

Korelasi antara Kesehatan Mental dan Kecemasan dengan Prestasi Atlet Tennis di Klub SPTC Kota Tegal

Adinda Syelvya Fitri^{1a✉}, Sungkowo^{1b}, Soedjatmiko^{1c}, Rizam Ahada Nur Ulinnuha^{1d}

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author*

Email: adindasyelvya10@students.unnes.ac.id^a, sungkowo@mail.unnes.ac.id^b, soedjatmiko@mail.unnes.ac.id^c, rizam_ahada2016@mail.unnes.ac.id^d

Info Artikel

Kata Kunci:

Korelasi; Kesehatan Mental;
Kecemasan; Prestasi; Atlet

Keywords:

Correlation; Mental Health;
Anxiety; Achievement; Athletes

Abstrak

Penelitian dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kesehatan mental dan kecemasan dengan prestasi atlet tennis di klub SPTC Kota Tegal. Didasarkan pada penelitian yang berangkat dari latar belakang bahwa pentingnya kesehatan mental dan kecemasan sebagai faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam meraih prestasi yang optimal. Pendekatan penelitian ini, menerapkan deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 9 atlet berprestasi yang dipilih secara selektif melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian mencakup kuesioner kesehatan mental, kecemasan, dan data skor prestasi atlet. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan prestasi atlet, ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,086 yang melebihi ambang batas 0,05. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan prestasi atlet dengan nilai signifikansi 0,007 yang berada di bawah 0,05. Secara simultan, kesehatan mental dan kecemasan juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet, dengan nilai signifikansi sebesar $0,019 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah Kesehatan mental dan kecemasan secara bersama-sama berhubungan dengan prestasi atlet, meskipun secara individu hanya kecemasan yang memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi atlet. Temuan ini menekankan perlunya perhatian khusus terhadap aspek psikologis, terutama aspek kecemasan, sebagai upaya peningkatan prestasi atlet.

Abstract

The study aims to identify the relationship between mental health and anxiety with the achievement of tennis athletes at the SPTC club in Tegal City. The research was based on the background that the importance of mental health and anxiety as psychological factors that can affect athlete performance in achieving optimal performance. The research approach, applying descriptive quantitative by involving 9 outstanding athletes who were selected selectively through purposive sampling techniques. Research instruments include mental health questionnaires, anxiety, and athlete achievement score data. The results of the analysis show that there is no significant relationship between mental health and athlete achievement, indicated by a significance value of 0,086 which exceeds the 0,05 threshold. Conversely, there is a significant relationship between anxiety and athlete performance with a significance value of 0,007 which below 0,05. Simultaneously, mental health and anxiety are jointly related to athlete performance, although individually only anxiety has a

significant relationship to athlete performance. These findings emphasize the need for special attention to psychological aspects, especially aspect of anxiety, as an effort to improve athlete performance.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

PENDAHULUAN

Dalam struktur keolahragaan nasional terdapat olahraga prestasi difokuskan pada pencapaian kompetisi di tingkat nasional hingga internasional (Alim, 2020). Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan pola yang teratur dan terstruktur, yang memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh maupun kondisi mental (Fajri et al., 2022). Tennis adalah olahraga yang dimainkan menggunakan raket dan bola, di mana pemain berusaha memukul bola sekuat mungkin ke area lawan agar lawan kesulitan mengembalikannya ke dalam area permainan (Waldziński et al., 2024). Tennis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan raket dan bola, permainan ini dengan memukul bola menggunakan raket ke arah lapangan lawan sekencang-kencangnya agar lawan tidak dapat mengembalikan bola ke lapangan permainan (Putri et al., 2020).

Tennis memiliki teknik dasar seperti *forehand*, *backhand*, *servis*, dan *volley*, teknik ini harus diterapkan untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga ini (Septian et al., 2024). Tennis merupakan olahraga yang diminati secara global, termasuk Indonesia, selain berfungsi sebagai aktivitas rekreasional, juga berkontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental individu (Muhammad et al., 2024).

Menurut (Donie et al., 2023) berdasarkan penjelasan World Health Organization (WHO), kesehatan mental diartikan sebagai suatu kondisi kesejahteraan yang menyeluruh, meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial yang menekankan bahwa tidak semata-mata kesehatan mental bebas dari penyakit atau gangguan fisik, melainkan kualitas hidup yang dicerminkan. Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan di mana individu mampu mengenali potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup sehari-hari dengan baik, menjalankan aktivitas secara produktif, serta berkontribusi dalam kehidupan sosial (Amalia, 2020). Kesehatan mental

didefinisikan sebagai kondisi yang tidak terkait dengan penyakit mental dan berkembang dengan tingkat kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang tinggi, serta model kontinum ganda (Shrom et al., 2023).

Kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis atlet memerlukan dukungan melalui pendekatan tim yang multidisipliner, dengan landasan bahwa kesehatan mental memiliki urgensi yang setara dengan kesehatan fisik, mengingat keterkaitan erat keduanya serta dampaknya yang signifikan terhadap performa atlet, proses pemulihan cedera, dan pencapaian keberhasilan atlet jangka panjang (Daley et al., 2023). Kesehatan mental berperan utama dalam kejuaraan karena membantu atlet tetap fokus pada situasi yang dihadapi, dan dengan kesadaran akan pentingnya kondisi ini, atlet dapat meraih prestasi optimal melalui keseimbangan mental yang baik (Satriatama & Rahayuni, 2025). Prestasi atlet tidak semata-mata bergantung pada kondisi fisik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis, di mana motivasi, ketekunan, kemandirian, komitmen, kecerdasan, dan pengendalian diri dapat mendukung pencapaian optimal, sementara gangguan psikologis seperti stress, kejenuhan, ketakutan akan kegagalan, kurangnya kepercayaan diri, dan kecemasan justru dapat menurunkan performa (Miadinar & Supriyanto, 2021). Selain kesehatan mental, rasa cemas yang muncul saat pertandingan merupakan salah satu tantangan yang kerap dihadapi oleh atlet (Fatkurohimi et al., 2024).

Kecemasan (*anxiety*), yang berasal dari bahasa latin *angustus* (kaku) dan *ango/anci* (mencekik), merupakan kondisi yang dapat muncul kapan saja, terutama saat individu menghadapi masalah atau situasi tertentu (Qory & Dicky, 2022). Kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak berdaya dan

ketidakamanan tanpa penyebab yang jelas, disertai dengan kegelisahan, gangguan pada sistem saraf otonom, mual, serta emosi negative seperti gugup, gelisah, dan takut terhadap situasi yang sedang atau akan terjadi (Dwi & Joesoef, 2022). Kecemasan terbagi menjadi dua kategori, yakni kecemasan kognitif dan kecemasan *somatic*. Kecemasan kognitif berkaitan dengan aspek mental yang ditandai oleh pikiran negatif tentang hasil yang akan dicapai, penilaian diri yang rendah, kekhawatiran terhadap penampilan, bayangan kegagalan, kesulitan berkonsentrasi, dan kehilangan fokus (Magfiroh & Jannah, 2022). Sementara itu, kecemasan *somatic* adalah jenis kecemasan yang muncul dalam bentuk reaksi fisik seperti jantung berdebar, otot tegang, napas terasa sesak, mulut kering, tangan berkeringat, dan rasa tidak nyaman diperut seperti ada “kupu-kupu”, yang biasanya disebabkan oleh rasa takut gagal, kurang percaya diri, kekhawatiran terhadap performa, dan mudah kehilangan konsentrasi (Fuentes-García et al., 2023). Menurut (Trpkovici et al., 2023), kecemasan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu sebagai karakteristik kepribadian (*trait anxiety*) dan sebagai respons terhadap situasi tertentu (*state anxiety*). *Trait anxiety* juga dikenal sebagai kecemasan sifat merupakan kecemasan yang muncul akibat sifat bawaan individu, di mana seseorang cenderung merasakan ancaman atau risiko dalam situasi tertentu, seperti saat menghadapi perlombaan yang dapat memunculkan perasaan kesepian atau respons terhadap peningkatan kecemasan (Ariyanti et al., 2024). Sedangkan *state anxiety* yaitu kondisi emosional sementara yang muncul secara tiba-tiba dalam situasi tertentu, ditandai dengan perasaan cemas, takut, dan tegang, yang umumnya dialami atlet menjelang pertandingan akibat kekhawatiran akan kegagalan, tekanan sosial terkait performa, rasa takut cedera atau mengalami hal buruk, ketakutan terhadap kekerasan fisik baik dari lawan maupun diri sendiri, serta keraguan terhadap kemampuan fisik untuk menyelesaikan pertandingan dengan baik (Erdiyanti & Maulana, 2019).

Prestasi atlet mencerminkan keberhasilannya dalam menguasai tugas dan meraih prestasi tinggi yang memberikan kepuasan serta kebanggaan, yang dipengaruhi oleh tiga factor utama, yaitu: 1) factor fisik, terkait dengan kondisi tubuh yang ideal; 2) factor teknik, berkaitan dengan keterampilan khusus yang mendukung performa maksimal; dan 3) factor psikologis, yang mencakup aspek kepribadian dan kognitif untuk mengaktualisasi potensi secara optimal (Ritonga et al., 2020).

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas pentingnya kesehatan mental dan kecemasan dalam mempengaruhi prestasi atlet di berbagai cabang olahraga, namun belum banyak penelitian yang spesifik meneliti hubungan antara kesehatan mental dan kecemasan dengan prestasi pada atlet tennis di tingkat klub, khususnya Indonesia. Sebagian besar studi sebelumnya lebih berfokus pada cabang olahraga populer lainnya atau menyoroti aspek kesehatan mental dan kecemasan secara terpisah, bukan secara simultan dalam kaitannya dengan pencapaian prestasi atlet tennis. Kondisi ini, menimbulkan kebutuhan akan penelitian yang dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel psikologis tersebut dengan prestasi atlet tennis di klub, agar dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang lebih spesifik dan kontekstual.

Berdasarkan pentingnya peran kesehatan mental dan kecemasan terhadap prestasi atlet, maka penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel psikologis tersebut dengan prestasi atlet tennis. Untuk mencapai tujuan tersebut, digunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis statistik guna menguji keterkaitan antarvariabel secara empiris dan objektif.

METODE

Metode dan Desain

Pendekatan pada penelitian ini, yaitu deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data secara sistematis guna memberikan gambaran objektif mengenai fenomena yang diteliti (Sugiyono,

2019). Penelitian ini tergolong jenis penelitian korelasi yang berfokus pada hubungan antara dua atau lebih variable, tanpa melakukan manipulasi, penambahan, maupun modifikasi (Rukminingsih et al., 2020). Lokasi penelitian adalah area atau tempat tertentu yang dijadikan sebagai tempat berlangsungnya kegiatan penelitian (Abrar & Hasdiana, 2023). Lokasi penelitian ini yaitu di klub SPTC Kota Tegal yang berada di GOR Wisanggeni.

Partisipan

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi (Subhaktiyasa, 2024). Sampel dalam penelitian ini merujuk pada sekelompok individu yang memiliki karakteristik serupa, dipilih untuk menjadi objek kajian dan dianggap mewakili populasi secara keseluruhan. Sampel penelitian ini adalah petenis yang berprestasi pada klub SPTC Kota Tegal yang berjumlah 9 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan populasi dengan teknik *purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel non-probabilitas yang dilakukan secara selektif yang secara sengaja memilih individu atau kelompok berdasarkan pertimbangan tertentu karena dianggap paling sesuai dan relevan dengan tujuan penelitian (Lenaini, 2021).

Instrumen

Instrument untuk mengukur kesehatan mental atlet memiliki tingkat reliabilitas sebesar $r = 0,824$ dan validitas berkisar $0,256$ hingga $0,649$ (Sungkowo et al., 2019). Sementara itu, instrumen kecemasan berdasarkan penelitian (Putra et al., 2021), yang mencakup kecemasan somatik dan dua jenis kecemasan kognitif seperti kekhawatiran dan gangguan konsentrasi. SAS-2 meliputi 15 item yang dibagi dalam tiga skala, yakni kecemasan somatik (misalnya, Tubuh saya terasa tegang), kekhawatiran (misalnya, Saya khawatir tidak akan bermain dengan baik), dan gangguan konsentrasi (misalnya, Sulit untuk berkonsentrasi pada kompetisi). Kuisisioner ini menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu (1)

tidak sama sekali, (2) sedikit, (3) cukup, dan (4) sangat banyak. Reliabilitas SAS-2 ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha yang berada pada rentang $0,71$ hingga $0,88$, sementara nilai validitasnya berada dalam rentang $0,77$ hingga $0,81$. Instrument prestasi diperoleh melalui identifikasi skor poin masing-masing atlet, di mana data prestasi diambil dari dokumen yang mencatat total poin yang diraih atlet setelah mengikuti pertandingan (Pelupessy & Dimiyati, 2019).

Prosedur

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisisioner yang dikirimkan melalui WAG berupa tautan kepada responden, atlet diminta memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi mereka dalam waktu 15-30 menit dengan pendampingan dari peneliti.

Analisis Data

Data penelitian ini yang dikumpulkan melalui beberapa tahapan, yakni analisis deskriptif, uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*, analisis regresi linear berganda, serta pengujian hipotesis. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 26 sehingga dapat diperoleh informasi mengenai variable kesehatan mental (X_1), kecemasan (X_2), dan prestasi atlet (Y).

HASIL

Sejalan dengan fokus penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan kecemasan dengan prestasi atlet tennis klub SPTC Kota Tegal, sebelum dilakukan pengujian menggunakan regresi linear ganda, terlebih dahulu dilakukan pengolahan data secara deskriptif untuk memberikan gambaran awal mengenai masing-masing variable penelitian. Pengolahan data ini mencakup perhitungan rata-rata (mean), standar deviasi, nilai maksimum dan minimum. Adapun hasil pengolahan data tersebut disajikan berikut ini.

Tabel 1. Deskriptif statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesehatan Mental	9	73	98	82.56	9.057
Kecemasan	9	15	42	31.33	8.292
Prestasi	9	15	35	28.33	7.071
Valid N (listwise)	9				

Berdasarkan table 1 data kesehatan mental maximum mencapai 98, nilai minimum 73, dan nilai mean 82,56 dengan standar deviation sebesar 9,057, kecemasan maximum mencapai 42, nilai minimum 15, dan nilai mean 31,33 dengan standar deviation sebesar

8,292, sedangkan prestasi maximum mencapai 35, nilai minimum 15, dan nilai mean 28,33 dengan standar deviation sebesar 7,071. Berikut ini hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dengan bantuan IBM SPSS 26.0.

Uji Normalitas

Tabel 2. Test of Normality

Tests of Normality					
	Lilliefors			Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df Sig.
Kesehatan Mental	.258	9	.085	.836	9 .053
Kecemasan	.262	9	.076	.919	9 .386
Prestasi	.164	9	.200*	.941	9 .592

Hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa variabel, dan prestasi atlet memiliki distribusi data yang normal. Hal ini dilihat dari nilai Asymp.Sig (2-tailed) ketiga variabel yang masing-masing berada di atas signifikansi 0,05 yaitu 0,053 untuk kesehatan mental; 0,386 untuk kecemasan; dan 0,592 untuk prestasi. Dengan demikian, ketiga variabel tersebut memenuhi tersebut memenuhi syarat asumsi normalitas.

Regresi Linear Berganda

Pengujian linearitas pada garis regresi dilakukan menggunakan analisis varians (ANOVA) dengan merujuk pada nilai F dari hasil perhitungan regresi. Apabila nilai F hitung lebih kecil dibandingkan F tabel, atau nilai signifikasnsinya lebih besar dari 0,05, maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak linear. Rincian hasil perhitungan disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Kesehatan Mental (X_1) dengan Prestasi (Y)

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	144.874	1	144.874	3.975	.086 ^b
Residual	255.126	7	36.447		
Total	400.000	8			

Tabel 3 memperlihatkan bahwa variabel kesehatan mental menghasilkan nilai F sebesar 3,975 berdasarkan anaisis ANOVA, dengan tingkat signifikansi 0,086, yang melebihi angka

0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan prestasi atlet.

Tabel 4. Hasil uji linearitas kecemasan (X_2) dengan Prestasi (Y)

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	269.500	1	269.500	14.456	.007 ^b
Residual	130.500	7	18.643		
Total	400.000	8			

Tabel 4. Menyajikan variabel kecemasan dengan nilai F sebesar 14,456 dengan tingkat signifikansi 0,007. Nilai ini berada di bawah batas 0,05, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan prestasi atlet.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas Kesehatan Mental (X_1) dan Kecemasan (X_2) dengan Prestasi Atlet (Y)

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	293.464	2	146.732	8.264	.019 ^b
Residual	106.536	6	17.756		
Total	400.000	8			

Tabel 5 menunjukkan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan kecemasan dengan prestasi atlet menghasilkan nilai F sebesar 8,264 berdasarkan analisis ANOVA, dengan signifikansi 0,019 yang berada di bawah ambang 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kesehatan mental dan kecemasan dengan prestasi atlet.

Uji Hipotesis

Tabel 6. Analisis Varians Data Penelitian X_1 dengan Y

Correlations			
		Kesehatan Mental	Prestasi
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	1	.602
	Sig. (2-tailed)		.086
	N	9	9
Prestasi	Pearson Correlation	.602	1
	Sig. (2-tailed)	.086	
	N	9	9

Pada Tabel 6, analisis varians menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kesehatan mental (X_1) dan prestasi (Y) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,086, yang melebihi ambang batas 0,05. Dengan demikian, hipotesis pertama tidak didukung, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan prestasi atlet di klub SPTC Kota Tegal.

Tabel 7. Analisis Varians Data Penelitian X_2 dengan Y

Correlations			
		Kecemasan	Prestasi
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-.821 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	9	9

Prestasi	Pearson Correlation	-.821**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	9	9

Pada Tabel 7, hasil analisis varians antara variabel kecemasan (X2) dan prestasi (Y) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,007 yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis kedua dapat diterima, yang menunjukkan adanya hubungan yang

signifikan antara kecemasan dan prestasi atlet di klub SPTC Kota Tegal.

Hasil analisis korelasi berganda antara kesehatan mental dan kecemasan dengan hasil prestasi atlet menggunakan program bantuan spss versi 26 seperti tabel berikut ini:

Tabel 8. Analisis Varians Data Penelitian X₁, X₂, dengan Y

Model Summary										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change	F
1	.857 ^a	.734	.645	4.214	.734	8.264	2	6	.019	

Tabel 8. Menunjukkan bahwa hasil analisis varians antara variabel kesehatan mental (X1) dan kecemasan (X2) terhadap prestasi atlet (Y) menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,019 lebih kecil dari ambang batas 0,05. Oleh karena itu, hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan antara kesehatan mental dan kecemasan dengan prestasi atlet tenis di klub SPTC Kota Tegal dinyatakan terbukti.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa antara kesehatan mental dengan hasil prestasi atlet pada klub SPTC Kota Tegal tidak ada hubungan yang terjadi antara variable kesehatan mental dengan prestasi atlet tennis klub SPTC Kota Tegal tetapi terdapat tiga atlet yang menunjukkan kondisi kesehatan mental dalam kategori baik, sedangkan enam atlet lainnya berada pada kategori yang sangat baik, yang mencerminkan adanya hubungan yang positif antara kesehatan mental yang optimal dengan performa atlet. Kesehatan mental merupakan ilmu kejiwaan yang dikaji dalam bentuk sederhana dan memiliki peran penting di kehidupan seorang individu, tidak hanya fisik tapi kesehatan mental juga penting karena mental menjadi faktor kematian di dunia (Rizki et al., 2023). Salah satu cara menjaga kesehatan mental dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Misalnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa melakukan olahraga aerobik secara rutin

dapat meningkatkan kepercayaan diri, menurunkan tingkat depresi, serta memperbaiki kemampuan konsentrasi. Selain itu, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi turut berperan dalam mengurangi dampak stress (Sungkowo et al., 2019). Sejalan dengan penelitian (Baniyadi & Salehian, 2021) olahraga dan aktivitas motorik berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi gangguan mental, serta mendukung kesehatan fisik yang akhirnya mendorong pertembuhan kesehatan mental dan perkembangan kognitif individu. Oleh karena itu kesehatan mental dalam penelitian ini tidak ada hubungannya dengan prestasi atlet dapat disebabkan karena penelitian ini dilaksanakan ketika atlet sedang tidak menghadapi pertandingan dan keadaan jiwa yang stabil. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antar variable kecemasan dengan hasil prestasi atlet pada klub SPTC Kota Tegal, yang membuktikan bahwa Tingkat kecemasan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet. Kecemasan sangat berkorelasi dengan seorang atlet, karena ketika seorang atlet mengalami kecemasan yang berlebihan, besar kemungkinan mereka tidak akan dapat mengendalikan dirinya sendiri yang mengakibatkan mereka tidak dapat mencapai potensi terbaik mereka (Marisa & Komarudin, 2019). Tinggi rendahnya kecemasan yang

dirasakan oleh atlet berdampak negatif terhadap performa mereka di lapangan (Putra et al., 2021). Penelitian menurut (Magfiroh & Jannah, 2022) semakin banyak pengalaman bertanding yang dimiliki atlet, semakin baik kemampuannya dalam mengatasi kecemasan. Oleh karena itu kecemasan dalam penelitian ini ada hubungannya dengan prestasi atlet dapat disebabkan karena penelitian ini dilaksanakan ketika atlet sedang tidak menghadapi pertandingan dan keadaan jiwa yang stabil.

Berdasarkan pada analisis korelasi berganda masing-masing variable baik kesehatan mental dan kecemasan memiliki hubungan signifikan secara bersama-sama dengan hasil prestasi atlet pada klub SPTC Kota Tegal. Hal ini memberikan gambaran bahwa atlet tennis yang memiliki kesehatan mental dan kecemasan juga dapat meraih prestasinya.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti meliputi sebagai berikut:

1. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan prestasi atlet tenis di klub SPTC Kota Tegal. Meskipun demikian, sebagian besar atlet menunjukkan tingkat kesehatan mental yang tergolong baik hingga sangat baik, yang dapat mendukung performa mereka secara umum.
2. Ditemukan hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi atlet. Kecemasan yang tinggi cenderung berdampak negatif terhadap performa atlet, sehingga pengelolaan kecemasan menjadi aspek penting dalam mendukung pencapaian prestasi optimal.
3. Secara simultan, kesehatan mental dan kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis secara keseluruhan memegang peran penting dalam menentukan performa atlet tenis, sehingga perhatian terhadap keseimbangan mental dan pengendalian kecemasan perlu menjadi bagian integral dalam proses pembinaan atlet.

REFERENSI

- Abrar, A., & Hasdiana, H. (2023). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada SDN Se-Kecamatan Ranteangin. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(2)(20), 121-126.
- Alim, A. (2020). Studi manajemen pelatih dan atlet pada pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(1), 19–28.
- Amalia, E. F. (2020). Tingkat Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai (Ukm) Universitas Suryakencana. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 64. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.944>
- Ariyanti, P. S., Pudjijuniarto, P., Roepajadi, J., & Pramono, M. (2024). Tingkat Kecemasan Atlet Hasics Swimming Club Dalam Mengikuti Perlombaan Renang Antar Pelajar di Surabaya Tahun 2024. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 24–35. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.147>
- Baniasadi, T., & Salehian, M. H. (2021). The Effect of Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional Athletes. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(5), 1680–1682. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211551680>
- Daley, M. M., Shoop, J., & Christino, M. A. (2023). Mental Health in the Specialized Athlete. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 16(9), 410–418. <https://doi.org/10.1007/s12178-023-09851-1>
- Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.971>
- Dwi, S. A., & Joesoef, R. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–40.
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic*

- Counseling Journal*, 2(2), 269.
<https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813>
- Fajri, A. N., Pristianto, A., & Soekiswati, S. (2022). Edukasi pemberian relaksasi otot progresif dalam menurunkan kualitas kecemasan pada atlet tenis. *Hayina*, 1(2).
<https://doi.org/10.31101/hayina.2228>
- Fatkurohim, F., Manggapruuw, D., Desman, J., Numberi, K. I., Fariz, M., Putra, P., & Cenderawasih, U. (2024). *Mental toughness dan kecemasan atlet: Studi deskriptif pada atlet sepakbola Papua*. 23(4), 99–107.
- Fuentes-García, J. P., Villafaina, S., Martínez-Gallego, R., & Crespo, M. (2023). Pre- and post-competitive anxiety and match outcome in elite international junior tennis players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 18(6), 2108–2116.
<https://doi.org/10.1177/17479541221122396>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Magfiroh, M. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas. *Jurnal Patriot*, 4(2), 123–138.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.848>
- Marisa, I. F. N., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1), 26–32.
<https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians DASS-21) pada Atlet Dan Non-Athlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 31–40.
- Muhammad, W. F., Ahmad, S. Y., Maikel, G., Tri, S. Y., Rifqi, A., Nurkadri, N., & Mustika, S. W. (2024). TENIS DAN KESEHATAN: MANFAAT FISIK DAN MENTAL DARI BERMAIN TENIS. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(10), 80–82.
- Pelupessy, M. K. R., & Dimiyati. (2019). Kecemasan sebagai Prediktor Prestasi pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 93–104.
<https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art7>
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Sinaga, E., Muhammad, J., Sinaga, F. S. G., Kmurawak, R. M. B., & Rahayu, A. S. (2021). Psychometric properties at indonesian version of the sport anxiety scale-2: Testing on elite athletes of papua, indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1477–1485.
<https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645>
- Putri, A. R., Husin, S., & Hermawan, R. (2020). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Tenis Lapangan Lampung. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 68.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3722>
- Qory, A. J., & Dicky, R. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31.
<https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Ritonga, D. A., Azmi, C., & Sari, R. M. (2020). *The Effect of Achievement Motivation and Self Confidence Towards Achievement of Wushu Sanda Athletes*. 464(Psshers 2019), 413–418.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.099>
- Rizki, A. N., Padilah, F. I., Rahma, R., & Nurfalah, S. T. (2023). Pengaruh Kaderisasi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Baru Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 1(2), 29–33.
<https://doi.org/10.62017/jkmi.v1i2.514>
- Rukminingsih, R., Gunawan, A., & Mohammad, L. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. In *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Satriatama, R. F., & Rahayuni, K. (2025). Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Atlet Universitas Negeri Malang. *Physical Education and Sports Journal*, 52–62.
<https://doi.org/10.56773/apesj/V3.1.43>

- Septian, S. D., Deni, S. A., Ivan, P. G., Rizal, S., & Nurkadri, N. (2024). Analisis Teknik Dasar Tennis Lapangan untuk Mahasiswa Semester III Universitas Negeri Medan. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(2), 629–640. <https://doi.org/10.55081/jumper.v5i2.3050>
- Shrom, S. J., Cumming, J., & Fenton, S. J. (2023). Lifestyle challenges and mental health of professional tennis players: an exploratory case study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(6), 1070–1090. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2099947>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721 – 2731.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian*.
- Sungkowo, Sungkowo, & Rahayu, K. (2019). *Identification of Mental Health and Self-confidence for Students Swimmer to Central Java "Pomprov" 2019*. 362(Acpes), 144–147. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.31>
- Trpkovici, M., Pálvölgyi, Á., Makai, A., Prémusz, V., & Ács, P. (2023). Athlete anxiety questionnaire: the development and validation of a new questionnaire for assessing the anxiety, concentration and self-confidence of athletes. *Frontiers in Psychology*, 14(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1306188>
- Waldziński, T., Waldzińska, E., Durzyńska, A., Niespodziński, B., Mieszkowski, J., & Kochanowicz, A. (2024). One-year developmental changes in motor coordination and tennis skills in 10–12-year-old male and female tennis players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00978-3>