

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET REMAJA BELA
DIRI TARUNG DERAJAT DI KOTA SEMARANG**



SKRIPSI

Cantika Novita Engel

21.E1.0205

PROGAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2026

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN
KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET REMAJA BELA
DIRI TARUNG DERAJAT DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Cantika Novita Engel

21.E1.0205



**PROGAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2026

ABSTRAK

Kecemasan bertanding merupakan emosi negatif yang dirasakan atlet yang memunculkan pikiran dan perasaan negatif saat menghadapi kompetisi. Salah satu faktor yang menurunkan kecemasan bertanding adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental adalah kemampuan seorang atlet untuk menghadapi tekanan atau kesulitan selama kompetisi. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet remaja bela diri Tarung Derajat. Alat ukur yang digunakan yaitu skala ketangguhan mental dengan 21 item dan Skala *Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R) dengan 17 item yang disebarakan melalui *google form* dengan subjek penelitian berjumlah 102 atlet. Penelitian menggunakan teknik analisis data *Nonparametric Rank Spearman*. Hasil penelitian memperoleh nilai $\rho = -0,070$ dengan nilai signifikansi $p = 0,483$ ($p > 0,05$) yang artinya hipotesis ditolak. Disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet remaja bela diri Tarung Derajat di kota Semarang.

Kata kunci: ketangguhan mental, kecemasan bertanding, atlet remaja

ABSTRACT

Competition anxiety is a negative emotion felt by athletes that gives rise to negative thoughts and feelings when facing competition. One of the factors that reduces competition anxiety is mental toughness. Mental toughness is an athlete's ability to deal with pressure or difficulties during competition. The aim of this research is to determine the relationship between mental toughness and anxiety about competing in young Tarung Derajat martial arts athletes. The measuring instruments used were the mental toughness scale with 21 items and the Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) scale with 17 items which were distributed via Google Form with research subjects totaling 102 athletes. The research uses nonparametric Rank Spearman data analysis techniques. The research results obtained a value of $\rho = -0,070$ with a significance value of $p = 0.483$ ($p > 0.05$), which means the hypothesis was rejected. It was concluded that there was no relationship between mental toughness and competition anxiety among young Tarung Derajat martial arts athletes in the city of Semarang.

Keywords: mental toughness, Competitive anxiety, adolescent athletes