

**HUBUNGAN ANTARA KETAGGUHAN MENTAL DAN  
KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERTANDING PADA ATLET KARATE**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi**



**Oleh :**

**FENY PASCALIA RATU**

**NIM : 1532300006**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2025**

**HUBUNGAN ANTARA KETAGGUHAN MENTAL DAN  
KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERTANDING PADA ATLET KARATE**

Tesis

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi

**Program Studi Magister Psikologi**



diajukan oleh:

**Feny Pascalia Ratu**

**NIM : 1532300006**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2025**

# HUBUNGAN ANTARA KETAGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET KARATE

Tesis

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan  
Guna Mencapai Gelar Magister Psikologi

**Program Studi Magister Psikologi**



diajukan oleh:

**Feny Pascalia Ratu**

**NIM : 1532300006**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2025**

**TESIS**

**HUBUNGAN ANTARA KETAGGUHAN MENTAL DAN  
KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN  
BERTANDING PADA ATLET KARATE**

diajukan Oleh:

**Feny Pascalia Ratu**  
**NIM : 1532300006**

**Disetujui untuk diuji:**

**Surabaya, Januari 2025**

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**



**Prof. Dr. Suryanto, M.Si.,  
Psikolog**



**Dr. Dyan Evita Santi,  
M.Si., Psikolog**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2025**

# HUBUNGAN ANTARA KETAGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET KARATE

diajukan oleh:

**Feny Pascalia Ratu**  
NIM : 1532300006

Telah dipertimbangkan di depan Tim Penguji  
Dan dinyatakan lulus pada ujian tesis Program Magister Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada tanggal 11 Januari 2025

Tim Penguji

**Ketua : Dr. I Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi.,  
Psikolog**

**Anggota : Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog**

**: Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog**

Dekan,



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

NPP. 2050 02 0552

## HALAMAN MOTTO

**“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan”**

**(Yeremia 29:11)**

**“Sebab Tuhan, Dia sendiri akan berjalan didepanmu, Dia sendiri akan menyertai engkau tidak meninggalkan engkau; janganlah takut dan janganlah patah hati”**

**(Ulangan 31:8)**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Feny Pascalia Ratu  
NIM : 1532300006  
Alamat : Jl. Banteng Lorong Tahun Emas, No 3  
Telp : 082143653224

Menyatakan bahwa “Tesis” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan Magister Psikologi Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya dengan judul:

**“Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate”**

Adalah hasil karya sendiri, bukan “Duplikasi” dari karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain bukan tanggung jawab pembimbing dan atau pengelola program tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Atas hal tersebut saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukuman atau aturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, Januari 2025

Hormat saya,

  
Feny Pascalia Ratu



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Feny Pascalia Ratu

NBI? NPM : 1532300006

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Magister Psikologi

Jenis Karya : ~~Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Praktek\*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*), atas karya saya dengan judul:

Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty – Free Right*), Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, megolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : Januari, 2025

Yang Menyatakan,



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus, karena atas hikmat dan karunia yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan tesis yang berjudul “Hubungan Antara Ketangguhan Mental dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate” dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan tesis ini dibuat sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi di Fakultas Psikologi Program Studi Magister Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini, ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., SPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan menyediakan waktu, tenaga, pikiran, perhatian dan kesabaran dalam memberikan arahan, berbagai ilmu dan motivasi dalam menyusun tesis ini.
6. Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah berkenan memberikan waktu, tenaga, pikiran, semangat, ilmu dan juga kesabaran dalam membimbing serta mengarahkan peneliti dalam penulisan tesis ini.
7. Untuk diri sendiri yang tidak pernah menyerah dan selalu percaya Tuhan Yesus setia menyertai sampai akhir, sekalipun selama penulisan tesis mengalami Duka kehilangan kakak terkasih.
8. Keluarga terkasih terkhusus dua orang hebat dalam hidup peneliti Bapak dan kakak terkasih Ama Oga yang diijinkan Tuhan untuk

mendahului kita berada di Surga, orang terkasih Mama dan Ma Manda, Ka Lucky, Ka Siska, Mom Susan, Ka Io, Ama, Ka Jen, Dipah, Doden, Mariska, Sandra, Jeckris yang selalu memberikan cinta yang besar, doa yang tulus, perhatian serta bantuan tanpa henti untuk peneliti. Nola Lado yang membantu peneliti dengan tulus selama pengambilan data serta memberikan semangat.

9. Gery Lado orang spesial dalam hidup peneliti yang selalu memberikan support, doa dan semangat.
10. Sahabat-sahabat dan saudara-saudariku tersayang Charin Riwoe, Ka Itin Demu, Glory Robo, Tamar Narakaha, Ka ino, Ka Ledis, Asti Ngawang, Oge Nunu, Rin Leni, Aldo Leni, Adith yang selalu memberikan semangat dan doa untuk peneliti. Gama Dwi Fitriawanati, S.Psi sahabat seperantauan yang berproses dengan semangat dan saling memberi motivasi bersama dalam membuat tesis. Teman-teman MAPSI Angkatan 49 yang selalu semangat dan support selama proses perkuliahan.
11. Seluruh dosen pengajar dan Staf Program Studi Magister Psikologi UNTAG Surabaya yang telah membantu selama perkuliahan, memberikan ilmu serta membantu keseluruhan administrasi selama proses perkuliahan sampai penulisan tesis.
12. Pihak Forki Nusa Tenggara Timur yang telah mengizinkan dan mendukung peneliti untuk proses pengambilan data.
13. Seluruh responden yakni para atlet Pelatda NTT serta para pelatih dan pengurus daerah untuk waktu dan kerjasamanya.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan tesis ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu segala kritik maupun saran yang membangun sangat peneliti harapkan dari berbagai pihak. Terimakasih

Surabaya, Januari 2025

Peneliti,

Feny Pascalia Ratu

# HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET KARATE

Feny Pascalia Ratu

Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[ratufeny01@gmail.com](mailto:ratufeny01@gmail.com)

## ABSTRAK

Kecemasan bertanding dan hubungannya dengan performa olahraga menjadi salah satu topik yang banyak diperbincangkan. Ketika atlet yang belum memiliki pengalaman atau sedikit pengalamannya dalam bertanding maka akan merasakan kecemasan yang lebih tinggi dari pada atlet yang sudah memiliki pengalaman. Atlet dengan pengalaman yang minim akan merasa cemas dan memiliki kurangnya percaya diri oleh karena itu atlet akan merasa takut akan kekalahan dan takut tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan, dan membuat motivasi berkurang sehingga atlet akan gagal dalam pertandingan. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Karate. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penentuan jumlah sampel dalam penentuan ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 227 subjek yang bersedia mengikuti penelitian. Data dikumpulkan melalui survei dan dianalisis menggunakan metode statistik non-parametric. Analisis menunjukkan bahwa sebanyak 106 subjek memiliki kecemasan bertanding pada kategori sedang (46,7%), 93 subjek memiliki ketangguhan mental sedang (41%) dan 94 subjek penelitian memiliki kepercayaan diri sedang (41,4%).

**Kata Kunci:** Kecemasan Bertanding, Ketangguhan Mental, Kepercayaan Diri

***THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND  
SELF-CONFIDENCE AND COMPETITION ANXIETY IN  
KARATE ATHLETES***

**Feny Pascalia Ratu**

***Master of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya***

**[ratufeny01@gmail.com](mailto:ratufeny01@gmail.com)**

**ABSTRACT**

Competition anxiety and its relationship to sports performance is one of the most discussed topics. When athletes who have no experience or little experience in competing will feel higher anxiety than athletes who already have experience. Athletes with minimal experience will feel anxious and have a lack of self-confidence, therefore athletes will be afraid of defeat and fear of not being in accordance with the expected expectations, and reduce motivation so that athletes will fail in the match. The main objective of this study was to determine whether there is a Relationship Between Mental Toughness and Self-Confidence with Competition Anxiety in Karate Athletes. This study uses a quantitative approach. Determination of the number of samples in this determination used purposive sampling of 227 subjects who were willing to take part in the study. Data were collected through surveys and analyzed using non-parametric statistical methods. The analysis showed that 106 subjects had competition anxiety in the moderate category (46.7%), 93 subjects had moderate mental toughness (41%) and 94 research subjects had moderate self-confidence (41.4%).

**Keywords: Competition Anxiety, Mental Toughness, Self-Confidence.**

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	I
Halaman Persetujuan .....	i
Lembar Pengesahan .....	ii
Halaman Motto .....	iii
Surat Pernyataan .....	iv
Surat Pernyataan Persetujuan Tidak Melakukan Penjiplakan .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Abstrak .....	viii
Abstract .....	ix
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang Masalah .....	1
2. Perumusan Masalah .....	6
3. Keaslian Penelitian .....	6
B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian .....	8
1. Tujuan Penelitian .....	8
2. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>11</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	11
1. Kecemasan Bertanding .....	11
a. Definisi Kecemasan Bertanding .....	11
b. Aspek-Aspek Kecemasan Bertanding .....	12
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding .....	13
2. Ketangguhan Mental .....	15

a.	Definisi Ketangguhan Mental.....	15
b.	Aspek-Aspek Ketangguhan Mental.....	16
c.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketangguhan Mental.....	18
3.	Kepercayaan Diri.....	20
a.	Definisi Kepercayaan Diri.....	20
b.	Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	21
c.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	23
B.	Landasan Pemikiran.....	25
C.	Hipotesis.....	26
<b>BAB III.</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A.	Jenis Penelitian.....	27
B.	Subjek Penelitian.....	27
1.	Populasi.....	27
2.	Sampel Penelitian.....	27
C.	Variabel Penelitian Dan Pengukurannya.....	28
1.	Uji Asumsi/Uji Prasyarat.....	39
a.	Uji Normalitas.....	39
b.	Uji Linearitas.....	40
c.	Uji Multikolinearitas.....	42
d.	Uji Heteroskedistisitas.....	43
D.	Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV.</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A.	HASIL PENELITIAN.....	45
1.	Hipotesis Pertama.....	45
2.	Hipotesis Kedua.....	45
3.	Hipotesis Ketiga.....	46
B.	PEMBAHASAN.....	48
<b>BAB V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
A.	KESIMPULAN.....	53
B.	SARAN.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Kecemasan Bertanding .....	29
Tabel 2. Keterangan Skor Jawaban Kecemasan Bertanding .....	30
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Kecemasan Bertanding.....	31
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Bertanding .....	32
Tabel 5. Blueprint Ketangguhan Mental.....	33
Tabel 6. Keterangan Skor Jawaban Ketangguhan Mental.....	34
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Ketangguhan Mental .....	34
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Ketangguhan Mental .....	35
Tabel 9. Blueprint Kepercayaan Diri.....	36
Tabel 10. Keterangan Skor Jawaban Kepercayaan Diri .....	37
Tabel 11. Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri.....	38
Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri .....	39
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas .....	40
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas.....	40
Tabel 15. Hasil Uji Multikolinearitas .....	42
Tabel 16. Hasil Uji Heteroskedistisitas.....	43
Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	45
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis Kedua .....	46
Tabel 19. Analisis Deskriptif Statistik .....	47
Tabel 20. Data Deskriptif Kategorisasi Kecemasan Bertanding .....	47
Tabel 21. Data Deskriptif Kategorisasi Ketangguhan Mental .....	48
Tabel 22. Data Deskriptif Kategorisasi Kepercayaan Diri .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar1. Kerangka Penelitian.....	26
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	62
Lampiran 2. Booklet Penelitian .....	64
Lampiran 3. Informed Consent.....	70
Lampiran 4. Data Awal Kecemasan Bertanding .....	71
Lampiran 5. Hasil Tabulasi Skala Kecemasan Bertanding .....	72
Lampiran 6. Hasil Tabulasi Skala Ketangguhan Mental .....	73
Lampiran 7. Hasil Tabulasi Skala Kepercayaan Diri.....	74
Lampiran 8. Validitas dan Reliabilitas Kecemasan Bertanding.....	75
Lampiran 9. Validitas dan Reliabilitas Ketangguhan Mental .....	76
Lampiran 10. Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri .....	77
Lampiran 11. Uji Normalitas .....	78
Lampiran 12. Uji Linearitas.....	79
Lampiran 13. Uji Multikolinearitas .....	80
Lampiran 14. Uji Heteroskedastisitas.....	81
Lampiran 15. Analisis Data .....	82
Lampiran 16. Hasil Data Deskriptif Statistik dan Kategorisasi .....	83
Lampiran 17. Alat Ukur Kecemasan Bertanding.....	85
Lampiran 18. Alat Ukur Ketangguhan Mental .....	88
Lampiran 19. Alat Ukur Kepercayaan Diri .....	90
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian .....	92