

# Hubungan Ketangguhan Mental dengan Performa Atlet Sepak Bola

Agus Meftahudin<sup>a,1</sup>, Anung Priambodo<sup>a,2</sup>, Reza Dwi Ramadhan<sup>a,3,\*</sup>

<sup>a</sup> Universitas Negeri Surabaya, Surabaya 60213, Indonesia

<sup>1</sup> 24020946004@mhs.unesa.ac.id; <sup>2</sup> anungpriambodo@unesa.ac.id; <sup>3</sup> 24121685009@mhs.unesa.ac.id\*

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2025-06-09

Revised 2025-09-11

Accepted 2025-11-19

### Keywords

Mental Toughness  
Performance  
Athlete  
Football

### Kata kunci

Ketangguhan Mental  
Performa  
Atlet  
Sepakbola

## ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between mental toughness and performance in football athletes. Mental toughness is a crucial psychological aspect that affects athletes' ability to cope with pressure and challenges during competition. This quantitative study employed a correlational design, involving 81 youth football athletes aged 16–18 years from the ASIOP club in Jakarta. The instruments used included the Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), which measures four main dimensions: control, commitment, challenge, and confidence. Match performance was evaluated based on objective statistical data (successful passes, interceptions, assists, goals) and coach assessments according to standard game criteria. The analysis revealed that the athletes' mental toughness levels were in the moderate to high category, with confidence and commitment as the dominant dimensions. Normality testing confirmed that the data were normally distributed, allowing for the use of Pearson correlation analysis. The findings indicate a significant positive relationship between mental toughness and match performance ( $r = 0.665$ ;  $p < 0.01$ ). Athletes with higher mental toughness tend to make greater contributions and demonstrate more stable performance during matches. These results highlight the importance of integrating mental training into youth football athlete development programs to support optimal performance under competitive pressure.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mental toughness dan performa pada atlet sepak bola. Mental toughness merupakan salah satu aspek psikologis yang memengaruhi kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama kompetisi. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 81 atlet sepak bola remaja berusia 16–18 tahun dari klub ASIOP Jakarta. Pengukuran mental toughness dilakukan menggunakan kuesioner Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat mental toughness para atlet berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan subdimensi confidence dan commitment sebagai aspek dominan. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data terdistribusi normal, sehingga analisis korelasi Pearson dapat dilakukan. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara mental toughness dan performa pertandingan ( $r = 0,665$ ;  $p < 0,01$ ). Atlet dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kontribusi yang lebih besar dan performa yang lebih stabil selama pertandingan. Hasil ini menegaskan pentingnya integrasi pelatihan mental dalam program pembinaan atlet sepak bola remaja untuk mendukung pencapaian performa optimal di bawah tekanan kompetisi.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga beregu yang paling populer dan banyak diminati di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya menjadi hiburan, sepakbola juga menjadi ajang

kompetisi yang sangat serius, baik di tingkat amatir maupun profesional (Zarei et al., 2022). Dalam pertandingan sepakbola, para pemain dituntut untuk menunjukkan performa terbaik mereka secara konsisten. Untuk mencapai performa maksimal, seorang pemain sepakbola harus memiliki kombinasi keterampilan fisik, teknik, taktik, serta kondisi psikologis yang stabil (Brilian et al., 2021). Aspek fisik seperti stamina, kecepatan, dan kekuatan, serta aspek teknis seperti *passing*, *dribbling*, dan *finishing*, sudah menjadi fokus utama dalam pembinaan atlet. Namun, seiring berkembangnya ilmu keolahragaan, aspek psikologis mulai mendapat perhatian yang lebih serius (Jia, 2023).

Salah satu aspek yang memiliki peran krusial dalam dunia olahraga khususnya sepakbola adalah *mental toughness* atau ketangguhan mental. Istilah ini mengacu pada kemampuan individu untuk tetap bertahan, fokus, dan mampu mengatasi tekanan selama kompetisi berlangsung (Subarjah & Williyanto, 2025). Pada pertandingan sepakbola, pemain akan dihadapkan pada berbagai kondisi yang penuh tekanan, seperti situasi tertinggal skor, adu penalti, permainan keras dari lawan, hingga sorakan suporter yang bisa memengaruhi konsentrasi (Kartikasari et al., 2023). Performa pemain tidak hanya diukur dari aspek teknis, tetapi juga dari seberapa efektif mereka berkontribusi dalam pertandingan. Pemain yang mampu mempertahankan performa stabil di bawah tekanan menunjukkan kualitas psikologis yang unggul (Murray, 2021). Hal ini juga turut didukung oleh pernyataan Ramdani et al (2025) jika para pemain yang berkompetisi harus memiliki kekuatan fisik, teknis, dan mental yang baik yang juga merangkum pendapat Putra et al (2024) jika aspek pengukuran termasuk pada segi kognitif, emosi, dan motivasi.

Pemain sepakbola yang memiliki *mental toughness* yang baik seringkali menjadi pemain kunci yang mampu membawa perubahan dalam pertandingan (Zhang & Dong, 2023). Mereka mampu memimpin tim, memberikan semangat, dan menginspirasi rekan setim untuk tetap fokus dalam permainan. Peran *mental toughness* dalam sepakbola bukan hanya individual, tetapi juga berdampak secara kolektif terhadap performa tim (Hsieh et al., 2024). Namun, dibalik pentingnya peran *mental toughness*, masih terdapat keterbatasan dalam kajian empiris yang secara spesifik meneliti hubungan antara *mental toughness* dan performa pertandingan dalam konteks sepakbola (Pramono et al., 2024).

Menurut Gucciardi et al., (2021) menjelaskan *mental toughness* merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan. Ketahanan mental seorang atlet dapat terlihat melalui fluktuasi tingkat kepercayaan diri, daya juang yang ditunjukkan saat menghadapi tekanan dalam pertandingan, serta adanya motif kuat untuk meraih prestasi dan kemenangan. Selain itu, kemampuan dalam mengendalikan emosi dan menjaga fokus (penguasaan diri), ketekunan dan keuletan, serta semangat dan konsistensi dalam menjalani latihan secara berkelanjutan juga menjadi indikator penting dari ketahanan mental seorang atlet. *Mental toughness* menjadikan individu memiliki kemampuan untuk bertahan dalam kesuksesan dengan kondisi di bawah tekanan (Aryanto & Larasati, 2020).

Pertandingan sepakbola memiliki lingkungan yang penuh tekanan dan ketidakpastian, kekuatan mental menjadi pembeda utama antara pemain biasa dan pemain unggul. Crust & Clough (2005) mengemukakan model 4C dari *mental toughness* yang terdiri atas empat komponen utama: *Control*, *Commitment*, *Challenge*, dan *Confidence*. *Control* merujuk pada kemampuan mengelola emosi dan merasa memiliki kendali atas situasi. *Commitment* adalah ketekunan untuk mencapai tujuan. *Challenge* menggambarkan bagaimana individu merespons perubahan dan tantangan. Sementara itu, *Confidence* berkaitan dengan kepercayaan diri baik secara pribadi maupun dalam interaksi sosial.

Performa (*performance*) menurut Bagia (2015) adalah catatan yang dihasilkan dari fungsi suatu pekerjaan atau kegiatan tertentu selama satu periode waktu tertentu. Performa dapat memperlihatkan sejauh mana individu ataupun kelompok menafsirkan tentang kinerja sebagai suatu pencapaian yang relevan dengan tujuan tertentu. Performa atau kinerja yang dititik beratkan pada kinerja individu atau pemain. Performa merupakan tujuan dari sebuah kinerja yang dimiliki oleh atlet untuk mendapatkan kemenangan dalam sebuah pertandingan (Akbar, 2024). Dalam mencapai performa yang maksimal maka atlet dan pelatih memerlukan tujuan yang jelas untuk apa mereka memerlukan performa puncak (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Gunarsa (2004) mengatakan performa seorang atlet dipengaruhi oleh sejumlah aspek yaitu: 1) Fisik, terdiri dari kekuatan, fleksibilitas, stamina, dan koordinasi. 2) Teknik, penampilan seorang atlet juga dipengaruhi oleh keterampilan khusus yang dimiliki dan harus dikembangkan sesuai dengan yang diharapkan pada olahraga yang sedang ditekuni. 3) Psikis: seorang atlet tidak mungkin mencapai prestasi yang luar biasa apabila tidak memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya. Sering kali, kemauan yang kuat saja masih belum dapat menjamin, maka harus disertai dengan berfungsinya akal sebagai taktik dan strategi.

Sepakbola sebagai olahraga tim memiliki dinamika tekanan yang unik. Interaksi sosial antar pemain, strategi taktis yang kompleks, dan waktu pertandingan yang panjang membuat tantangan psikologis dalam sepakbola lebih beragam dibanding olahraga individu (Karimov et al., n.d.). Oleh karena itu, studi yang mengkaji *mental toughness* dalam konteks sepakbola menjadi sangat relevan dan penting. Pengembangan aspek psikologis sering kali belum menjadi prioritas utama dalam pembinaan atlet, banyak pelatih masih berfokus pada aspek teknis dan fisik tanpa memberikan porsi yang cukup terhadap penguatan mental (Lee & Kim, 2023). Padahal, tekanan pertandingan sudah cukup tinggi dan sering kali menjadi penentu bagi kelanjutan karier atlet. Ketahanan mental akan sangat penting sekali terutama pada saat menghadapi pertandingan yang memiliki banyak peluang untuk kalah pada waktu itu, sehingga atlet mampu tampil kembali menunjukkan penampilan maksimalnya sehingga hasil yang memuaskan dapat dicapai. *Mental toughness* adalah nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang ditetapkan yang membuat atlet mampu bertahan selama pertandingan melalui berbagai rintangan atau tekanan (Pandian et al., 2023). Kemampuan untuk fokus dan tidak panik dalam kondisi seperti ini merupakan bagian dari *mental toughness* yang penting untuk dimiliki setiap pemain.

Selain itu, usia remaja 16-18 tahun merupakan fase penting dalam perkembangan psikologis seorang atlet (Bashir et al., 2024). Pada rentang usia ini, pemain sedang membentuk identitas diri sebagai atlet dan mengalami tekanan internal untuk berprestasi, baik dari diri sendiri, pelatih, keluarga, maupun lingkungan sosial. Penguatan *mental toughness* pada fase ini akan sangat berpengaruh terhadap stabilitas performa mereka di masa depan. Penelitian Guszowska & Wójcik (2021) menunjukkan bahwa *mental toughness* berkorelasi positif dengan performa. Atlet dengan *mental toughness* tinggi cenderung memiliki motivasi internal yang kuat, tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan, dan memiliki daya juang tinggi dalam kondisi kompetitif (Turkington et al., 2023). Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan program pelatihan atlet, dimana hasil penelitian bisa dijadikan dasar untuk merancang latihan psikologis yang terintegrasi. Pendekatan psikologis ini dapat melengkapi latihan fisik dan teknis yang telah ada, sehingga menghasilkan atlet yang lebih siap secara menyeluruh dalam menghadapi pertandingan (Mojtahedi et al., 2021).

Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami lebih dalam tentang bagaimana *mental toughness* memengaruhi performa atlet sepakbola, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih, psikolog olahraga, dan pihak terkait dalam proses pembinaan atlet. Tak bisa dipungkiri jika penelitian ini sudah tampak pada penelitian terdahulu oleh Setiawan et al (2020) dan Fatkurohim et al (2024) yang mengemukakan hasilnya jika *mental toughness* merupakan aspek yang perlu dikembangkan atlet demi performa yang maksimal. Di sisi lain, dalam kondisi persaingan yang semakin ketat, atlet yang memiliki kemampuan teknis dan fisik serupa kerap dibedakan oleh aspek psikologis. Ketika kemampuan sudah setara, maka faktor seperti ketangguhan mental menjadi penentu akhir dari kemenangan atau kekalahan. Penting bagi dunia olahraga khususnya pembinaan sepakbola untuk menempatkan *mental toughness* sebagai komponen utama dalam desain latihan dan strategi pengembangan atlet. Hal ini akan membantu mencetak pemain yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga tahan banting secara mental.

Penelitian ini akan memfokuskan perhatian pada hubungan antara *mental toughness* dan performa pada atlet sepakbola dengan harapan dapat memberikan gambaran empiris tentang pentingnya kekuatan mental dalam dunia sepakbola modern. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *mental toughness* dan performa atlet sepakbola usia 16–18 tahun. Dengan melihat urgensi dan potensi kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman tentang pentingnya dimensi psikologis dalam olahraga tim serta mendorong lebih banyak pelatihan mental yang terstruktur dalam dunia sepakbola Indonesia maupun internasional.

## METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara *mental toughness* dan performa pertandingan pada atlet sepakbola remaja. Pendekatan korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi alami subjek.

Pendekatan ini sesuai dengan penelitian psikologi di bidang olahraga, khususnya ketika variabel yang diteliti bersifat psikometrik dan muncul dalam aktivitas kompetitif (Jannah, 2018).

Subjek penelitian terdiri dari 81 atlet sepak bola yang tergabung dalam klub ASIOP (Akademi Sepak Bola Intinusa Olah Prima) yang berlokasi di Jakarta. Seluruh peserta berada dalam rentang usia 16 hingga 18 tahun, yang merupakan tahap kritis dalam perkembangan psikososial dan pembentukan identitas atletik. Masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal sangat penting karena di fase ini atlet mengalami berbagai tantangan, baik dalam aspek psikologis, sosial, maupun kompetitif. Pemilihan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan keaktifan atlet dalam sesi latihan rutin dan keterlibatan langsung dalam kompetisi resmi selama periode penelitian.

Instrumen pengumpulan data terbagi menjadi dua bagian utama. Pertama, *mental toughness* diukur menggunakan kuesioner *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)* yang dikembangkan oleh Clough et al. (2002), yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. Kuesioner ini mengukur empat dimensi utama dari ketangguhan mental, yaitu *control* (pengendalian diri), *commitment* (komitmen terhadap tujuan), *challenge* (kemampuan merespons tantangan), dan *confidence* (kepercayaan diri secara pribadi maupun sosial). Variabel performa dinilai berdasarkan data statistik objektif yang diperoleh dari pengamatan pertandingan serta penilaian pelatih. Indikator performa mencakup jumlah operan sukses, intersepsi, *assist*, gol, serta evaluasi performa keseluruhan oleh pelatih yang mengikuti kriteria standar permainan.

Prosedur penelitian dilakukan selama dua bulan dengan langkah-langkah sebelum atlet bertanding, subjek diminta untuk mengisi kuesioner *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)* sebagai penggambaran kondisi psikologis pra-pertandingan. Setelah pertandingan selesai, performa mereka dievaluasi dan dicatat oleh tim pelatih dan analis untuk melihat perbandingan langsung antara kondisi mental sebelum bertanding dan hasil performa aktual di lapangan. Desain ini mendekati konsep *ecological validity*, yaitu pengukuran variabel dalam konteks alami atlet (Stend et al., 2021).

Pada tahap analisis data, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk Test, guna memastikan bahwa distribusi data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik. Kemudian, dilanjutkan dengan uji korelasi *Pearson* untuk mengidentifikasi hubungan linier antara skor mental toughness dan skor performa pertandingan. Proses pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 26, yang mendukung analisis inferensial dengan akurasi tinggi dalam penelitian sosial dan perilaku.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 81 atlet sepak bola remaja dari klub ASIOP, ditemukan bahwa tingkat mental toughness para atlet umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Dua subdimensi utama, yaitu *confidence* (kepercayaan diri) dan *commitment* (komitmen), mendominasi skor *mental toughness* yang diukur menggunakan kuesioner *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)*.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah membangun rasa percaya diri yang stabil dan memiliki komitmen kuat terhadap pencapaian tujuan dalam kompetisi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Stindt et al. (2021) yang menekankan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam menjaga fokus dan keyakinan diri atlet selama pertandingan, sementara komitmen mencerminkan ketekunan dan konsistensi dalam mengejar target kompetitif.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif *Sport Mental Toughness Quistionnaire* (SMTQ)

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
<b>Kontrol</b>	81	18,2	2,3	13	23
<b>Komitmen</b>	81	18,7	2,5	12	24
<b>Keteguhan</b>	81	18,1	2,4	13	23
<b>Kepercayaan Diri</b>	81	19,5	2,1	15	24

Berdasarkan hasil analisis terhadap 81 atlet sepak bola remaja dari klub ASIOP, ditemukan bahwa tingkat mental toughness para atlet umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Dua subdimensi utama, yaitu *confidence* (kepercayaan diri) dan *commitment* (komitmen), mendominasi skor *mental toughness* yang diukur menggunakan kuesioner *Sport Mental Toughness Quistionnaire* (SMTQ). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah membangun rasa percaya diri yang stabil dan memiliki komitmen kuat terhadap pencapaian tujuan dalam kompetisi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Stindt et al. (2021) yang menekankan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam menjaga fokus dan keyakinan diri atlet selama pertandingan, sementara komitmen mencerminkan ketekunan dan konsistensi dalam mengejar target kompetitif.

Pada dimensi *confidence* memperoleh rata-rata skor tertinggi, diikuti oleh *commitment*, kemudian *control*, dan *challenge*. Hasil ini mengindikasikan bahwa para atlet tidak hanya mampu menghadapi tekanan kompetisi, tetapi juga konsisten dalam upaya mencapai tujuan tim maupun individu. Kondisi ini sangat penting dalam konteks pembinaan atlet remaja, saat di masa usia 16–18 tahun merupakan fase kritis pembentukan identitas dan karakter sebagai atlet. Dengan demikian, data yang diperoleh memperkuat pemahaman bahwa ketangguhan mental yang baik, khususnya pada aspek kepercayaan diri dan komitmen, menjadi landasan utama bagi atlet remaja untuk tampil optimal dan stabil di bawah tekanan pertandingan

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
<b>Operan Sukses</b>	81	34,2	5,7	22	46
<b>Intersepsi</b>	81	6,8	1,9	3	11
<b>Assist</b>	81	2,1	1,1	0	5
<b>Gol</b>	81	2,6	1,3	0	6
<b>Evaluasi Pelatih (Skala 1-10)</b>	81	7,8	1,0	6	10

Performa pertandingan dalam penelitian ini diukur secara komprehensif melalui dua pendekatan utama, yaitu data statistik objektif dan evaluasi subjektif oleh pelatih. Data statistik objektif meliputi jumlah operan sukses, intersepsi, assist, dan gol yang dicatat selama pertandingan. Indikator-indikator ini memberikan gambaran konkret mengenai kontribusi teknis setiap pemain di lapangan. Selain itu, performa atlet juga dinilai melalui penilaian pelatih yang menggunakan kriteria standar permainan, seperti pemahaman taktik, disiplin posisi, kerja sama tim, serta efektivitas dalam mengambil keputusan selama pertandingan.

Rata-rata skor performa yang diperoleh menunjukkan bahwa para atlet secara umum mampu memberikan kontribusi yang baik dalam setiap aspek permainan. Hal ini tercermin dari tingginya angka operan sukses dan kontribusi dalam menciptakan peluang maupun gol. Evaluasi pelatih juga mengonfirmasi bahwa mayoritas pemain menunjukkan konsistensi dan kemampuan adaptasi terhadap dinamika pertandingan. Temuan ini menegaskan bahwa performa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknis, tetapi kesiapan mental psikologis pemain dalam menghadapi tekanan kompetisi.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Statistik K-S	Sig. (p)
<b>Mental Toughness</b>	0,098	0,200
<b>Performa Pertandingan</b>	0,094	0,200

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) untuk kedua variabel  $>0,05$ . Kondisi ini menandakan bahwa distribusi data pada kedua variabel tersebut bersifat normal. Dengan demikian, data yang diperoleh telah memenuhi asumsi dasar untuk dilakukan analisis statistik parametrik, seperti uji korelasi Pearson.

**Tabel 3.** Korelasi Pearson antara *Mental Toughness* dan Performa Pertandingan

Variabel 1	Variabel 2	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (p)
<b>Mental Toughness</b>	Performa Pertandingan	0,665	0,000

Hasil analisis inferensial melalui uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara skor mental toughness dan performa pertandingan ( $r = 0,665$ ;  $p < 0,01$ ). Korelasi ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunjukkan performa optimal di lapangan. Hal ini sejalan dengan studi Cowden dan Meyer-Weitz (2020) yang menekankan bahwa mental toughness merupakan komponen sentral dalam menjaga ketahanan psikologis, terutama saat menghadapi tekanan pertandingan, distraksi eksternal, atau kelelahan emosional yang timbul dalam situasi kompetitif.

Pada indikator performa, atlet dengan *mental toughness* tinggi tercatat lebih konsisten dalam

hal jumlah operan sukses, positioning yang adaptif, intersepsi, dan kontribusi terhadap dinamika permainan tim. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Dehghansai et al. (2022), yang menyatakan bahwa atlet dengan ketangguhan mental tinggi tidak hanya menunjukkan performa yang stabil, tetapi juga memiliki kemampuan regulasi emosi dan adaptasi taktis yang lebih unggul dibanding atlet dengan ketangguhan rendah. Dalam konteks olahraga tim seperti sepak bola, dimensi ini menjadi penting karena performa individual turut berkontribusi terhadap keselarasan strategi tim secara keseluruhan.

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa atlet dengan skor tinggi pada dimensi *challenge* dan *control* dalam kerangka mental toughness juga cenderung memperlihatkan perilaku resilien ketika menghadapi situasi kompetitif yang menekan, seperti ketertinggalan skor, keputusan wasit yang kontroversial, atau perubahan strategi secara tiba-tiba. Mereka mampu menjaga ketenangan, tetap fokus, dan menyesuaikan diri dengan cepat terhadap dinamika permainan. Hal ini mendukung studi terbaru oleh Lin et al. (2023) yang menyoroti pentingnya dimensi kontrol terhadap situasi dan tantangan sebagai landasan bagi stabilitas psikologis atlet.

Kontrol tidak hanya mencakup kemampuan mengelola emosi, tetapi juga mencerminkan keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam memengaruhi hasil dan mempertahankan performa di bawah tekanan. Atlet yang mampu memandang tekanan sebagai tantangan alih-alih ancaman, cenderung mengadopsi pendekatan yang lebih proaktif, berpikir jernih dalam pengambilan keputusan, serta tetap menunjukkan kualitas permainan yang konsisten meskipun berada dalam situasi kritis. Hal ini menunjukkan bahwa aspek mental seperti *challenge* dan *control* bukan hanya bersifat teoritis, tetapi memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam mendukung ketangguhan dan efektivitas performa atlet di lapangan.

Hasil ini tidak hanya mengonfirmasi bahwa *mental toughness* berkorelasi positif dengan performa, tetapi juga mengindikasikan bahwa dimensi-dimensi tertentu dari ketangguhan mental memainkan peran spesifik dalam memediasi respons atlet terhadap tekanan. Temuan ini menegaskan bahwa performa optimal tidak hanya bergantung pada kesiapan fisik dan teknis, tetapi juga sangat ditentukan oleh ketahanan psikologis atlet dalam menghadapi situasi penuh tekanan, seperti pertandingan yang berlangsung ketat, gangguan dari lawan, atau ekspektasi tinggi dari pelatih dan penonton. Oleh karena itu, implikasi praktis dari penelitian ini penting untuk diperhatikan oleh pelatih, psikolog olahraga, dan praktisi terkait. Oleh karena itu, pelatih dan praktisi olahraga disarankan untuk mengembangkan program pelatihan yang secara sistematis mencakup aspek psikologis, seperti mental skills training, emotional regulation, dan stress inoculation training, guna menciptakan atlet yang tangguh secara mental dan optimal secara performatif (Hasan et al., 2023).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara mental toughness dan performa pada atlet sepak bola remaja. Atlet dengan ketangguhan mental yang lebih



tinggi terbukti menunjukkan kontribusi yang lebih besar dan performa yang lebih stabil selama pertandingan.

Ketangguhan mental memainkan peran penting dalam membedakan performa atlet, terutama dalam menghadapi tekanan psikologis dan situasional yang muncul selama kompetisi. Oleh karena itu, pengembangan aspek mental toughness harus menjadi bagian integral dari proses pembinaan atlet, khususnya dalam olahraga beregu seperti sepak bola. Pelatih, psikolog olahraga, dan stakeholder pembinaan atlet disarankan untuk merancang program pelatihan yang mencakup latihan penguatan mental secara sistematis dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2024). Understanding Mental Toughness in Student-Athletes: Insights from Sport Psychology. *Retos*, 54, 1–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102230>
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors influencing mental toughness. *5th ASEAN Conference on Psychology*. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/acpch-19/125932617>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Rajagrafindo Persada.
- Bashir, M., Hucheng, M., Geok, S. K., & Zhiqiang, Y. (2024). Enhancing physical fitness in elite field hockey players with a twelve-week functional training program: A cluster randomized control trial. *Journal of Sports Science & Medicine*, 23(2), 345–354. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11366849/>
- Brilian, M., Ugelta, S., & Pitriani, P. (2021). The Impact of Giving Sports Massage and Active Recovery on Lactate Recovery. *JUARA: Jurnal Olahraga E-ISSN*, 3. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1193>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*. <https://doi.org/10.2466/pms.100.1.192-194>
- Desti Kartikasari, Lilis Komariyah, & Alit Rahmat. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 294–306. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.433>
- Gucciardi, D. F., Lines, R. L. J., Ducker, K. J., Peeling, P., & Chapman, M. T. (2021). Mental toughness as a psychological determinant of behavioral perseverance in special forces selection. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(2), 196–209. <https://psycnet.apa.org/record/2020-19110-001>
- Guszkowska, M., & Wójcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7, Suppl 2), 1–12. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>
- Hsieh, Y.-C., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Hsu, Y.-W., & Huang, C.-H. (2024). Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>

- Jannah, M. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. In *Yogyakarta: Pustaka pelajar*.
- Jia, W. (2023). Effect of 12 weeks of functional training on college soccer players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29(4), 1–6. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7HpytmfBGbMzcRf4M7xf87P/?lang=en>
- Karimov, F., Komilov, J. K., Taniberdiev, A. A., & Saribaev, S. T. (n.d.). Analysis of level of functional training of female football players team of Uzbekistan.
- Lee, M., & Kim, B. (2023). Effect of the employees mental toughness on organizational commitment and job satisfaction: Mediating psychological well being. In *Administrative Sciences*. *mdpi.com*. <https://www.mdpi.com/2076-3387/13/5/133>
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P. J., & Parker, A. (2021). The relationship between mental toughness, job loss, and mental health issues during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 607246. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.607246>
- Murray, R. M. (2021). Transformational parenting and coaching on mental toughness and physical performance in adolescent soccer players: The moderating effect of athlete age. *European Journal of Sport Science*, 21(4), 580–589. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1765027>
- Pandian, P. R. S., Kumar, V. B., & Ramasamy, K. (2023). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(5), 389–398. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- P Pramono, S. E., & Priambodo, A. (2024). Aspek Psikologi Motivasi Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 38-47. <https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/humaniora/article/view/661>
- Suhartanti, S., Subarjah, H., & Williyanto, S. (2025). Hubungan Fear of Negative Evaluation dan Self Efficacy dengan Mental Toughness pada Atlet Bola tangan. *Jendela Olahraga*, 10(2), 30-40. <https://doi.org/10.26877/jo.v10i2.21841>
- Turkington, G. D., Tinlin Dixon, R., & McFadden, P. (2023). A mixed-method exploration of mental toughness, perceived stress and quality of life in mental health workers. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(6), 1038–1053. <https://doi.org/10.1111/jpm.12948>
- Zarei, M., Soltani, Z., & Hosseinzadeh, M. (2022). Effect of a proprioceptive balance board training program on functional and neuromotor performance in volleyball players predisposed to musculoskeletal injury. *Sport Sciences for Health*, 18(1), 79–87. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00882-0>
- Zhang, C., & Dong, C. (2023). The influence of social support on the mental health of elderly individuals in healthy communities within the framework of mental toughness. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1361–1373. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S413901>