

Peran Kesiapan Mental Dalam Mengelola Kecemasan Atlet : Studi Literatur Review

Muhammad Fitrah Mubarak^{a,1,*}, Sri Emma Ulang Dari^{b,2}, Irfan Deny Oktavian^{a,3}, Usman^{c,4}

^aUniversitas Cenderawasih, Jl. Kamp Wolker, Yabansai Kecamatan Heram, Kota Jayapura and 99224, Indonesia

^bUniversitas Indonesia, Jl. Cikarang, Pondok Cina Kecamatan Beji, Kota Depok and 16424, Indonesia

^cSekolah Menengah Pertama Negeri 8 Palopo, Jl. Ratulangi, Balandai, Kecamatan Bara, Kota Palopo and 91914, Indonesia

¹fitrahmubarak96@gmail.com, ²emmaulangdari@gmail.com, ³oktaviandeni10@gmail.com, ⁴usman690810@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2024-12-27

Revised 2025-01-14

Accepted 2025-01-15

Keywords

Mental Preparation
Anxiety
Athlete

Kata kunci

Kesiapan Mental
Kecemasan
Atlet

ABSTRACT

This literature review is expected to not only enrich academic understanding but also provide practical guidance for coaches, sports psychologists, and athletes in an effort to improve performance by considering the role of mental toughness in managing athlete anxiety. The purpose of this literature review article is to identify the influence between mental readiness and athlete competition anxiety. The method used is a literature review study with the Systematic Literature Review (SLR) approach combined with (PRISMA). The results obtained were 87% or 13 related articles stating that there was a significant influence between mental toughness and athlete competition anxiety, and 13% or 2 articles stating that there was no significant influence. The factors for the absence of a significant influence based on the articles discussed include the small sample size limiting the completeness of the data, and the sample having difficulty understanding the statements on the questionnaire. However, based on the results obtained, it can be concluded that mental readiness has an important role in managing athlete anxiety. Therefore, mental training must be considered an important part of athlete preparation before competing so that anxiety levels can be overcome.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Abstrak

Literature review ini diharapkan tidak hanya memperkaya pemahaman akademisi tetapi juga memberikan panduan praktis bagi pelatih, psikolog olahraga, dan atlet dalam upaya meningkatkan prestasi dengan memperhatikan peran ketangguhan mental dalam mengelola kecemasan atlet. Tujuan dari artikel literatur review ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh antara kesiapan mental dan kecemasan bertanding atlet. Metode yang digunakan adalah studi literatur review dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan dipadu (PRISMA). Adapun hasil yang diperoleh yaitu 87% atau 13 artikel terkait yang menyatakan bahwa terdapat signifikansi pengaruh antara ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding atlet, dan 13% atau 2 artikel yang menyatakan tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Adapun faktor tidak terdapatnya pengaruh yang signifikan berdasarkan artikel yang dibahas diantaranya yaitu ukuran sampel yang kecil membatasi kelengkapan data, dan sampel mengalami kesulitan memahami pernyataan pada kuesioner. Meski demikian berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental memiliki peran penting dalam mengelola kecemasan atlet. Oleh karena itu melatih mental harus dianggap sebagai bagian penting dari persiapan atlet sebelum berkompetisi agar tingkat kecemasan dapat teratasi.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi CC-BY-SA



PENDAHULUAN

Secara sederhana, psikologi adalah bidang yang mempelajari tingkah laku manusia. Tingkah laku di sini digolongkan dalam arti sesuatu yang terlihat seperti berjalan dan berlari atau sesuatu yang tidak terlihat seperti berperasaan dan berpikir (Rohmah & Pd, 2012). Sementara itu, menurut Prianto (2021) olahraga adalah segala bentuk aktivitas fisik yang sistematis yang dimaksudkan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Olahraga juga dapat berorientasi pada pendidikan yang dikenal sebagai olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi.

Menurut Robert N. Singer seorang tokoh psikologi olahraga menyatakan: *“sport psychology is the science of psychology applied to athletes and athletic situations”*, dari kalimat tersebut dapat diartikan bahwa psikologi olahraga merupakan cabang ilmu psikologi yang diterapkan khusus untuk memahami dan meningkatkan kinerja atlet serta situasi yang berkaitan dengan olahraga (Firdaus, 2012). Ini mencakup studi tentang bagaimana faktor mental, emosional, dan sosial mempengaruhi performa atlet, baik dalam latihan maupun kompetisi. Psikologi olahraga berfokus pada pengembangan keterampilan mental yang diperlukan untuk mengatasi tekanan, mengelola kecemasan, dan meningkatkan motivasi, sehingga atlet dapat mencapai potensi maksimal mereka. Dengan demikian, disiplin ini tidak hanya berperan dalam peningkatan kinerja fisik, tetapi juga dalam kesejahteraan mental dan emosional atlet secara keseluruhan (Osborne, 2016).

Kecemasan bertanding seringkali hadir dalam berbagai bentuk seperti kecemasan somatik yaitu rasa takut yang nyata, kecemasan kognitif yaitu pikiran negatif tentang hasil pertandingan. Kondisi-kondisi tersebut dapat berdampak pada fisik yang mengalami tremor, denyut nadi cepat, dan bahkan berdampak pada gangguan motorik. Disisi lain pengaruh negatif dari kecemasan yaitu memicu timbulnya pikiran negatif sehingga melemahkan motivasi dan kontribusi pada prestasi atlet dalam pertandingan. Menurut Wattimena (2015) kecemasan dapat disebabkan oleh situasi yang saat ini terjadi, serta pengalaman masa lalu yang memiliki ancaman yang mengikat. Kecemasan memberikan dampak yang signifikan terhadap kinerja atlet, baik dari segi perilaku, psikologis, maupun fisiologis secara keseluruhan (Khan, 2017). Sejalan dengan itu, Mojtahedi et al., (2023) menyatakan bahwa atlet yang mengalami kecemasan kompetitif akan mempengaruhi performa yang tidak maksimal, jika hal ini tidak dapat dikelola dengan baik maka dapat berdampak pada penurunan kinerja dan perilaku yang tidak sportif.

Rasa takut akan persaingan atau kecemasan bertanding dapat dipengaruhi oleh dua komponen : faktor individu itu sendiri dan faktor situasional. Faktor individu termasuk efikasi diri, pengalaman, dan kepercayaan diri, sedangkan faktor situasional termasuk kebutuhan pertandingan, tingginya harapan dan ekspektasi untuk menang, serta ketidakpastian (Magfiroh & Jannah, 2022). Sejalan dengan itu, menurut Anggraeni et al., (2024) salah satu penyebab kecemasan yaitu kurangnya kepercayaan diri terkait kinerja atau penampilan yang dirasa belum baik. Jika atlet mengalami kecemasan terus menerus dan tidak diatasi dengan cepat dan baik, maka akan berpengaruh pada performa atlet dalam

pertandingan, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi atlet. Oleh karena itu kondisi kecemasan sebelum bertanding dapat diatasi dengan memperbaiki faktor psikologi atlet yaitu mental.

Ketangguhan mental dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam pengendalian kecemasan. Menurut Hardiansyah dan Masturah (2019), ketangguhan mental merupakan sikap atau perilaku seseorang yang mampu mengatasi tekanan dan hambatan untuk mencapai tujuan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik dapat mengatasi emosi negatif dan tetap fokus pada tujuan walau dalam situasi tekanan tinggi. Ketahanan mental dapat membantu seseorang menghadapi situasi yang sulit, dengan mengurangi efek stres yang merusak (Gerber et al., 2018). Ketangguhan mental juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet secara keseluruhan karena membantu mereka mengelola tekanan dan stres selama menghadapi tantangan dalam olahraga. Ketangguhan mental juga membantu atlet menjalani kualitas hidup dan kesehatan mental yang lebih baik (Ronal et al., 2024).

Berdasarkan konsep ketangguhan mental, Clough et al., (2002) menyatakan bahwa ketangguhan mental terdiri dari empat komponen yaitu komitmen, kontrol, tantangan, dan kepercayaan diri. Selain itu terdapat dua kategori utama yang diperlukan dalam memahami ketangguhan mental. Kategori pertama yaitu karakteristik, pada kategori ini terdapat sebelas karakteristik ketangguhan mental yang dianggap sebagai kunci : *self-belief, though attitude, handling pressure, sport intelligence, self-motivated, resiliensi*, etos kerja, konsentrasi, nilai personal, kecerdasan emosional, dan ketangguhan fisik. Kategori kedua yaitu situasi dan perilaku, pada kategori ini dapat membantu memahami hubungan antara karakteristik utama dengan proses atau situasi dan perilaku (Gucciardi et al., 2008).

Seorang atlet yang memiliki tekad untuk berprestasi pasti akan menghadapi banyak masalah, namun atlet dengan mental yang kuat selalu menemukan solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Maka dari itu, peneliti menyoroti betapa pentingnya mengelola kecemasan atlet demi meningkatkan prestasi, sehingga peneliti melakukan penelitian *literatur review* yang sistematis tentang peran ketangguhan mental dalam mengelola kecemasan atlet dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara kesiapan mental dan kecemasan bertanding atlet.

METODE

Metode penelitian pada artikel ini menggunakan studi literatur review dengan memanfaatkan artikel yang diperoleh dari beberapa pengindeks jurnal seperti SINTA (*Science and Technology Index*), *sciencedirect* dan google scholar. Menurut Putra et al., (2024) website ini memudahkan peneliti dalam mencari publikasi jurnal yang dibutuhkan yang tentunya mudah dan cepat hanya dalam beberapa langkah.

Penelitian dengan metode tinjauan pustaka menggunakan berbagai tahapan kegiatan penelitian, seperti pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat, lalu mengolah bahan penelitian tersebut secara mandiri (Sudirman et al., 2021). Pendekatan yang digunakan yaitu *Systematic Literature Review*

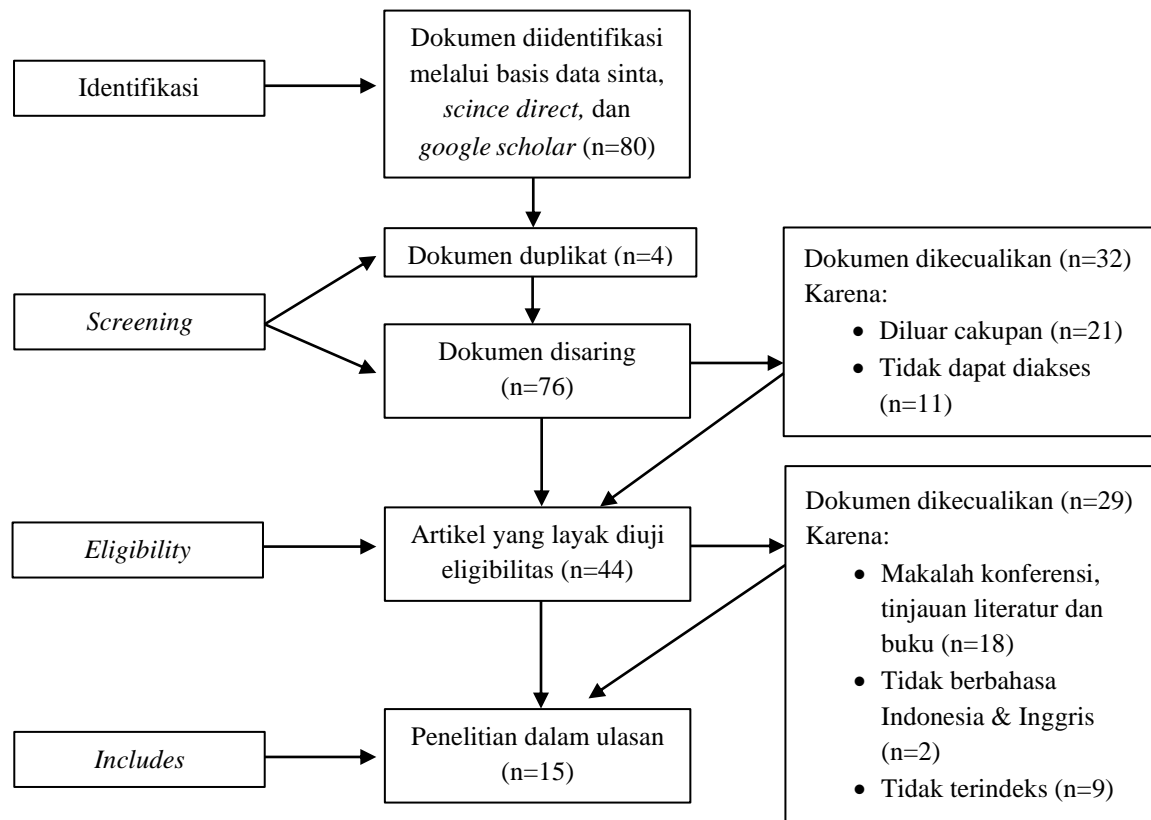
(SLR) dengan di pandu oleh *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyses* (PRISMA). PRISMA merupakan sebuah paduan yang berbasis diagram alur dan bukti yang di tujukan untuk membantu penulis membuat tinjauan literatur sistematis (Pati & Lorusso, 2018). Dalam penerapan metode SLR, penulis perlu melakukan evaluasi secara kritis karena hal ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi pembaca, oleh karenanya penulis membuat evaluasi yang berkaitan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam tinjauan pustaka berbasis PRISMA terdapat tiga manfaat, yaitu: 1) Mendefinisikan pertanyaan secara metodis dan eksplisit, 2) Menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi, 3) Menentukan basis data literatur ilmiah dalam waktu yang telah ditentukan (Shaffril et al., 2018). Adapun cara yang digunakan untuk melakukan pencarian artikel yang relevan yaitu dengan menulis kata kunci "*Mental toughness, Competition anxiety, Athletes*" untuk jurnal internasional, dan kata kunci "Ketangguhan mental, Kecemasan bertanding, Atlet" untuk jurnal nasional.

Dalam penelitian ini akan menggunakan empat kriteria. Empat kriteria tersebut adalah: 1) Menggunakan rentang waktu 7 tahun atau pada penelitian ini yaitu 2018 hingga 2024. Maka jika artikel yang dibuat di luar rentang waktu yang di tentukan tidak akan di masukan ke dalam penelitian literatur review ini. 2) Tipe dokumen, dokumen yang diperlukan untuk penelitian ini adalah dokumen yang memiliki data empiris di dalamnya (Dokumen yang bersifat sekunder seperti review artikel, buku, *conference paper* tidak akan dimasukan). 3) Artikel yang di ambil adalah artikel yang menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, apabila terdapat artikel yang menggunakan selain bahasa tersebut maka tidak digunakan. 4) Artikel yang terpublish di *sinta*, *science direct*, dan *googlescholar* dan perlu terindex *Sinta*, *Compernicus*, *DOAJ*, atau *Scopus* agar menjadi standar kualitas artikel yang baik.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Rentang waktu	Antara 2018 – 2024	Kurang dari 2018 – 2024
Jenis dokumen	Artikel Penelitian	Artikel review, buku, dan website
Bahasa	Bahasa Indonesia & Inggris	Selain Bahasa Indonesia & Inggris
Pengindeks	<i>Sinta</i> , <i>Compernicus</i> , <i>DOAJ</i> , atau <i>Scopus</i>	Tidak terindeks

Pada tahap penyaringan, peneliti akan memilah literatur secara sistematis. Fase ini dilakukan penentuan dokumen yang akan diteliti dengan merujuk pada intisari dan hasil pembahasannya. Selanjutnya, pada tahap kelayakan, penulis menambahkan atau mengurangi dokumen berdasarkan kriteria stabilitas dan pemeriksaan keseuaian dokumen. Disarankan agar artikel yang telah melalui tinjauan ekstensif untuk dikeluarkan dari prosedur tinjauan sistematik. Berikut merupakan PRISMA *flowchart* pada Gambar 1 yang akan memandu penelitian ini.



Gambar 1. PRISMA Flowchart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan melalui beberapa tahap penyaringan ditetapkanlah 15 artikel yang terkait, 10 artikel jurnal nasional dan 5 artikel internasional dengan bermacam penelitian yang dilakukan di berbagai lokasi baik dalam negeri maupun luar negeri, yang kemudian hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Data Hasil Review Beberapa Artikel Terkait Ketangguhan Mental Terhadap Pengelolaan Kecemasan

No	Judul Penelitian & Tahun	Nama Penulis	Metode	Hasil Penelitian
1	Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli (2018)	Panji Wahyu Algani, M. Salis Yuniardi, Alifah Nabilah Masturah.	Kuantitatif dengan desain korelasional	Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan dengan menggunakan analisa product moment Pearson, diperoleh koefisien (r) sebesar -0,670 dengan nilai signifikansi (p) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa Semakin mampu seorang atlit untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya menghadapi kompetisi.
2	Anxiety and Mental	Miftakhul Jannah, Lina	Kuantitatif dengan	Berdasarkan uji korelasi diperoleh data personil sebesar 0,094 dan signifikansi

	<i>Toughness Among Athlete Students</i> (2018)	Halimatussa'di yah, Neila Nabila, Rachman Widohardhono	desain korelasional	sebesar 0,750, yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kecemasan dengan ketangguhan mental. Hasil ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah tingkat ketangguhan mentalnya.
3.	<i>Relationship Between Competitive Anxiety And Mental Toughness: A Latent Regression Analysis</i> (2019)	Răzvan Kalinin, Róbert Balázsi, Imre Péntek, Ștefania Duică, Iacob Hanțiu.	Kuantitatif dengan desain korelasional	Korelasi antara skala Ketangguhan Mental Olahraga berkisar antara $r=0,289$ dan $r=0,489$. Korelasi dimensi Skala Kecemasan Olahraga berkisar antara $r=0,418$ dan $r=0,633$, semuanya positif. Indikator jalur standar antara Ketangguhan Mental Olahraga dan Skala Kecemasan Olahraga adalah $\beta = -0,843$, yang menjelaskan hampir 71% varian endogen laten ($R^2=.711$). Sehingga dapat dikatakan bahwa <i>Memntal Toughness</i> akan mempengaruhi kecemasan bersaing.
4	Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan (2021)	Darmawan, Indra Himawan Susanto.	Kuantitatif dengan desain korelasional	Penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,369$ ($r= -0,369$). Besarnya koefisien korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya tanda ngatif. Korelasi yang negatif ini memiliki arti yakni semakin tinggi skor ketangguhan mental maka semakin rendah skor kecemasan bertanding.
5	Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah (2021)	Erzha Choiry Nissa, Tommy Soenyoto.	Kuantitatif dengan desain korelasional	Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dengan nilai sig. (2 tailed) $.663$ ($p>0.05$) dan nilai koefisien kolerasi sebesar -0.48 yang bermakna keeratan hubungan rendah dan berlawanan arah.
6	Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Mental Toughness Pada Atlet Remaja (2022)	Mukhammad Alvin Wafa Silmaufar, Miftakhul Jannah.	Kuantitatif dengan desain korelasional	Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara regulasi emosi dan mental toughness pada atlet remaja ($r = 0,616$, $p < 0,05$). Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan regulasi emosi yang baik dalam meningkatkan mental toughness atlet remaja.
7	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlit Panjat Tebing (2023)	Tiara Galuh Candra Putri, Ilham Nur Alfian.	Kuantitatif metode survei dengan desain korelasional	hasil uji korelasi antara dukungan kecemasan menunjukkan nilai signifikasi $0,021 < 0,05$ dan hasil uji korelasi antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding menunjukkan nilai signifikasi $0,048 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki hubungan terhadap kecemasan bertanding.

8	Religiusitas dan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal (2023)	Derri Syaputra, Listya Istiningtyas.	kuantitatif dengan pendekatan regresi	Hasil analisis data yang diperoleh melalui teknik regresi linear berganda diperoleh nilai signfikansi 0,022 yang menunjukkan terdapat pengaruh antara religiusitas dan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding.
9	<i>Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness</i> (2023)	Dara Mojtahedi, Neil Dagnall, Andrew Denovan, Peter Clough, Stephen Dewhurst, Matthew Hillier, Kostas Papageorgiou, John Perry.	Desain survei cross-sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang tangguh secara mental mengalami tingkat kecemasan kognitif dan somatik yang lebih rendah, dan kepercayaan diri yang lebih tinggi, sebelum kompetisi.
10	Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Futsal di Lampung (2024)	Dessya Fitri Iwanda, Bayu Sekar Larasati.	Kuantitatif dengan desain korelasional	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai korelasi sebesar -0,348. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki atlet, maka kecemasannya akan menurun.
11	Hubungan Mental <i>Thouhness</i> dengan <i>Competitive Anxiety</i> Pada Atlet Futsal Putri (2024)	Widi Ismi Herdiani, Dedi Supriadi, Agus Santosa.	Kuantitatif dengan desain korelasional	Berdasarkan analisis data hasil penelitian ini terdapat hasil koefisien korelasi $r_{xy} = 0,032$ sedangkan koefisien determinan $r^2 = 36,4\%$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara mental <i>thouhness</i> dengan <i>competitive anxiety</i> sebanyak 36,4% pada Atlet Futsal Putri Club SFC Kota Cimahi.
12	<i>The Relationships Between Role Strain, Mental Toughness And Mental Health Amongst Adolescent Athletes</i> (2024)	Joshua Morrison, Tristan J. Coulterb, Remco Polmanc.	Analisis Regresi	Hasil yang didapatkan bahwa ketegangan peran memengaruhi kesehatan mental atlet remaja, dengan intervensi yang diperlukan untuk mengurangi ambiguitas peran. RSQ-JA dan DASS-21 secara efektif mengidentifikasi atlet yang berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental.
13	<i>The Relationship of Mental Toughness to Competitive Anxiety in SMAN 4 West Sumatra Athletes</i>	Misel Yulia Ningsih, Rinaldi.	Kuantitatif dengan desain korelasional	Hasil analisis dengan menggunakan analisis product moment dan didapatkan koefisien yang korelasi (r) = 0,379 dengan nilai signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan mental <i>toughness</i> terhadap

(Sports Specialization) (2024)				competitive anxiety pada atlet SMAN 4 Sumatera Barat.
14	Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia (2024)	Yulinar Dwi Gita Listiana, Cempaka Putrie Dimala, Anggun Pertiwi	Kuantitatif dengan desain korelasional	Hasil dari uji hipotesis diketahui bahwa nilai p value $0,00 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh mental <i>toughness</i> terhadap <i>competitiv anxiety</i> pada atlet Indonesia, dan dalam uji koefisien determinasi sebesar 0,122 yang artinya mental <i>toughness</i> memiliki pengaruh sebesar 12,2% terhadap <i>competitive anxiety</i> .
15	Pengaruh Mental Toughness dan Kecerdasan Emosi terhadap Kecemasan Olahraga pada Atlet Basket SMA Cita Hati Surabaya dalam Menghadapi Event DBL (2024)	Nabila Rahmi Oktaviani, Prihastuti	Kuantitatif dengan desain korelasional	Analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa nilai $F = 1,874$ dengan signifikansi sebesar $0,178 > 0,05$, tidak signifikan. Artinya, bahwa mental <i>toughness</i> dan kecerdasan emosi secara simultan berpengaruh tidak signifikan terhadap variabel kecemasan olahraga.

Berdasarkan data yang diperoleh dari literatur review yang dilakukan, maka didapatkanlah hasil bahwa terdapat 87% atau 13 artikel terkait yang menyatakan bahwa terdapat signifikansi pengaruh antara ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding atlet, dan 13% atau 2 artikel yang menyatakan tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesiapan mental memiliki peran penting dalam mengelola kecemasan atlet. Sejalan dengan itu menurut (Noviansyah & Jannah, 2021) faktor yang menimbulkan competitive anxiety yang sangat berkaitan dengan komponen pembentukan mental *toughness*, diantaranya kontrol yang berhubungan dengan adanya harapan, tuntutan untuk dirinya, terjadi ketidakjelasan terhadap situasi atau saat kompetisi, kepercayaan diri yang berkaitan dengan harga diri, efikasi diri, komitmen, dan tantangan.

Pentingnya ketangguhan mental terlihat dari dampaknya terhadap kesehatan mental jangka panjang atlet. Kecemasan bertanding yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi atau gangguan kecemasan. Dengan memperkuat ketangguhan mental melalui pelatihan dan dukungan psikologis, kita dapat membantu atlet menjaga keseimbangan emosional mereka dan mencegah masalah kesehatan mental di kemudian hari. Sejalan dengan itu menurut (Darmawan & Susanto, 2021) Atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih baik, sehingga mereka lebih mampu menghadapi stres dan tantangan selama kompetisi.

Menurut (Mojtahedi et al., 2023) Mekanisme pengaruh ketangguhan mental terhadap

kecemasan bermain dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. Pertama, atlet yang memiliki ketangguhan mental cenderung lebih baik dalam mengelola emosi dan stres. Mereka dapat menggunakan teknik relaksasi dan visualisasi untuk mempersiapkan diri sebelum bertanding, sehingga mengurangi rasa cemas. Kedua, ketangguhan mental meningkatkan rasa percaya diri, yang membantu atlet merasa lebih siap dan mampu menghadapi tantangan di lapangan. Oleh karena itu melatih mental harus dianggap sebagai bagian penting dari persiapan atlet sebelum berkompetisi.

Latihan mental adalah suatu proses latihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang. Ini mencakup konsentrasi, mengarahkan tindakan ke tujuan tertentu, dan mengendalikan perasaan (pikiran dan emosi). Menurut (Zackyubaid, 2010) Terdapat beberapa jenis latihan mental yang paling sering dilakukan oleh atlet elit yaitu: (1) Berpikir positif, dengan kebiasaan berpikir positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan mendorong orang untuk bekerja sama. (2) Membuat catatan harian latihan mental (*mental log*), tujuannya yaitu untuk memberikan wawasan tentang cara atlet berpikir dan bereaksi serta menyediakan ruang bagi mereka untuk melepaskan rasa marah, frustrasi, kecewa, dan perasaan negatif akibat gagal atau prestasi buruk. Melalui proses mengubah pola pikir negatif menjadi positif, catatan ini berfungsi sebagai "langkah baru" untuk memulihkan sikap mental yang positif dan penuh percaya diri. (3) Penetapan sasaran (*goal-setting*), tujuan dari (*goal-setting*) ini dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. (4) Latihan relaksasi, tujuannya yaitu mengendalikan ketegangan baik otot maupun mental, latihan relaksasi ini juga termasuk latihan manajemen stres. (5) Latihan visualisasi dan imajeri, Latihan imajinasi, juga disebut mental imagery, adalah jenis latihan mental yang melibatkan pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Beberapa manfaat latihan imajeri termasuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki gerakan yang salah atau belum sempurna; dan memberikan latihan mental bagi atlet yang sedang melakukan rehabilitasi cedera. (6) Latihan konsentrasi, tujuan dari latihan ini adalah untuk memberi atlet kemampuan untuk tetap fokus pada apa yang ia lakukan tanpa mempengaruhi pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya.

Regulasi emosi yang efektif juga memainkan peran penting dalam pengembangan mental *toughness* atau ketangguhan mental atlet. Hal ini melibatkan kemampuan atlet untuk memantau, menilai, dan mengubah emosi mereka dengan baik. Dengan regulasi emosi yang baik, atlet dapat mengelola emosi negatif seperti kecemasan atau stres, dan mengarahkannya menjadi motivasi positif yang meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kinerja mereka (Mawardah & Adiyanti, 2014). Regulasi emosi juga membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet, membantu mereka bertahan dalam situasi yang menantang, dan mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan (Sheard et al., 2009). Dengan demikian, melalui kemampuan mengelola emosi dengan baik, atlet dapat mengembangkan mental *toughness* yang kuat dan mencapai kesuksesan dalam olahraga.

Atlet yang memiliki mental bagus, tingkat kecemasannya akan menurun. Ketika tingkat kecemasan atlet menurun kualitas performa akan berdampak positif baik dalam latihan maupun dalam

pertandingan, dengan demikian secara tidak langsung akan berdampak positif pula pada tingkat prestasi atlet, begitupun sebaliknya. Sejalan dengan itu menurut (Algani et al., 2018) dalam meningkatkan prestasi bukan hanya latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi yang diperlukan, latihan mental juga merupakan salah satu faktor penting untuk menciptakan kondisi mental yang baik. (Omar-Fauzee et al., 2012) Ketangguhan mental merupakan komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet dalam pertandingan.

Oleh karena itu mental atlet harus mendapatkan perhatian lebih, pelatih harus memberikan pelatihan mental sedini mungkin untuk atletnya agar ketangguhan mental atlet dapat terbentuk dengan baik. Hal ini diperkuat oleh (Sutrisno & Burhanuddin, 2024) Disiplin sejak dini dapat melatih mental, seiring berjalannya waktu sikap yang dimiliki akan menjadi kebiasaan. Karena kita ketahui bersama bahwa prestasi atlet merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek, diantaranya yaitu aspek psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental memiliki peran penting dalam mengelola kecemasan atlet. Dimana atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik akan memberi pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, dengan menurunnya tingkat kecemasan atlet, kualitas performa akan berdampak positif baik dalam latihan maupun dalam pertandingan, dengan demikian secara tidak langsung akan berdampak positif pula pada tingkat prestasi atlet.

Oleh karena itu, melatih aspek mental harus dianggap sebagai komponen krusial dalam persiapan atlet sebelum memasuki kompetisi, sehingga tingkat kecemasan yang mungkin muncul dapat dikelola dengan lebih efektif. Dengan menggabungkan berbagai temuan dari penelitian ini, tinjauan literatur ini tidak hanya memperkaya pemahaman akademis tentang pentingnya ketangguhan mental dalam olahraga, tetapi juga memberikan panduan praktis yang berguna bagi pelatih, psikolog olahraga, dan atlet itu sendiri. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet secara keseluruhan dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mental serta fisik mereka dalam menghadapi tantangan kompetisi yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101.
[https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433](https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433)
- Anggraeni, W. A., Noordia, A., Pudjijuniarto, P., Dewi, R. C., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2024).

- Kesehatan Mental Dan Regulasi Diri Kebiasaan Makan Member Yoga Dan Gym. *Jendela Olahraga*, 9(1), 105–116. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.15678>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32–46.
- Darmawan, & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(01), 295–302. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/37782/37535>
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi* (1st ed.). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gautheur, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200–1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan Mental Atlet Basket Sma Yang Mengikuti Detection Basketball League. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238–244. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.18118>
- Khan, A. (2017). *Effects of Anxiety on Athletic Performance. Research & Investigations in Sports Medicine*, 1 (2).
- 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/https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.848>
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60–73.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023a). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9), 713. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023b). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 85–91.
- Omar-Fauzee, M. S., Saputra, Y. H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M. N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 639.

- Osborne, M. S. (2016). Psychological Skills to Support Performance Under Pressure. *Art in Motion III: Performing under Pressure, June 2016*, 93–114. <https://doi.org/10.3726/978-3-653-06566-4>
- Pati, D., & Lorusso, L. N. (2018). How to Write a Systematic Review of the Literature. *HERD*, 11(1), 15–30. <https://doi.org/10.1177/1937586717747384>
- Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.
- Putra, R. L., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Pembelajaran Renang: Sebuah Penelitian Sytematic Literatur Review. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 5(1), 38–48.
- Rohmah, N., & Pd, M. (2012). *Psikologi pendidikan*. Jakad Media Publishing.
- Ronal, Aditya, S., Rahmatika, Q. T., Solikhah, F. K., Almutairi, R. I., Alruwaili, A. S., Astuti, E. S., Fadila, R., Ahsa, A., Arabia, S., & Abdullah, K. (2024). La Fortaleza Mental Puede Tener Un Impacto En El Rendimiento Del Atleta: Revisión Sistemática Mental Toughness May Have an Impact on Athlete's Performance: Systematic Review. *Retos*, 56, 328–337. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Shaffril, H. A. M., Krauss, S. E., & Samsuddin, S. F. (2018). A systematic review on Asian's farmers' adaptation practices towards climate change. *Science of The Total Environment*, 644, 683–695. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2018.06.349>
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Sutrisno, S., & Burhanuddin, A. (2024). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Ma'arif Cup di SMK Ma'arif Sudimoro Tahun 2023. *Journal of Social Empowerment*, 9(2), 91–96.
- Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi panahan ronde recurve pada atlet panahan di indonesia. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(1), 109–122.
- Zackyubaid. (2010). *Latihan Mental Bagi Atlet Elit*. <https://zackyubaid.wordpress.com/tag/latihan-mental-bagi-atlet-elit/>