

FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN

Arisman
Universitas Negeri Semarang
Arism04@gmail.com

Abstract

This study investigates the factors influencing mental toughness in athletes of team sports, with a focus on how interpersonal, psychological, and individual factors contribute to an athlete's resilience. The research aims to identify these factors and examine how they relate to the unique characteristics of team sports. A systematic review method was used, analyzing studies related to soccer, basketball, softball, and table tennis. Findings reveal that strong coach-athlete relationships, social support, and effective communication within teams are crucial in developing mental toughness. Psychological factors, such as self-confidence, self-talk, and emotional regulation, are also identified as key components in managing competitive pressure and overcoming challenges. Furthermore, individual factors like age, experience, and gender play significant roles, with experienced athletes exhibiting better emotional control and younger athletes showing higher commitment and enthusiasm. The subculture of sports, including teamwork values and commitment to improvement, further strengthens mental toughness. The study concludes that mental toughness in team sports is shaped by a combination of interpersonal, psychological, and individual factors. Therefore, a holistic approach to training that considers these factors is essential to enhancing athletic performance and resilience.

Keywords: Mental Toughness, Psychological Factors, Team Sport.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental pada atlet cabang olahraga permainan, dengan fokus pada bagaimana faktor interpersonal, psikologis, dan individu berkontribusi terhadap ketahanan seorang atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor tersebut serta melihat kaitannya dengan karakteristik unik dari olahraga permainan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan sistematis terhadap berbagai penelitian yang relevan yang mencakup cabang olahraga sepak bola, bola basket, softball, dan tenis meja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang kuat antara pelatih dan atlet, dukungan sosial yang signifikan, serta komunikasi yang efektif dalam tim berperan penting dalam membentuk ketangguhan mental. Selain itu, faktor psikologis seperti kepercayaan diri, self-talk, dan regulasi emosi ditemukan sebagai komponen utama

dalam mengelola tekanan kompetitif dan mengatasi tantangan dalam olahraga permainan. Faktor individu seperti usia, pengalaman, dan gender juga memiliki pengaruh yang signifikan, dengan atlet yang lebih berpengalaman menunjukkan kontrol emosi yang lebih baik, sementara atlet muda cenderung memiliki tingkat komitmen yang lebih tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketangguhan mental dalam olahraga permainan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor interpersonal, psikologis, dan individu. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan yang holistik yang mempertimbangkan semua faktor ini sangat penting untuk meningkatkan performa atlet dan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan kompetitif.

Kata kunci: ketangguhan mental, faktor psikologis , olahraga permainan.

PENDAHULUAN

Kesuksesan dan kegagalan seringkali tergantung pada kemampuan seseorang untuk tampil secara efektif dalam situasi yang penuh tekanan. Tekanan ini dapat memengaruhi bagaimana seseorang melakukan tugas motorik yang biasanya bersifat otomatis (Mesagno et al., 2019). Dalam konteks olahraga, kemampuan untuk tetap konsentrasi dan mengelola tekanan sangat penting untuk mencapai performa terbaik. Tekanan yang berlebihan atau ketegangan emosional dapat mengganggu koordinasi gerakan dan membuat atlet gagal mempertahankan keterampilan mereka yang telah terlatih. Keberhasilan atau kegagalan atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, termasuk aspek fisik, taktis, teknis, dan psikologis. Faktor-faktor tersebut menjadi elemen yang menentukan antara kemenangan dan kekalahan dalam olahraga. Dalam olahraga yang penuh tekanan dan risiko tinggi, ketekunan mental sering menjadi faktor penentu antara keberhasilan dan kegagalan (Tolga; GÜÇLÜ, 2018). Oleh karena itu, mental toughness menjadi faktor kunci dalam menentukan hasil akhir.

Mental toughness adalah kemampuan seorang atlet untuk menghadapi tekanan latihan dan kompetisi secara efektif, sambil tetap menunjukkan ketahanan dan kekuatan mental (Liew et al., 2019). Pate menyatakan bahwa Mental toughness merujuk pada kemampuan seorang atlet untuk menjaga ketahanan mental dan emosional saat menghadapi tekanan kompetisi, yang mencakup keterampilan dalam mengelola stres, mempertahankan fokus, serta mengatasi kegagalan dan rintangan yang muncul selama perjalanan karier olahraga mereka (Putra et al., 2023) Mental toughness adalah kemampuan psikologis seorang individu untuk tetap fokus, termotivasi, dan tangguh dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan kesulitan, terutama dalam konteks olahraga. Dalam cabang olahraga permainan, mental toughness sering menjadi faktor kunci yang membedakan antara atlet yang sukses dengan yang tidak. Atlet dengan mental toughness yang baik memiliki kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan, mengelola emosi dengan efektif, serta menjaga performa konsisten meskipun menghadapi situasi kompetitif yang sulit. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi mental toughness pada atlet sangatlah penting, tidak hanya bagi pelatih, tetapi juga bagi atlet dan manajemen tim untuk meningkatkan performa.

Ketangguhan mental merupakan faktor penting dalam keberhasilan atlet, khususnya dalam olahraga permainan, di mana tekanan kompetitif, dinamika tim,

dan tantangan taktis sering kali mempengaruhi kinerja atlet di lapangan. Dalam olahraga permainan, mental toughness sering kali menjadi pembeda antara atlet yang mampu tampil konsisten di tingkat tertinggi dan mereka yang gagal mengatasi tantangan mental yang datang dalam kompetisi. Ketangguhan mental merujuk pada kemampuan seorang atlet untuk tetap fokus, bertahan, dan mengatasi berbagai tantangan baik fisik maupun emosional selama pertandingan. Jones, Hanton, & Connaughton menyatakan Atlet yang tangguh secara mental lebih mampu mengatasi masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi (Lin et al., 2017). Olahraga permainan, seperti sepak bola, bola basket, dan tenis meja, sering kali menuntut atlet untuk tidak hanya mengandalkan keterampilan teknis, tetapi juga ketahanan psikologis mereka untuk tetap berkompetisi dalam kondisi yang penuh tekanan.

Setiap pertandingan dalam olahraga permainan menghadirkan berbagai tantangan mental yang tidak dapat diprediksi, mulai dari tekanan untuk mencapai tujuan tim, interaksi dengan rekan tim dan pelatih, hingga menghadapi sorotan publik dan media sosial. Dalam situasi ini, atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik cenderung mampu mempertahankan fokus mereka, bahkan ketika situasi menjadi sulit. Individu yang tangguh secara mental mampu mengelola stres dengan efektif, sehingga membantu mereka dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Mereka mampu bangkit dari kegagalan, mengatasi kecemasan, dan tetap berpegang pada strategi yang telah disiapkan, meskipun ada godaan untuk menyerah atau bertindak berdasarkan emosi sesaat. Sebaliknya, atlet yang kurang memiliki ketangguhan mental sering kali menunjukkan tanda-tanda kehilangan fokus atau motivasi, yang dapat mempengaruhi performa mereka, terutama dalam momen-momen penting dalam pertandingan. Misalnya, dalam sepak bola, kegagalan mencetak gol atau membuat kesalahan besar dalam permainan bisa menciptakan tekanan yang berat, yang jika tidak diatasi dengan baik, dapat berlanjut menjadi serangkaian kesalahan lainnya. Mental toughness memberikan kontribusi penting terhadap performa atlet dalam situasi tertekan, seperti saat menghadapi tendangan penalti atau situasi ketertinggalan skor (Cowden, 2016). Atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi, di sisi lain, mampu mengatasi kegagalan tersebut, tetap tenang, dan kembali fokus untuk membantu tim mereka meraih kemenangan.

Ketangguhan mental yang baik juga melibatkan kemampuan untuk tetap menjaga motivasi dan konsistensi meskipun menghadapi tantangan yang berat. Dalam banyak kasus, atlet dengan ketangguhan mental yang kuat dapat melampaui batasan fisik dan teknis mereka, yang memungkinkan mereka untuk tampil maksimal di bawah tekanan, sementara atlet yang kurang tangguh mungkin menyerah lebih cepat di tengah kesulitan. Oleh karena itu, faktor psikologis seperti mental toughness menjadi sangat krusial dalam menentukan apakah seorang atlet dapat berkompetisi di level tertinggi secara konsisten. Saat ini, ketangguhan mental semakin mendapat perhatian dalam dunia olahraga karena pengaruhnya terhadap kinerja jangka panjang atlet. Banyak tim olahraga, baik di level profesional maupun amatir, mulai mengintegrasikan program pelatihan mental ke dalam rutinitas mereka, memahami bahwa faktor psikologis sangat berperan dalam menentukan kesuksesan atlet, bukan hanya kemampuan fisik atau teknis semata.

Namun, meskipun ketangguhan mental semakin mendapat pengakuan, ada sejumlah faktor yang menyulitkan pengembangan ketangguhan mental, terutama

dalam cabang olahraga permainan. Salah satunya adalah tekanan sosial yang datang dari media dan penggemar, yang sering kali memberi beban emosional yang berat pada atlet. Media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan atlet, baik sebagai alat untuk membangun citra pribadi maupun sebagai platform interaksi dengan penggemar. Namun, media sosial juga dapat menjadi pedang bermata dua yang memengaruhi mental toughness atlet secara positif maupun negatif. Salah satu dampak negatif utama adalah kritik dan hujatan daring yang sering kali diterima atlet, terutama ketika mereka dianggap gagal memenuhi ekspektasi publik. Kritik ini dapat merusak kepercayaan diri, meningkatkan stres, dan mengganggu fokus mereka selama kompetisi.

Selain itu, ekspektasi yang berlebihan dari penggemar atau media sosial dapat menambah beban mental, membuat atlet merasa tertekan untuk tampil sempurna di setiap kesempatan. Atlet juga sering terjebak dalam perbandingan sosial, di mana mereka membandingkan pencapaian mereka dengan atlet lain, yang dapat menurunkan rasa puas terhadap diri sendiri dan memengaruhi konsistensi performa mereka. Rumor atau isu negatif yang tersebar di media sosial semakin memperburuk tekanan mental dan emosional, sehingga menghambat kemampuan atlet untuk tetap tangguh di bawah tekanan. Media sosial, misalnya, bisa menjadi sumber kritik yang merusak kepercayaan diri dan ketangguhan mental atlet. Selain itu, meskipun semakin banyak pelatihan mental yang diperkenalkan, kurangnya pendidikan yang memadai mengenai aspek psikologis dalam pelatihan olahraga masih menjadi hambatan besar. Banyak atlet yang tidak mendapatkan pelatihan mental yang terintegrasi dengan pelatihan fisik mereka, sehingga mereka kesulitan dalam mengelola tekanan dan kecemasan yang muncul selama pertandingan.

Faktor lain yang juga berperan adalah kecemasan kompetitif dan ketidakmampuan mengelola emosi yang dapat mengganggu fokus dan performa atlet. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan yang lebih holistik, yang tidak hanya memperhatikan aspek fisik dan teknis, tetapi juga mental, sangat diperlukan untuk membantu atlet mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi dalam kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental dalam olahraga permainan dan bagaimana hal tersebut berkaitan dengan karakteristik unik dari masing-masing cabang olahraga. Dengan memahami lebih dalam tentang faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih efektif untuk membangun ketangguhan mental yang lebih baik bagi atlet.

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian mengenai mental toughness telah mengalami perkembangan signifikan, terutama dalam memahami bagaimana faktor internal dan eksternal dapat membentuk kemampuan ini. Faktor internal meliputi karakteristik individu seperti motivasi intrinsik, self-efficacy, dan regulasi emosi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan pelatihan, dukungan sosial, dan kualitas kepemimpinan pelatih. Studi-studi sebelumnya juga menyoroti bahwa mental toughness dipengaruhi oleh pengalaman hidup atlet, termasuk bagaimana mereka mengatasi kegagalan dan mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari (Cowden, 2017). Namun, penelitian mengenai mental toughness pada cabang olahraga permainan sering kali masih terfokus pada olahraga individu, sehingga masih terdapat kesenjangan dalam literatur yang perlu diisi.

Urgensi penelitian ini terletak pada semakin tingginya tuntutan dalam olahraga modern, terutama pada cabang olahraga permainan seperti sepak bola, bola basket, dan voli, yang membutuhkan keterampilan teknis, taktis, dan psikologis yang sangat tinggi. Selain itu, lingkungan kompetitif yang dinamis, ekspektasi tinggi dari tim dan masyarakat, serta tekanan untuk meraih prestasi, sering kali menjadi tantangan berat bagi atlet. Ketika mental toughness menjadi penentu keberhasilan atlet di bawah tekanan, maka pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi mental toughness sangat diperlukan untuk mengembangkan intervensi yang efektif. Banyak studi yang telah dilakukan mengenai mental toughness dalam olahraga, tetapi belum semuanya mencakup pendekatan holistik terhadap cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik unik. Misalnya, dalam olahraga permainan, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga interaksi dengan anggota tim, strategi permainan, dan manajemen konflik. Kondisi ini membuat pembentukan mental toughness menjadi lebih kompleks dibandingkan dengan olahraga individu. Selain itu, perbedaan budaya dan sosial juga dapat memengaruhi mental toughness atlet. Sebagai contoh, atlet dari budaya kolektivistik mungkin lebih bergantung pada dukungan sosial dibandingkan dengan atlet dari budaya individualistik, yang cenderung lebih mengandalkan self-reliance.

Penelitian ini juga menawarkan kebaruan dengan fokus pada kombinasi faktor-faktor yang memengaruhi mental toughness pada cabang olahraga permainan secara spesifik. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang hanya mempelajari satu faktor dominan, penelitian ini berusaha untuk mengidentifikasi interaksi antara faktor-faktor psikologis, lingkungan, dan budaya yang dapat memengaruhi mental toughness. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan aplikatif bagi pelatih, atlet, serta pengambil kebijakan dalam mengembangkan program pelatihan yang berbasis bukti. Masalah utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah: apa saja faktor-faktor yang paling mempengaruhi mental toughness pada atlet cabang olahraga permainan? Selain itu, bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi satu sama lain dalam membentuk mental toughness? Untuk menjawab pertanyaan ini, penelitian ini akan mengkaji literatur terkini untuk mencari jawaban atas beberapa pertanyaan dalam penelitian ini.

Penelitian memberikan rekomendasi bagi pelatih dalam menciptakan lingkungan latihan yang mendukung pengembangan mental toughness, seperti pemberian feedback konstruktif dan penerapan tantangan yang bertahap. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan literatur tentang mental toughness, tetapi juga memberikan manfaat praktis bagi atlet, pelatih, dan pengelola tim dalam meningkatkan performa olahraga. Dengan pendekatan yang berbasis bukti dan analisis mendalam terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi mental toughness, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet terutama di cabang olahraga permainan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan systematic review, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-

faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet dalam cabang olahraga permainan. Waktu penelitian dilakukan pada Oktober – November 2024 dan pencarian artikel melalui akses ke database jurnal ilmiah yang relevan, seperti Google Scholar, PubMed, JSTOR, dan Scopus. Artikel yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dicari melalui PubMed, Science Direct, Sage, dan Scopus. Literatur yang relevan dicari selama periode tertentu, dengan pembatasan waktu publikasi pada tahun 2015–2024. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “mental toughness,” “athlete performance,” dan “psychological factors in sports.” Hasil dari keempat basis data ini menghasilkan 20 artikel awal yang sesuai dengan topik penelitian.

Artikel yang di kaji merupakan artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 2015–2024 menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Artikel yang tidak relevan dengan topik mental toughness dan performa atlet segera dihapus. Dari 20 artikel awal yang diperoleh, 7 artikel yang relevan dipilih berdasarkan kualitas data, kesesuaian dengan topik penelitian, dan kontribusi signifikan terhadap pemahaman mental toughness dalam kaitannya dengan performa atlet. Artikel yang terpilih kemudian ditabulasikan, dengan data utama seperti nama penulis, tahun dan lokasi penelitian, desain penelitian, serta tujuan utama penelitian. Data tersebut dianalisis untuk mengidentifikasi hubungan antara mental toughness dan performa atlet, sekaligus menjawab pertanyaan penelitian mengenai peran faktor psikologis dalam meningkatkan performa di lingkungan kompetitif. Artikel-artikel ini juga dikelompokkan ke dalam kategori tematik untuk memperdalam pemahaman tentang topik penelitian. Prosedur penelitian ini mengikuti langkah-langkah *systematic review*, yang meliputi identifikasi literatur yang relevan, seleksi artikel berdasarkan kualitas metodologi, serta sintesis dan analisis temuan dari artikel-artikel terpilih.

Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik dokumentasi, yaitu melalui pencarian artikel menggunakan kata kunci yang relevan dan analisis artikel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Analisis data dilakukan dengan teknik sintesis naratif, yang mengkategorikan faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental, seperti faktor psikologis (kepercayaan diri, regulasi emosi), faktor sosial (dukungan tim, hubungan pelatih-atlet), dan faktor individu (usia, pengalaman). Software manajemen referensi seperti EndNote digunakan untuk mengelola dan mengorganisir referensi yang telah dipilih. Hasil analisis data akan diinterpretasikan dengan membandingkan temuan dari berbagai studi, serta mengaitkan hasil tersebut dengan gap literatur yang ada untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai ketangguhan mental dalam olahraga permainan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang aplikatif untuk pengembangan pelatihan mental yang lebih efektif bagi atlet.

HASIL

Penelitian ini mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi mental toughness atlet dalam olahraga permainan. Hubungan pelatih-atlet yang bijaksana, norma sosial dan budaya dalam subkultur olahraga, serta dukungan sosial merupakan faktor utama yang mendukung pengembangan mental toughness. Kecemasan kompetitif memiliki hubungan negatif dengan mental toughness, di

mana ketangguhan mental yang lebih tinggi menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan performa. Kepercayaan diri, self-talk motivasional, pengalaman bermain, dan faktor demografis seperti usia dan gender juga berperan penting. Selain itu, aspek psikologis seperti kemampuan menghadapi tantangan, sport awareness, dan sikap tangguh memberikan pengaruh signifikan. Secara keseluruhan, mental toughness dipengaruhi oleh kombinasi faktor interpersonal, psikologis, dan individu, sehingga diperlukan pendekatan holistik untuk mengoptimalkan performa atlet. Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil ekstraksi dari 7 artikel dibawah ini:

No	Author	Research Design	Sample	Cabor	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mental Toughness Atlet	Results
1	Markus Gerber Basil Gygax , dan Robyn Cody	Cross-sectional study design	Sampel terdiri dari 295 atlet yang bersekolah di Sekolah Mitra Olimpiade Swiss. Sampel terdiri dari 186 anak laki-laki dan 109 anak perempuan, dengan rata-rata usia 16,73±1,38 tahun.	sepak bola (n=61), bola tangan (n=32), judo (n=21), bola voli (n=20), floorball (n=17), renang (n=15), atletik (n=15), dan tenis (n=14).	<p>Hubungan Pelatih-Athlet:</p> <p>Kedekatan, komitmen, dan komplementaritas (3Cs) hubungan pelatih-atlet berperan dalam membangun ketangguhan mental. Hubungan yang sehat dan positif antara pelatih dan atlet mendorong stabilitas emosi dan kepercayaan diri.</p> <p>Kualitas Komunikasi:</p> <p>Komunikasi yang penuh hormat dan bijaksana terkait isu olahraga dan kehidupan sehari-hari dapat mendukung pengembangan mental toughness.</p>	Hubungan pelatih-atlet memainkan peran penting dalam kesehatan mental atlet. Oleh karena itu, pelatih perlu kemampuan untuk mengembangkan hubungan yang efektif dengan atlet mereka, termasuk hubungan yang bijaksana.

						<p>Dukungan Psikososial:</p> <p>Dukungan dari pelatih yang memperhatikan kebutuhan psikologis dasar atlet dapat membantu menghadapi stres dan tekanan, meningkatkan ketangguhan mental.</p> <p>Persepsi Atlet terhadap Lingkungan Latihan:</p> <p>Persepsi positif terhadap hubungan pelatih-atlet dan lingkungan latihan yang mendukung berkontribusi pada penguatan mental toughness.</p>
22	Tristan J. Coulter, Clifford J. Mallett dan Jefferson A. singer	analisis kualitatif eksploratif	Sembilan pelatih dan pemain senior di liga Sepakbola Australia	Australian Football		<p>Nilai utama yang dikaitkan dengan mental toughness adalah: Perbaikan terus-menerus (commitment to improvement).</p> <p>Penelitian ini menekankan bahwa mental toughness tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga merupakan produk sosial yang mencerminkan norma, nilai, dan asumsi dalam</p>
	<p>Subkultur ketangguhan mental di klub Liga Sepak Bola Australia</p>					

						<p>Ketangguhan tanpa kompromi (uncompromising effort). Infallibility atau tidak terlihat rentan di depan tim. Pendekatan "tim di atas individu" (team-first mentality).</p>	<p>subkultur tertentu.</p>	<p>olahraga</p>
33	<p>Peran Dukungan Sosial Terhadap Mental Toughness Dalam Diri Pemain Basket di Kota Sumbawa Besar</p> <p>Selvi Putri Maharani dan Imammul Insan</p>	<p>kuantitatif korelasional</p>	<p>115 orang pemain basket di Kota Sumbawa</p>	<p>Bola Basket</p>	<p>Dukungan Sosial: Aspek paling tinggi adalah aspek penghargaan dan paling rendah adalah aspek instrumental aspek paling tinggi dari variabel mental toughness yang dimiliki pemain basket di Kota Sumbawa adalah aspek desire success terdapat pada aspek though attitude.</p>			
44	<p>Elok Retnoningsasy dan Miftakhul Jannah.</p> <p>HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN</p>	<p>kuantitatif korelasional</p>	<p>130 atlet</p>	<p>Badminton</p>		<p>Terdapat hubungan yang signifikan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga sehingga hipotesis (Ha) penelitian diterima. Hubungan antar kedua</p>		

	KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET BADMINTON					variabel tersebut memiliki arah hubungan yang negatif, berarti semakin tinggi tingkat mental toughness atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan olahraga
55	Selman Orhan The Relationship of Continuous Sportive Self-Confidence and Self-Talk with Mental Toughness and Its Effect on Mental Toughness in Soccer Players: A Cross-Sectional Study	relational screening model	319 pemain sepak bola pria berlisensi (111 amatir dan 208 profesional) berusia 18-41 tahun.	Sepakbola	Kepercayaan Diri (Sportive Self-Confidence): Tingkat kepercayaan diri yang berkelanjutan berkontribusi signifikan dalam meningkatkan mental toughness. Pemain dengan kepercayaan diri lebih tinggi menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan. Self-Talk (Internal Dialogues): Fungsi motivasional dari self-talk (seperti memberikan semangat pada diri sendiri) berpengaruh positif terhadap mental toughness.	Pemain profesional memiliki tingkat kepercayaan diri dan kontrol mental toughness lebih tinggi dibandingkan pemain amatir. Terdapat hubungan positif signifikan antara kepercayaan diri dengan fungsi motivasional dan kognitif dari self-talk, serta dengan mental toughness secara keseluruhan. diri secara signifikan memprediksi mental toughness, menjelaskan 31% variansi dalam mental toughness pemain.

						<p>Status Kompetisi: Pemain profesional memiliki tingkat mental toughness yang lebih tinggi dibandingkan pemain amatir, mencerminkan pentingnya pengalaman dan tuntutan kompetisi. Kontrol dan Ketekunan (Sub-Komponen Mental Toughness): Kemampuan untuk tetap fokus, mengontrol emosi, dan menjaga ketekunan dalam menghadapi tantangan menjadi indikator utama mental toughness.</p>
66	Zhen Guo, Liza Chang	Deskriptif-komparatif-korelasi	Atlet tenis meja di China, usia 18-24 tahun	Tenis Meja	<p>Usia: Atlet muda menunjukkan komitmen dan regulasi diri yang lebih tinggi. Gender: Atlet perempuan memiliki tingkat kepercayaan diri dan dedikasi yang lebih tinggi</p>	<p>Atlet memiliki tingkat rata-rata dalam dimensi mental toughness (komitmen, kontrol, kepercayaan diri, tantangan). Perbedaan signifikan ditemukan berdasarkan usia, gender, dan pengalaman. Mental toughness dan performance resilience</p>

					<p>dibandingkan laki-laki. Pengalaman: Semakin lama pengalaman bermain, semakin tinggi tingkat komitmen, pengendalian diri, dan kepercayaan diri.</p> <p>Komponen Psikologis: Seperti regulasi emosi, kesadaran situasional, dan keyakinan diri.</p> <p>Lingkungan Sosial: Dukungan interpersonal dan pengelolaan tekanan sosial.</p> <p>Pelatihan Khusus: Program mental training yang disesuaikan dengan profil demografis atlet.</p>	<p>saling berkorelasi, menunjukkan pentingnya pelatihan mental untuk meningkatkan kinerja dan ketahanan atlet.</p>
77	<p>Dannysa Ramadhina, Hedi Wahyudi</p> <p>Hubungan antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet</p>	<p>Penelitian kuantitatif dengan metode korelasional</p>	34 atlet softball tim	Softball	<p>Usia: Atlet lebih muda menunjukkan perkembangan mental yang sedang, sementara yang lebih tua cenderung memiliki mental</p>	<p>Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara mental toughness dan competitive anxiety (koefisien korelasi -0,720). Semakin tinggi mental toughness,</p>

Softball Tim Jawa Barat	toughness lebih tinggi. Jenis Kelamin: Atlet laki-laki lebih percaya diri dibandingkan perempuan, memengaruhi mental toughness. Pengalaman dan Prestasi: Atlet yang lebih berpengalaman memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola tekanan dan tantangan. Aspek Psikologis Utama: Thrive Through Challenge (kemampuan menghadapi tantangan). Sport Awareness (kesadaran terhadap situasi olahraga). Tough Attitude (sikap tangguh). Desire for Success (keinginan untuk sukses). semakin rendah competitive anxiety. Aspek mental toughness dengan pengaruh paling besar adalah Thrive Through Challenge (-0,738), sedangkan yang terendah adalah Tough Attitude (-0,476).
-------------------------	--

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mental toughness pada atlet cabang olahraga permainan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat interpersonal, psikologis, maupun individu. Hubungan interpersonal, terutama antara pelatih dan atlet, memainkan peran sentral dalam membangun ketangguhan mental. Seperti yang ditemukan oleh Gerber, hubungan yang efektif antara pelatih dan atlet dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis atlet, memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan yang muncul dalam situasi kompetitif (Gerber et al., 2024). Dalam olahraga permainan seperti sepak bola dan bola basket, di mana tim bekerja dalam koordinasi yang erat, pelatih yang bijaksana dapat mengarahkan atlet untuk beradaptasi dengan tantangan dan memastikan setiap individu dapat berkontribusi optimal pada tim, sekaligus mempertahankan ketangguhan mental mereka (İlbak & Aak, 2024).

Selain itu, dukungan sosial terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap mental toughness. Dukungan sosial, khususnya dalam bentuk penghargaan dari rekan satu tim dan pelatih, dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dan mengurangi kecemasan (Putri & Insan, 2024). Dalam olahraga permainan seperti bola basket dan softball, di mana hasil pertandingan sering kali bergantung pada kinerja individu yang berhubungan langsung dengan tim, dukungan ini menjadi penting dalam menjaga keseimbangan emosional atlet.

Kepercayaan diri dan regulasi emosi adalah faktor psikologis yang sangat mendasar dalam membentuk mental toughness. Orhan menekankan bahwa kepercayaan diri memungkinkan atlet untuk tetap tenang dalam situasi yang penuh tekanan, seperti saat menentukan strategi di lapangan (ORHAN, 2024). Di cabang olahraga seperti tenis meja, di mana keputusan harus diambil dalam waktu singkat dan dengan akurasi tinggi, kepercayaan diri dan self-talk motivasional berperan sebagai alat penting untuk menjaga fokus dan optimisme dalam menghadapi tekanan (İlbak & Aak, 2024). Pengelolaan emosi juga terbukti berperan besar dalam cabang olahraga seperti softball, di mana situasi permainan yang berubah cepat memerlukan atlet untuk tetap fokus dan mengatur emosi agar tetap pada jalur yang benar meskipun menghadapi tantangan yang beragam (Dannysa Ramadhina et al., 2024).

Faktor individu seperti usia, pengalaman, dan gender juga memainkan peran penting dalam pengembangan mental toughness. Guo dan Chang menemukan bahwa atlet yang lebih berpengalaman cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik (Guo & Chang, 2024). Ini sangat relevan dalam olahraga permainan, di mana pengalaman memungkinkan atlet untuk lebih mudah membaca situasi dan mengantisipasi langkah lawan. Dalam tenis meja, pengalaman ini memberi atlet wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana mengelola tekanan dengan lebih efektif dalam setiap permainan. Selain itu, gender juga berpengaruh pada ketangguhan mental, di mana atlet perempuan lebih menunjukkan komitmen tinggi dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan, sedangkan atlet laki-laki sering kali lebih percaya diri dalam situasi kompetitif (Guo & Chang, n.d.).

Subkultur olahraga permainan juga memberikan pengaruh besar terhadap mental toughness. Menurut Coulter, norma dan nilai yang berkembang dalam subkultur tim, seperti komitmen terhadap perbaikan dan mentalitas "tim di atas individu," membentuk ketahanan mental yang diperlukan dalam menghadapi

kompetisi (Coulter et al., 2016). Dalam olahraga seperti softball, di mana kerja sama tim sangat penting, norma ini mendorong atlet untuk menjaga semangat tim dan saling mendukung, sementara dalam tenis meja, lebih berfokus pada persaingan individu yang intens. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan yang memperhatikan perbedaan ini menjadi sangat penting untuk mengoptimalkan mental toughness di setiap cabang olahraga.

Berdasarkan pembahasan diatas, mental toughness pada atlet olahraga permainan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor interpersonal, psikologis, dan individu. Hubungan pelatih-atlet yang berkualitas, dukungan sosial yang kuat, serta pengelolaan kepercayaan diri dan regulasi emosi terbukti menjadi elemen kunci dalam membangun ketangguhan mental. Selain itu, usia, pengalaman, gender, dan subkultur masing-masing cabang olahraga memberikan pengaruh signifikan terhadap cara atlet menghadapi tekanan kompetitif. Untuk meningkatkan mental toughness pada atlet olahraga permainan, diperlukan strategi yang holistik dan terintegrasi. Hubungan pelatih-atlet yang berkualitas, dengan pendekatan 3Cs (kedekatan, komitmen, komplementaritas), menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan yang aman secara emosional dan mendukung perkembangan psikologis atlet. Dukungan sosial dari pelatih dan rekan satu tim juga memperkuat rasa percaya diri atlet sekaligus mengurangi kecemasan.

Dari aspek psikologis, pelatih dapat mendorong penggunaan self-talk positif, simulasi situasi kompetitif, teknik relaksasi, dan visualisasi untuk menjaga fokus serta mengelola emosi di tengah tekanan. Faktor individu seperti pengalaman bertanding, perbedaan gender, dan karakteristik subkultur olahraga perlu diperhatikan, dengan mendorong norma kerja sama tim atau daya saing individu sesuai cabang olahraga. Dengan pendekatan terarah yang mempertimbangkan berbagai faktor ini, pelatihan dapat meningkatkan mental toughness sebagai kekuatan utama atlet untuk menghadapi tekanan dan mencapai performa optimal.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi mental toughness pada atlet cabang olahraga permainan, serta mengaitkan faktor-faktor tersebut dengan karakteristik unik dari masing-masing olahraga. Berdasarkan temuan, dapat disimpulkan bahwa mental toughness pada atlet cabang olahraga permainan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor interpersonal, psikologis, dan individu. Hubungan pelatih-atlet yang efektif, dukungan sosial, serta komunikasi yang baik di dalam tim berperan penting dalam membentuk ketangguhan mental atlet. Selain itu, faktor psikologis seperti kepercayaan diri, self-talk, dan regulasi emosi juga terbukti menjadi kunci utama dalam mengelola tekanan kompetitif dan tantangan dalam setiap cabang olahraga. Faktor individu seperti usia, pengalaman, dan gender turut mempengaruhi cara atlet mengembangkan ketangguhan mental, dengan atlet yang lebih berpengalaman cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap emosi dan tekanan. Subkultur olahraga, yang menciptakan norma-norma kolektif, juga memperkuat ketangguhan mental, dengan nilai-nilai tim dan komitmen terhadap perbaikan yang menjadi dasar dalam olahraga permainan.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi mental toughness pada atlet cabang

olahraga permainan. Temuan ini sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin menggali pengaruh faktor interpersonal, psikologis, dan individu dalam membentuk ketangguhan mental. Oleh karena itu, untuk mengoptimalkan performa atlet, pendekatan pelatihan yang holistik, mempertimbangkan karakteristik olahraga masing-masing, serta penyesuaian berdasarkan faktor individu, sangat diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2016). A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 98–113. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.007>
- Cowden, R. G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in Tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341–360. <https://doi.org/10.1177/0031512516659902>
- Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001>
- Dannysa Ramadhina, Hedi Wahyudi, & Hedi Wahyudi. (2024). Hubungan Antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Softball Tim Jawa Barat. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 635–643. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i1.10347>
- Gerber, M., Gygax, B., & Cody, R. (2024). Coach-athlete relationship and burnout symptoms among young elite athletes and the role of mental toughness as a moderator. *Sports Psychiatry*, 3(1), 5–14. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000071>
- Guo, Z., & Chang, L. (n.d.). *Journal of Education and Educational Research Unveiling the Mental Toughness and Performance Resilience of Table Tennis Athletes*.
- İlbak, İ., & Açak, M. (2024). Investigation of sleep quality and mental toughness levels of young soccer players in terms of chronotypes. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 34(106), 1–14. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.6843>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. In *German Journal of Exercise and Sport Research* (Vol. 49, Issue 4, pp. 381–394). Springer. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>

- Mesagno, C., Garvey, J., Tibbert, S. J., & Gröpel, P. (2019). An Investigation Into Handedness and Choking Under Pressure in Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(2), 217–226. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1588935>
- ORHAN, S. (2024). The Relationship of Continuous Sportive Self-Confidence and Self-Talk with Mental Toughness and its Effect on Mental Toughness in Soccer Players: A Cross-Sectional Study. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(1), 81–88. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2023-97970>
- Putra, M. F. P., Muhdiarto, U., Sinaga, E., Sutoro, S., Wambrauw, O. O. O., Abidjulu, F. C., Irab, S. P., Jembise, T. L., Wanena, T., Wandik, Y., Rahayu, A. S., Gultom, M., Yektiningtyas, W., Numberi, J. J., Kmurawak, R. M. B., Mawena, A., Kadir, A., Hidayat, R. R., & Nurhidayah, D. (2023). Mental Toughness Atlet Remaja: Sebuah Penguatan Dukungan Implementasi Kebijakan dalam Olahraga Prestasi. *Jurnal Gema Ngabdi*, 5(3), 293–298. <https://doi.org/10.29303/jgn.v5i3.369>
- Putri, S., & Insan, I. (2024). Peran Dukungan Sosial Terhadap Mental Toughness Dalam Diri Pemain Basket Di Kota Sumbawa Besar. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 2(1), 46–51. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.221>
- Tolga; GÜÇLÜ, Ş. (2018). Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisi: Türkiye korumalı futbol 1. ligi oyuncularını örneği. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 204–216. https://doi.org/10.1501/sporm_0000000388