

Religiusitas dan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal

Derri Syaputra ^{a*} dan Listya Istiningtyas ^b

^{a,b} Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*Corresponding author

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Jl.Pangeran Ratu No.2, Kota Palembang, Indonesia

1930901168@radenfatah.ac.id

Naskah masuk: 01 Mei 2023

Naskah terima: 15 Oktober 2023

Naskah diterbitkan: 31 Desember 2023

Abstrak

Futsal merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kerja sama tim yang baik antar pemain dengan tujuan mencetak gol. Kecemasan merupakan permasalahan yang sering dihadapi atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara religiusitas dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan regresi. Responden yang digunakan berjumlah 85 atlet futsal yang terdiri dari 12 tim yang mengikuti turnamen *PFL (Pelsa Futsal League)*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *all population*. Teknik pengambilan data menggunakan skala *likert*. *Instrument* pengambilan data terdiri dari skala religiusitas yang diadaptasi Amalia & Rohmatun (2022), skala ketangguhan mental serta skala kecemasan bertanding yang diadaptasi Ikhrum dkk (2020). Analisis data dilakukan dengan cara yaitu uji asumsi yang terdiri uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, heterokedisitas serta uji hipotesis dengan bantuan program *Statistic packages of social science 25 for windows*. Hasil analisis data yang diperoleh melalui teknik *regresi linear berganda* diperoleh nilai signifikansi 0,022 yang menunjukkan terdapat pengaruh antara religiusitas dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Selanjutnya, Hasil analisis data pada variabel religiusitas dengan kecemasan bertanding menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,280. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh religiusitas dengan kecemasan bertanding. Sumbangan efektif sebesar 8,9% pada variabel religiusitas dan ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding, sedangkan 91,2 % dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata Kunci

Atlet, futsal, kecemasan bertanding, ketangguhan mental, religiusitas

Abstract

Futsal is a sport that requires good teamwork between players to score goals. Anxiety is a problem that is often faced. This study aims to determine the influence between religiosity and mental toughness on competition anxiety. The method used is a quantitative method with a regression approach. The respondents were 85 futsal athletes from 12 teams participating in the PFL (Pelsa Futsal League) tournament. The sampling technique in this study used all populations. The data collection technique uses a Likert scale. The data collection instrument consisted of the religiosity scale adopted by Amalia & Rohmatun (2022), the mental toughness scale, and the competition anxiety scale adopted by Ikhrum et al. (2020). Data analysis was carried out using an assumption test for normality, linearity, multicollinearity, heteroscedasticity, and hypothesis testing with the help of the Statistical Packages of Social Science 25 for Windows program. The data analysis results obtained through multiple linear regression techniques obtained a significance value of 0.022, indicating an influence between religiosity and mental toughness with competition anxiety. Furthermore, the results of data analysis on the variable religiosity with competition anxiety showed a significance value of 0.280. It can be concluded that there is no influence of religiosity on competition anxiety. The effective contribution of 8.9% to the variables of religiosity and mental toughness on competition anxiety, while other factors influence 91.2%.

Keywords

athlete, futsal, competitive anxiety, mental toughness, religiosity

Pendahuluan

Dengan perkembangan sekarang, manusia menciptakan olahraga yang berbeda-beda untuk menjaga kesehatan dan berkompetisi. Olahraga adalah aktivitas yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Individu yang kurang melakukan aktivitas fisik lebih mudah terkena penyakit baik akut maupun kronis (Permana & Priambodo, 2021). Selain itu olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga dapat digunakan sebagai sarana berprestasi. Bagi atlet, selain kesehatan, meraih prestasi merupakan prioritas utama (Algani, P. W, dkk 2018). Suatu prestasi yang dapat dicapai dalam bidang olahraga pada hakikatnya dapat diraih oleh individu dengan stamina, kemampuan, taktikal dan paling utama psikis individu (Iskandar dkk., 2023).

Menurut Wijayanti dan Hartini (2021) Olahraga memiliki berbagai macam cabang seperti beladiri, atletik dan sebagainya, setiap olahraga memiliki ciri khas dan manfaat yang berbeda-beda. Salah satu nya futsal merupakan olahraga yang secara teknis, aturan dan cara bermainnya tidak jauh berbeda dengan sepakbola serta masih berada di satu induk organisasi yang sama (Ridwan dan Indriarsa, 2021). Olahraga futsal sedang berkembang saat ini, khususnya Indonesia, pada futsal ini didukung dengan fasilitas yang cukup lengkap serta berbagai kejuaraan yang diadakan di setiap provinsi dan daerah. Kompetisi yang diadakan ini pun biasanya mencakup berbagai usia kelompok baik dari dari tingkat siswa maupun profesional. Dalam hal ini pemerintah dan berbagai pihak terkait sangat mendukung kompetisi yang terselenggara. Hal ini terbukti dengan adanya berbagai kompetisi yang telah diadakan oleh. Tidak hanya sepakbola yang ramai dengan penonton, futsal juga sangat menarik untuk disaksikan akhir-akhir ini. Kompetisi yang diadakan di Indonesia pun tidak kalah bersaing nya dengan kompetisi yang berada di luar negeri. Hal ini pun mengundang banyak atlet-atlet asing untuk bergabung dengan klub di Indonesia serta berkompetisi di Indonesia. Dengan adanya kompetisi ini, sangat membantu timnas Indonesia dalam mencetak atlet-atlet yang berkualitas. Hal itu juga dibuktikan dengan suksesnya timnas Indonesia mendapatkan juara kedua pada kejuaraan Futsal AFF (*Asean Football Federation*) yang diadakan di Bangkok, Thailand pada tahun 2022 (CNN Indonesia, 2022).

Menurut Wijayanti dan Hartini (2021) dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan atlet yang harmoni, keselarasan dan keseimbangan antara rohani dan jasmani. Banyak pelatih maupun atlet yang hanya menekankan pada jasmani dan keterampilan serta mengabaikan atau tidak memberikan perhatian lebih terhadap faktor psikologis (Raynadi dkk., 2017). Ada berbagai hal yang dapat menyebabkan sumber kecemasan bertanding pada atlet diantaranya adalah individu pernah trauma mengenai cedera bertanding yang dialaminya, seorang atlet yang pernah merasakan trauma cedera bertanding maka dia memiliki kecemasan bertanding yang tinggi ketika menjelang pertandingan (Maulana dan Khairani, 2017). Seorang

atlet dengan level psikologis yang baik mampu menampilkan maksimal dalam pertandingan yaitu fisik dan teknik (Permana dan Priambodo, 2021).

Menurut Ikhrum dkk (2020) permasalahan yang sering dihadapi oleh atlet ketika bertanding adalah kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang berasal dari bidang olahraga di mana atlet merasa terancam selama bertanding. Kecemasan dibagi menjadi dua komponen yang terdiri dari, kecemasan kognitif yang ditandai dengan perasaan tidak tenang dan kekhawatiran mengenai sesuatu, selain itu kecemasan somatik dilihat dari keadaan jasmani individu (Mylsidayu, 2018). Kecemasan kompetisi adalah respons perasaan negatif individu terhadap situasi tegang pada pertandingan dengan perasaan takut, hati-hati, dan peningkatan suhu badan, sehingga membuat dia tidak mampu serta keletihan dikarenakan dalam keadaan tidak stabil dan tertekan (Triana dkk, 2019).

Menurut Rasyid dkk (2019) mengungkapkan bahwa atlet dengan *mental toughness* yang bagus lebih mampu mengelola perasaan negatif serta dapat mengurangi kecemasan kompetitif. Atlet dengan kemampuan psikis yang baik berarti dia memiliki keterampilan yang baik dalam menghadapi ketegangan yang berbeda-beda pada kompetisi (Komarudin, 2017). Dengan demikian ketika kondisi mental yang tinggi maka keinginan untuk menampilkan yang terbaik juga akan timbul (Hardiansyah dan Masturah, 2019).

Selain ketangguhan mental, religiusitas juga memiliki peran penting dalam mempengaruhi kecemasan bertanding. Religiusitas merupakan suatu kondisi dalam diri seseorang pada kehidupan sehari-hari yang berlandaskan oleh agama (Jalaluddin, 2020). Religiusitas merupakan seperangkat elemen yang menunjuk seseorang sebagai religius (beragama) serta tidak hanya memiliki agama (Fitriani, 2016). Religiusitas berpengaruh terhadap kecemasan seseorang, dimana seseorang yang memiliki level religiusitas yang tinggi, maka akan memiliki kecemasan yang rendah (Karim dan Yoenanto, 2021). Ketika individu mengalami kepuasan hidup dan kebahagiaan serta tidak mudah putus, maka individu tersebut memiliki ketenangan jiwa (Kumala dkk, 2017).

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan diatas, timbulnya rasa kecemasan bertanding pada atlet futsal adalah suatu hal yang biasa dialami oleh seorang atlet. Namun diperlukan juga bagaimana cara mengelola kecemasan bertanding yaitu dengan memperkuat ketangguhan mental dan religiusitas. Dengan demikian, penulis menyimpulkan akan melakukan penelitian dengan 3 hipotesis yang diajukan yaitu pertama pengaruh antara religiusitas, ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Kedua, pengaruh religiusitas dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Ketiga, pengaruh ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Dengan adanya penelitian ini pun diharapkan dapat membantu para atlet, pelatih dan official tim dalam menghadapi pertandingan sehingga dapat menampilkan kemampuan terbaiknya.

Metode

Partisipan

Populasi penelitian ini n= 85 orang pemain futsal yang mengikuti turnamen di PFL (*Pelsa Futsal League*) yang diadakan di Futsal Orbit, Sako, Palembang. Rentang usia partisipan adalah 15-35 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Turnamen ini pun diikuti sebanyak 12 tim yang berasal dari berbagai instansi terkait. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan skala, kemudian pembagian skala berkisar waktu 20-45 menit sebelum pemain memasuki lapangan pertandingan.

Prosedur dan Desain

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan regresi. Menurut Mardiatmoko (2020) mengungkapkan bahwa suatu analisis penelitian yang kuat sehingga dapat menganalisis banyak variabel secara bersamaan untuk menjawab hipotesis penelitian yang kompleks disebut regresi. Dalam hal ini variabel dikatakan memiliki hubungan jika ada perubahan pada salah satu variabel yang lainnya perubahan tersebut dapat mengarah yang sama atau positif dan berlawanan arah atau negatif.

Alat Ukur

Skala yang digunakan adalah skala religiusitas dari Amalia dan Rohmatun (2022) yang diadaptasi oleh peneliti dan memiliki lima dimensi religiusitas yang meliputi dimensi keyakinan, peribadatan & praktik agama, pengahayatan, pengalaman dan pengetahuan agama yang terdiri atas yaitu 28 aitem. Pengujian validitas diperoleh 26 aitem valid dengan ($r^{cit} = 0,234-0,734$) dengan reliabilitas $\alpha = 0,878$.

Kemudian skala ketangguhan mental adalah skala dari Ikhrum dkk (2020) yang diadaptasi oleh peneliti dan memiliki 4 aspek-aspek ketangguhan mental yang meliputi *thrive though challenge*, *sport awereness*, *though attitude* dan *desire success* terdiri dari 19 aitem. Validitas menunjukkan 17 item valid ($r^{cit} = 0,184-0,598$) dengan reliabilitas $\alpha = 0,769$.

Sedangkan skala kecemasan bertanding adalah skala dari Ikhrum dkk (2020) yang diadaptasi oleh peneliti dan memiliki 4 aspek kecemasan bertanding yang meliputi *somatic*, *cognitive*, *affective*, *motoric* terdiri dari 18. Berdasarkan hasil *try out* yang dilakukan diperoleh korelasi validitas diperoleh 18 aitem valid ($r^{cit} = 0,292-0,761$) reliabilitas $\alpha = 0,884$.

Analisis Data

Pada penelitian ini dilakukan analisis data dengan dua cara yaitu uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi ini meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heterokedasitisitas. Kemudian dilakukan uji hipotesis dengan teknik *regresi linear berganda* untuk menjawab hipotesis diawal. Analisis data ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi *Statistic Packages of Social Science 25 for Windows*.

Hasil

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2023 pada turnamen futsal PFL (Pelsa Futsal *League*) yang diadakan di lapangan futsal Orbit, Sako, di Kota Palembang. Dengan jumlah partisipasi sebanyak 85 orang yang terdiri dari 12 tim futsal yang mengikuti turnamen tersebut. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kertas yang berisikan kuisioner yang terdiri dari identitas dan skala likert dari ketiga variabel tersebut. Kertas kuisioner ini dibagikan kepada atlet menjelang 10-15 menit sebelum atlet memasuki lapangan pertandingan.

Uji Asumsi

Pertama: Uji Normalitas

Tabel. 1
Hasil Uji Normalitas

Unstandardized Residual	
Asymp. Sig. (2-tailed) ²	0,186

Jika nilai signifikansi $> 0,05$ artinya data berdistribusi normal dan sebaliknya jika $< 0,05$ maka dikatakan tidak normal (Widanan, I.W., dan Muliani, 2020). Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh nilai p sebesar 0, 186 maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil analisis uji normalitas diperoleh berdistribusi normal.

Kedua: Uji Linearitas

Tabel. 2

Hasil Uji Linearitas		
F	Signifikansi (p)	Keterangan
4,694	0,070	Linear

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan ada hubungan linear antara variabel tersebut dengan nilai signifikansi yang diperoleh 0,070 atau $p > 0,05$ dan nilai F atau linear = 4, 694. Setelah dilakukan uji linearitas, selanjutnya dilakukan uji multikolinearitas.

Jika (tolerance $> 0,10$) maka variabel-variabel bebas yang akan diuji tidak memiliki gejala multikolinearitas serta nilai VIF kurang dari 10 ($VIF < 10$) maka variabel-variabel bebas yang akan diuji tidak memiliki gejala multikolinearitas.

Ketiga: Uji Multikolinearitas

Tabel. 3
Hasil Uji Multikolinearitas

Tolerance	VIF	Keterangan
0,967	1,034	Tidak Multikolinearitas

Dari hasil yang diperoleh diatas, nilai VIF sebesar $1,034 < 10$ dan nilai tolerance sebesar $0,967 > 0,1$. Maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa antar variabel tidak memiliki nilai

multikolinearitas sehingga terpenuhi uji asumsi multikolinearitas. Setelah ini akan dilakukan uji heterokedastisitas.

Jika nilai Sig. antara variabel bebas dengan variabel absolut residual (Sig. > 0,05) maka dinyatakan tidak terdapat gejala heterokedastisitas.

Keempat: Uji Heterokedastisitas

Tabel. 4
Hasil Uji Heterokedastisitas

No	Variabel	Sig. (2-tailed)	Unstandardized Residual
1	Religiusitas	0,046	0,348
2	Ketangguhan Mental	0,046	0,764

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai lebih 0,05 dapat disimpulkan variabel bebas lolos uji heterokedastisitas.

Keempat Uji Hipotesis

Tabel 5.
Hasil Uji Hipotesis

No	Pengaruh Antar Variabel	R	R ²	F	Signifikansi (p)
1	Religiusitas dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding	0,299	0,089	4,019	0, 022

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,299$, $r\text{-squared} = 0,089$ dan F^{hitung} dengan nilai signifikansi = 0, 022 ($\alpha > 0,05$). Dari analisis regresi secara simultan tersebut diperoleh hasil tersebut dapat diterima. Dengan $R\text{ Squared}$ 8,9% serta sisanya 92,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Setelah melakukan uji hipotesis mayor, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis minor yang pertama dan kedua pada ketiga variable. Uji hipotesis ini dilakukan untuk membuktikan diterima atau ditolaknya hipotesis yang diajukan. Hasil analisis religiusitas dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal

Tabel 2.2

No	Variabel	Unstandardized Coeficient		T	Signifikansi
		B	Std. Error		
1	Religiusitas dengan kecemasan bertanding	-0,201	0,185	-1,087	0,280

Hasil perhitungan uji hipotesis minor diatas diperoleh nilai $B = -0,201$, std, eror = 0,285, dan nilai $T^{\text{hitung}} = -1,087$ serta signifikansi atau p sebesar 0, 280. Dari analisis *regresi berganda* tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif antara religiusitas dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal, demikian hipotesis pertama ditolak.

Tabel 2.3

No	Variabel	Unstandardized Coefficient		Thitung	Signifikansi
		B	Std. error		
1	Ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding	-0,440	0,185	-2,378	0,020

Dari hasil perhitungan diatas diperoleh nilai B= -0,440, std.error = 0,185 dan T hitung sebesar -2,378 serta nilai signifikansi atau p sebesar 0,020 ($p > 0,05$). Hasil analisis *regresi berganda* menunjukkan bahwa dapat disimpulkan hipotesis dapat diterima. Hal tersebut mengandung makna semakin tinggi ketangguhan mental, maka semakin rendah kecemasan bertanding, begitu pun sebaliknya.

Pembahasan

Dari hasil tersebut, dikatakan bahwa hasil penelitian bertentangan dengan hipotesis yang diajukan. Hal ini pun tidak selaras dengan penelitian yang dilakukan Wijayanti dan Hartini (2021) mengungkapkan bahwa dimana tingkat religiusitas individu berkaitan dengan rendahnya kecemasan bertanding individu sendiri. Dengan tidak sejalanya hasil penelitian yang ditemukan, maka peneliti menyimpulkan ada faktor yang menyebabkan ditolaknya hipotesis. Menurut penulis, skala penelitian adalah salah satu alasan hipotesis pertama ditolak dalam penelitian ini. Dalam penjelasan sebelumnya, peneliti mengumpulkan data sekitar sepuluh hingga lima belas menit sebelum atlet memasuki lapangan bertanding, dengan 67 butir pertanyaan. Ini dapat menyebabkan ketidakseriusan dan ketidakcermatan dalam menjawab pertanyaan. Selain itu, variabel bebas yang dikaji dalam penelitian memiliki pengaruh yang lebih besar daripada variabel lain. Faktor yang dimaksud adalah pengalaman bertanding seorang atlet dengan banyak pengalaman bertanding tidak terlalu terpengaruh terhadap rasa kecemasan yang dirasakan. Iskandar dkk (2023) mengungkapkan bahwa pengalaman bertanding yang lebih sedikit dapat mengalami situasi sulit saat menghadapi pertandingan, yang pada akhirnya dapat mengganggu dan menjatuhkan kepercayaan diri atlet tersebut. Individu atlet yang masih memiliki kategori remaja dapat digolongkan sebagai atlet yang baru berkompetisi dan masih mengalami kecemasan saat bertanding seperti meningkatkannya tekanan dan perasaan takut dan lainnya yang menyebabkan seseorang bereaksi, baik dari jasmani dan psikologis (Ragita dan Fardana N., 2021). Hal ini dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki pengalaman bertanding yang banyak lebih mampu mengatasi permasalahan dihadapinya terutama kecemasan sehingga variabel religiusitas tidak terlalu mempengaruhi kecemasan. Oleh karena itu, pengambilan data dan pengalaman dalam pertandingan merupakan komponen penelitian tambahan yang mungkin mempengaruhi kecemasan bertanding atlet futsal selain religiusitas.

Pada hipotesis kedua ini diterima. Dalam penelitian sebelumnya oleh Annisa dan Kurniawan (2022) ditemukan bahwa atlet bola basket profesional dengan ketangguhan mental yang tinggi lebih mungkin tidak mengalami kecemasan kompetitif. Hal ini pun diperkuat dalam penelitian

oleh Raynadi dkk. (2016) terhadap atlet pencak silat, ketangguhan mental yang lebih tinggi maka dengan kecemasan bertanding menjadi lebih rendah.

Dari berbagai hasil penelitian terdahulu dan berbagai teori yang dikemukakan bahwa aspek mental ini sangat berpengaruh, terutama permasalahan pada rasa cemas bertanding atlet. Ada berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan ini dan meningkatkan penampilan atlet ketika bertanding. Salah satu nya yang dilakukan Ikromi Zufri dan Liftiah (2017) yang berjudul efektifitas teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding, penelitiannya menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernafasan tersebut cukup efektif dalam mengurangi rasa kecemasan yang dirasakan atlet futsal tersebut. Selain itu, atlet futsal juga dapat mengikuti berbagai jenis pelatihan kecemasan yang bertujuan untuk meningkatkan ketangguhan mental mereka dan mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian ini. (Jatmika dan Linda, 2017). Dengan demikian dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini selaras dengan yang telah dilakukan sebelumnya dan ada berbagai teknik-teknik yang dapat digunakan oleh individu dalam mengatasi rasa kecemasan akan bertanding.

Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan yaitu terdapat pengaruh antara religiusitas dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Sedangkan pada kedua hipotesis diperoleh hasil yaitu 1) Terdapat pengaruh religiusitas dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. 2) Tidak terdapat pengaruh religiusitas dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal. Sumbangan efektif sebesar 8,9% pada variabel religiusitas dan ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding, sedangkan 92,1 % dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Saran untuk peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian ini dengan melakukan penelitian dengan partisipan yang berkaitan dengan gender seperti memasukkan jenis kelamin perempuan serta tidak hanya laki-laki saja. Serta dapat dilakukan analisis gender terhadap hasil penelitian Selain itu dapat dilakukan penambahan partisipan dan melibatkan pengaruh faktor-faktor lain dan tidak hanya variabel religiusitas, ketangguhan mental dan kecemasan bertanding.

Referensi

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Imiah Psikologi Terapan*, 06(01), 93–101. https://doi.org/10.1007/978-3-476-05728-0_22956-1
- Amalia, H. & R. (2022). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan anggota PMII komisariat sultan Agung Semarang. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 5(2), 85–90.
- Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 107–118. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31929>

- CNN Indonesia. (2022). *Indonesia Runner Up AFF Futsal 2022*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20220410174944-142-782866/indonesia-runner-up-aff-futsal-2022>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, *xi*(1), 57–80.
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan mental atlet basket SMA yang mengikuti detection basketball league. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *11*(3), 238–244.
- Ikhrum, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *5*(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Ikromi Zufri, E., & Liftiah. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertanding. *Intuisi : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(1), 9–14.
- Iskandar, H., Ismail, M., Usbah, M., Adhan, M., & Tadulako, U. (2023). *Pengaruh Religiusitas dan Keterampilan Sosial Terhadap Kecemasan Bertanding*. *05*(02), 209–221. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5333>
- Jalaluddin. (2020). *Psikologi Islam*. Pustaka Pelajar.
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psibernetika*, *9*(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Karim, K., & Yoenanto, N. H. (2021). Dukungan sosial dan religiusitas terhadap kecemasan masyarakat yang tinggal sendiri selama Masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, *17*(2), 114–126. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i2.11034>
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Mardiatmoko, G.-. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, *14*(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *JIPT*, *05*(01), 97–106. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3814/4337>
- Mylsidayu, A. (2018). *psikologi Olahraga*. PT Bumi Aksara.
- Permana, D. A., & Priambodo, A. (2021). Kecemasan dan percaya diri atlet atletik menjelang pertandingan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *7*, 4–12.
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap kematangan emosi pada remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Rasyid, N. M., Lee, J. L. F., Nadzalan, A. M., & Tengah, R. Y. (2019). Relationship between mental toughness, sports competition anxiety and performance among women's Hockey Team. *Atlantis Press*, *362*, 94–97. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.21>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, *3*(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *10*(1), 1–7. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886>

- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. *Psikologi Konseling*, *15*(2), 452–461. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>
- Widanan, I.W., & Muliani, P. (2020). *Uji persyaratan analisis*. KLIK MEDIA.