingan	
			g.Tekun pada proses agar tujuan tercapai.	
		Sport Awareness	a.Memiliki rasa tanggung jawab	
			b.Mengerti setiap tekanan yang diterima pada pertandingan	
			c.Memiliki tanggung jawab sebagai anggota tim	
			d.Memiliki figure panutan untuk menjadi pribadi lebih baik	

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

			e.Menyadari untuk menjadi sukses perlu pengorbanan	
			f.Melakukan instropeksi diri	
		Though attitude	a.Atlet mudah berubah-ubah emosi	
			b.Memiliki tanggungjawab dalam disiplin	
			c.Memiliki daya juang dan pantang menyerah	
			d.Mampu mengarahkan segala kemampuan	
			e.Menunjukan sikap positif walau dalam keadaan cedera	
		Desire Success	a.Memahami aturan pertandingan secara detail	
			b.Memiliki jiwa berkorban dan iklas	
			c.Peran atlet menjadi bagian kesuksesan tim	
			d.Memiliki visi bermain dan berguna dalam tim	
			e.Menyadari semua memiliki peluang yang sama baik menang maupun kalah	
2.	Kecemasan Olahraga	Somatic	a.Reaksi fisik	
			b.Mulai mengalamai ketegangan jantung	
			c.Atlet mulai berkeringat	
			d.Atlet mulai gelisah	
			e.Atlet mulai mual	
		Worry	a.Mulai merasakan pikiran negatif	
			b.Merasa takut gagal	
			c.Merasa ragu terhadap kemampuan diri	
			d.Khawatir hasil tidak sesuai harapan	
		Concentration Disruption	a.Atlet mulai sulit fokus	
			b.Pikiran mulai teralihkan	
			c.Lupa strategi/ jurus penampilan	

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Adapun tahapan dalam analisis statistik meliputi: a) analisis deskriptif guna mengambarkan karakteristik data masing-masing variabel (nilai maksimal, nilai minimal rata-rata standar deviasi, dan varian) b) pengujian persyaratan analisis (normalitas linearitas) c) uji hipotesis mengunnakan korelasi dan regresi linear. Seluruh tahapan ini dianalisis menggunakan bantuan program IBM statistic SPPS versi 28.0.

HASIL

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada variabel mental toughness dan kecemasan atlet. Analisis ini meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), standar deviasi, dan varians. Hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 2.
Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi	Varians
Mental Toughness	27	68	95	81,74	7,21	51,98
Kecemasan Atlet	27	32	74	51,26	10,14	102,82

Berdasarkan Tabel 1, penelitian ini melibatkan 27 atlet taekwondo nomor poomsae. Variabel mental toughness memiliki nilai rata-rata sebesar 81,74 dengan standar deviasi 7,21, nilai minimum 68, dan nilai maksimum 95. Sementara itu, variabel kecemasan atlet memiliki rata-rata sebesar 51,26 dengan standar deviasi 10,14, nilai minimum 32, dan nilai maksimum 74. Nilai standar deviasi yang relatif lebih kecil dibandingkan nilai rata-rata menunjukkan bahwa penyebaran data pada kedua variabel tergolong cukup homogen sehingga dapat merepresentasikan kondisi responden penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 28.0. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, data residual berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu asumsi untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	K-S Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keputusan
Unstandardized Residual	27	0,101	0,2	Berdistribusi Normal

Uji Linearitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel mental toughness dan

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

kecemasan atlet bersifat linear. Pengujian dilakukan menggunakan Test for Linearity pada program IBM SPSS Statistics versi 28.0. Hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4.
Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	F	Sig. Deviation from Linearity	Keputusan
Mental Toughness – Kecemasan Atlet	1,128	0,421	Linear

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,421, yang lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara mental toughness dan kecemasan atlet bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas telah terpenuhi sehingga analisis Korelasi Product Moment Pearson dan regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

Uji Korelasi Product Moment

Setelah seluruh asumsi analisis terpenuhi, pengujian hipotesis pertama dilakukan menggunakan Korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara mental toughness dan kecemasan atlet. Hasil analisis disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5.
Hasil Uji Korelasi Mental Toughness dan Kecemasan Atlet

Variabel	Mental Toughness	Kecemasan Atlet
Mental Toughness	1	-0,794**
Sig. (2-tailed)	–	0
N	27	27
Kecemasan Atlet	-0,794**	1
Sig. (2-tailed)	0	–
N	27	27

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara mental toughness dan kecemasan atlet dengan nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,794 dan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,01). Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi, nilai tersebut termasuk dalam kategori hubungan kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat mental toughness yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami ketika menghadapi pertandingan. Mental toughness membantu atlet mengendalikan tekanan psikologis, menjaga konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempertahankan performa optimal selama kompetisi berlangsung.

Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh mental toughness terhadap kecemasan atlet. Hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 6.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Tabel 6.
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Persamaan Regresi
Konstanta	104,563	12,846	–	8,14	0	$\hat{Y}$ = 104,563 – 0,652X
Mental Toughness	-0,652	0,105	-0,794	-6,212	0	

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa mental toughness berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan atlet dengan nilai koefisien regresi B = -0,652, koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,794, nilai t = -6,212, dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $\hat{Y}$ = 104,563 – 0,652X, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan mental toughness diprediksi akan menurunkan skor kecemasan atlet sebesar 0,652 poin. Temuan ini mengindikasikan bahwa mental toughness merupakan prediktor yang signifikan terhadap kecemasan atlet taekwondo nomor poomsae. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang lebih baik cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan psikologis, mempertahankan fokus perhatian, mengelola emosi, serta meningkatkan kepercayaan diri ketika menghadapi situasi kompetitif. Dengan demikian, peningkatan mental toughness menjadi salah satu faktor penting dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan atlet sehingga dapat mendukung pencapaian performa yang lebih optimal saat bertanding.

PEMBAHASAN

Mental toughness terbukti memiliki hubungan negatif yang kuat dengan kecemasan atlet taekwondo nomor poomsae ($r = -0,794$; $p < 0,001$) serta memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan bertanding (B = -0,652; t = -6,212; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental merupakan faktor psikologis yang sangat menentukan kesiapan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Pada nomor poomsae, atlet tidak berhadapan langsung dengan lawan, tetapi dituntut menampilkan rangkaian teknik secara presisi di bawah penilaian juri. Situasi tersebut menyebabkan tekanan psikologis lebih dominan dibandingkan kontak fisik sehingga kemampuan mengelola kecemasan menjadi salah satu penentu utama performa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan karena memberikan bukti empiris bahwa peningkatan mental toughness dapat dijadikan strategi intervensi psikologis untuk mempersiapkan atlet sebelum mengikuti kejuaraan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Vauziah et al (2026) yang melaporkan bahwa mental toughness memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan bertanding pada atlet. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat ketangguhan mental yang tinggi cenderung mampu mengendalikan tekanan psikologis, mempertahankan kepercayaan diri, serta tetap fokus selama pertandingan. Hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan hubungan yang lebih kuat ($r = -0,794$), yang mengindikasikan bahwa

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

pada cabang olahraga taekwondo nomor poomsae, peran mental toughness terhadap pengendalian kecemasan menjadi semakin penting karena atlet harus mempertahankan konsentrasi tinggi tanpa adanya interaksi langsung dengan lawan.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian pada Rachudu & Rumini (2025) atlet bulu tangkis yang menemukan bahwa semakin tinggi mental toughness maka semakin rendah tingkat kecemasan olahraga. Meskipun dilakukan pada cabang olahraga yang berbeda, kedua penelitian memperlihatkan pola hubungan yang konsisten bahwa mental toughness merupakan faktor protektif terhadap munculnya kecemasan kompetitif. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru karena objek penelitian difokuskan pada atlet taekwondo nomor poomsae yang memiliki karakteristik kompetisi berbeda dibandingkan cabang olahraga permainan maupun olahraga raket. Pada poomsae, penilaian didasarkan pada akurasi teknik, keseimbangan, ritme gerakan, dan ekspresi sehingga tekanan psikologis lebih banyak berasal dari tuntutan kesempurnaan penampilan daripada interaksi dengan lawan. Kondisi ini menjadikan penguatan mental toughness sebagai kebutuhan yang lebih spesifik dalam pembinaan atlet poomsae.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rahma et al (2025) yang menjelaskan bahwa mental toughness merupakan konstruk psikologis yang membantu atlet mempertahankan performa optimal ketika menghadapi tekanan, kegagalan, maupun situasi kompetitif yang penuh tantangan. Gucciardi menjelaskan bahwa atlet dengan mental toughness tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi, pengendalian perhatian, serta keyakinan diri yang lebih baik sehingga mampu mengurangi munculnya kecemasan kompetitif. Hasil penelitian ini memperkuat teori tersebut melalui analisis regresi yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan mental toughness mampu menurunkan skor kecemasan atlet sebesar 0,652 poin. Temuan tersebut memberikan implikasi praktis bahwa program latihan taekwondo tidak cukup hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga perlu mengintegrasikan program psychological skills training, seperti mental imagery, self-talk, goal setting, relaksasi, dan simulasi pertandingan untuk meningkatkan mental toughness atlet sehingga kecemasan dapat diminimalkan dan performa saat kompetisi dapat dioptimalkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* memiliki hubungan negatif yang kuat dan signifikan dengan kecemasan atlet taekwondo nomor poomsae yang bertanding pada Pra PORA Provinsi Aceh. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mental toughness* yang dimiliki atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi pertandingan. Selain itu, hasil analisis regresi linear sederhana membuktikan bahwa *mental toughness* merupakan prediktor yang signifikan terhadap kecemasan atlet, sehingga peningkatan *mental toughness* berkontribusi terhadap penurunan tingkat

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

kecemasan bertanding. Temuan ini menegaskan bahwa *mental toughness* merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam membantu atlet mengendalikan tekanan, menjaga konsentrasi, mengelola emosi, serta mempertahankan kepercayaan diri selama kompetisi. Oleh karena itu, pengembangan *mental toughness* melalui program pelatihan psikologis yang terstruktur perlu diintegrasikan ke dalam program pembinaan atlet taekwondo guna meminimalkan kecemasan bertanding dan mendukung pencapaian performa yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh atlet Taekwondo Provinsi Aceh nomor poomsae yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pelatih, pengurus Taekwondo Indonesia (TI) Provinsi Aceh, serta seluruh pihak yang telah memberikan izin, dukungan, dan membantu proses pengumpulan data selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi yang setinggi-tingginya diberikan kepada semua pihak yang telah memberikan masukan dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan pembinaan prestasi atlet taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, H. A. (2023). Goal Orientation, Ketangguhan Mental, Dan Prestasi Akademik Student Athlete. *Psychological Journal: Science and Practice*, *3*(1), 132–138. https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i1.24187

Arisman. (2024). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Mental Toughness Pada Atlit. *Prosiding Seminar Nasional 2024-Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 645–662.

Dyastika, P. A., & Usdinoari, C. O. P. (2022). Analisis Tingkat Kecemasan Matematika pada Siswa Kelas IX SMP St. Bellarminus Bekasi dan Faktornya dari Sudut Pandang Neurosains. *Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika*, *November*, 281–286. https://conference.upgris.ac.id/index.php/senatik/article/view/3320

Fadila, I., Adnan, A., Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2023). Profile of Physical Condition and Techniques of Padang Police Taekwondo Athletes. *International Martial and Culture Journal (IMACJ)*, *1*(2), 59–67.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *2*(1), 54–72.

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). https://doi.org/10.3390/bs16020163

Guspa, A., Pradani, W. H., Akbar, A., Aulia, R., Juwita, S., Kurniawan, R., Lusiria, D.,

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

& Pratama, M. (2025). Mental toughness for athletes in sport: Scopus bibliometric analysis; [Fortaleza mental para deportistas en el deporte: análisis bibliométrico Scopus]. *Retos*, *66*, 895 – 906. https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-105004999607&doi=10.47197%2Fretos.v66.113876&partnerID=40&md5=f2e5ece5584478c8141d27c4397d138e

Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Amirudin, A. (2024). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Atletik Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Pomnas Xviii 2023 Kalimantan Selatan Anxiety Level Profile of South Kalimantan Athletics Athletes in Facing Pomnas Xviii 2023 South Kalimantan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *7*(December 2023), 150–156.

Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. (2022). Dampak Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *13*(1), 93–101.

Kuncahyo, M. M., Putra, M. F. P., Matatar, P., Tumeno, R., Numberi, G. K. I., & Mansyur, M. (2024). Mental Toughness, Resilensi Akademik, dan Regulasi Emosi Atlet Sepakbola Papua. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *23*(4), 21. https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20960

Lei, Y., & Jun, H. P. (2022). Does Taekwondo Poomsae Training Impact on Body Composition, Physical Fitness, and Blood Composition in Children and Adolescents? A Systematic Review. *Exercise Science*, *31*(1), 11–25. https://doi.org/10.15857/ksep.2021.00591

Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Rice Cake Fc. *Jurnal Kejaora*, *9*(April), 37–44.

Magfiroh, M. N., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas. *Jurnal Patriot*, *3*(March), 71–81. https://doi.org/10.24036/patriot.v

Mutmainah, S., Juanidi, S., Indardi, N., Permana, D. F. W., Mukarromah, S. B., & Hidayah, T. (2023). Pembinaan Prestasi Atlet Taekwondo Kabupaten Semarang. *Sriwijaya Journal of Sport*, *2*(3), 135–153. https://doi.org/10.55379/sjs.v2i3.731

Nurcahyadi, M. F., & Trihandayani, D. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, *12*(2), 229–237. https://doi.org/10.24854/jps.v12i2.4661

Nurhadi, M. D. A., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(2), 119. https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.12584

Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024). Analisis Penyebab Kecemasan Pemain Futsal UPI Sumedang saat Bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *14*(6), 496–503. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2266

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Peri Sagita, Dedy Putranto, & Dzihan Khilmi Ayu Firdausi. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Gawang Modifikasi Terhadap Teknik Tendangan Dasar Dollyo Chagi. *Jurnal Penjakora*, *10*(1), 55–63. https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.59415

Prabowo, R. A., Tunas, U., & Surakarta, P. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi. *Jurnal Kreatif Olahraga*, *01*, 28–36.

Putri, S. A. J., Fachrezzy, F., & Maslikah, U. (2024). Pengembangan Model Latihan Teknik Hakdari Soegi pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabu. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, *2*(5), 83–98. https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i5.1609

Rachman, M. E., Raharjo, B. B., Setyawati, H., & Hartono, M. (2024). Break The Limit Mental Juara Atlet Biliar Jawa Tengah Dalam Menggapai Prestasi Dunia. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 204–220.

Rachudu, A. R., & Rumini. (2025). Peran Mental Toughness dan Kecemasan Kompetitif terhadap Performa Atlet Bulutangkis Kota Semarang Usia 17 Tahun pada Sirnas Jateng 2025. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *10*(2), 155–163. https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.5627

Rahma, U. H., Azmi, M. M., Utama, M. E., & Triastuti, E. P. R. (2025). Enhancing Mental Toughness through Appreciative Inquiry among Pencak Silat Athletes of Persinas ASAD. *Motiva: Jurnal Psikologi*, *8*(1), 61. https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8649

Ramadani, A. A., Purnamasari, I., & Novian, G. (2025). Analisis Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Jawa Barat Berdasarkan Kategori Pada Pon Aceh - Sumut 2024. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, *9*(6), 204–217. https://journal.unm.ac.id/index.php/sportive/article/view/9427

Safitri Ade, R. D. (2022). Pengembangan Latihan Kombinasi Fisik Dan Teknik Taekwondo. *Journal Physical Health Recreation*, *vol 2*(no 2), 1–8.

Setiawan, F. R., Arief, K. L. A., Suhardi, C. D. A., & Fua'din, A. (2023). Aktivitas Fisik dalam Olahraga Taekwondo. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, *1*(2), 11. https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.231

Shin, M. C., Lee, D. H., Chung, A., & Kang, Y. W. (2024). When Taekwondo Meets Artificial Intelligence: The Development of Taekwondo. *Applied Sciences (Switzerland)*, *14*(7). https://doi.org/10.3390/app14073093

Utami, R. S., Suzanna, E., & Anastasya, Y. A. (2024). Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Universitas Malikussaleh. *Jipsi*, *6*(2), 79–91. https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.861

Vauziah, V., Permadi, A. A., & Kurniawati, A. (2026). Studi Diagnostik Profil Mental Toughness dan Kecemasan Bertanding Atlet Petanque Bk Porprov Garut 2025 Pendahuluan. *Jurnal Porkes*, *9*(1), 530–543. https://doi.org/10.29408/porkes.v9i1.33635

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Zhang, J., Kim, Y., Qu, Q., & Kim, S. (2025). Effects of different Taekwondo practices on biomechanics of balance and control during kick technique. *Annals of Human Biology*, *52*(1). https://doi.org/10.1080/03014460.2025.2461132

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut