



Research Article

Kohesivitas tim sebagai prediktor ketangguhan mental pada atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman

Salwa Sheva Riskya, Kartika Nur Fathiyah

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta,
Jl. Colombo No. 1, Sleman, Yogyakarta, 55281, Indonesia
sshevar.19@gmail.com

Article Information

Submitted: 24 – 09 – 2024

Accepted: 08 – 10 – 2024

Published: 08 – 02 – 2025

ABSTRAK

Permasalahan yang sering muncul pada tim sepak bola remaja adalah rendahnya kepercayaan dan kontrol diri sehingga berdampak pada lemahnya ketangguhan mental. Riset di beberapa negara lain menunjukkan bahwa salah satu prediktor ketangguhan mental adalah kohesivitas tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kohesivitas tim mampu menjadi prediktor ketangguhan mental pada atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan teknik *accidental sampling*. Partisipan sejumlah 207 orang merupakan atlet sepak bola yang aktif bergabung di akademi sepak bola Kabupaten Sleman dengan rentang usia 13-17 tahun ($M = 14,8$). Instrumen yang digunakan adalah *Youth Sport Environment Questionnaire* (YSEQ) dan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang dimodifikasi peneliti. Reliabilitas berdasarkan *Cronbach's Alpha* 0.922 dan 0.868. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas tim secara signifikan mampu memprediksi ketangguhan mental pada atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman dengan sumbangan efektif sebesar 37,1%. Kohesivitas tim juga ditemukan mampu memprediksi seluruh dimensi ketangguhan mental, prediksi paling besar diberikan pada dimensi kepercayaan diri.

Kata kunci: ketangguhan mental; kohesivitas tim; remaja awal; sepak bola

ABSTRACT

The problem that often arises in youth soccer teams is low self-confidence and self-control, which results in weak mental toughness. Research in several other countries shows that one predictor of mental toughness is team cohesiveness. This study aims to find out whether team cohesiveness can be a predictor of mental toughness in football athletes in their early teens in Sleman Regency. The research was using a quantitative approach. Data collection was conducted by questionnaire with *accidental sampling* technique. Participants were 207 people is an active football athletes and joining football academy in the Sleman Regency with an age range of 13-17 years ($M = 14.8$). The instruments used were the Youth Sport Environment Questionnaire (YSEQ) and the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) which were modified by the researcher. Reliability based on the Cronbach's Alpha 0.922 and 0.868. Data analysis was using a simple linear regression test. The research result shows that team cohesion is significantly able to predict mental toughness in early adolescent football athletes in Sleman Regency with an effective contribution of 37.1%. Team cohesion was also found to be able to predict all dimensions of mental toughness, the greatest prediction was given to the dimension of self-confidence.

Keywords: mental toughness; team cohesion; early adolescent, football

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia dengan jumlah penggemar mencapai 4 miliar orang (Dhini, 2021). Sepak bola juga menjadi olahraga paling disukai di Indonesia, dimana sebanyak 21% responden memilih sepak bola dibandingkan tujuh cabang olahraga lainnya, yaitu *jogging*, bulu tangkis, voli, yoga, bersepeda, renang, dan bela diri (Rizaty, 2022). Pertandingan sepak bola menjadi pertandingan yang selalu ramai dengan kehadiran para penonton. Sepak bola selalu menjadi sorotan publik di Indonesia, khususnya terkait dengan prestasi tim sepak bola Indonesia.

Keberhasilan dalam olahraga prestasi, termasuk dalam sepak bola ditentukan oleh beberapa aspek yang saling berkaitan, yaitu fisik, taktik, teknik, dan mental. Aspek mental atau psikologis menjadi salah satu aspek penting yang menjadi penentu keberhasilan dalam olahraga. Dimiyati (2019) menyatakan bahwa faktor psikologis menentukan setidaknya 40% untuk keberhasilan dalam olahraga untuk meraih prestasi. Sebagian besar pelatih menganggap bahwa mental berperan penting setidaknya 50% ketika bertanding melawan lawan yang setara (Weinberg & Gould, 2011). Mental yang tangguh dalam psikologi olahraga, biasa dikenal dengan istilah *mental toughness* atau ketangguhan mental. Ketangguhan mental menjadi salah satu karakteristik psikologis terpenting yang menentukan keberhasilan kompetitif (Liew et al., 2019).

Pada penelitian ketangguhan mental khususnya pada atlet sepak bola yang dilakukan oleh Gucciardi et al. (2008) mendefinisikan bahwa ketangguhan mental dalam sepak bola adalah kumpulan dari nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan untuk bertahan dan mengatasi segala tantangan, kesulitan, atau tekanan, tetapi juga mempertahankan konsentrasi dan motivasi ketika segala sesuatunya berjalan baik untuk mencapai tujuan secara konsisten. Penelitian oleh Mas'ud et al. (2022) menunjukkan bahwa ketangguhan mental terbukti mampu memberikan kontribusi positif terhadap performa puncak pada atlet sepak bola. Ketangguhan mental juga terbukti memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi sehingga dengan ketangguhan mental yang baik atlet mampu melakukan *coping* secara efektif, mengembalikan keadaan, dan menjaga performanya meskipun dalam keadaan sulit dan tertekan (Cowden et al., 2016). Sebaliknya, penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental berhubungan negatif dengan kecemasan dan stress pada atlet, artinya jika ketangguhan mental rendah, atlet cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan stres (Algani et al., 2018; Cowden et al., 2016).

Usia remaja merupakan masa yang penting untuk mengembangkan ketangguhan mental pada atlet karena merupakan masa pembentukan dari perubahan psikologis dan sosial (Zalewska et al., 2019). Remaja yang berpartisipasi olahraga mencapai puncaknya menjelang usia 12 tahun karena pada masa ini remaja harus memutuskan apakah akan tetap berkarier atau tidak lagi bermain dalam kompetisi olahraga (Weinberg & Gould, 2011). Sumber daya psikologis yang dikembangkan oleh atlet selama masa mudanya dapat membantu mereka menghadapi tekanan dan dilema dalam karier olahraga masa depan mereka dengan lebih baik, serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan karier olahraga mereka (Chen et al., 2015). Remaja awal cenderung mengalami peningkatan emosi yang semakin kuat dan cenderung memperlihatkan respon emosi mereka secara mencolok, serta kurang mampu untuk mengendalikannya. Secara sosial remaja akan banyak dipengaruhi oleh teman sebayanya dan melakukan konformitas yang dilakukan oleh teman

sebayanya. Dengan demikian, lingkungan pertemanan yang positif akan turut serta mendukung perkembangan remaja ke arah yang lebih baik.

Penelitian Kumar (2017) menemukan bahwa ketangguhan mental pada atlet dari cabang olahraga tim menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dari atlet yang mengikuti olahraga individu. Sepak bola sebagai olahraga tim menuntut adanya kolaborasi dan kerja sama dengan rekan satu tim. Tim sepak bola memberikan wadah bagi remaja untuk merasakan persahabatan dan penerimaan dari teman sebaya, serta membangun jaringan sosial. Dibandingkan dengan olahraga individu, olahraga tim memberikan kesempatan lebih besar untuk pengembangan pengalaman yang positif karena dalam olahraga tim terdapat ketergantungan antar anggotanya untuk menyelesaikan tugas secara bersama-sama (Tjomsland et al., 2016). Tim yang kohesif melalui adanya dukungan dan kerja sama antar anggota dalam tim diharapkan dapat turut meningkatkan ketangguhan mental para anggota atletnya.

Pada *setting* olahraga, kohesivitas mampu meningkatkan ketangguhan mental bagi para atlet yang bermain untuk olahraga tim. Kohesivitas diartikan sebagai suatu proses dinamis yang mencerminkan kecenderungan anggota kelompoknya untuk tetap bersama-sama dan bersatu menjadi kesatuan yang utuh untuk dapat mencapai tujuan yang telah disepakati bersama (Carron, 1982). Kohesivitas yang baik dapat terbentuk karena adanya tujuan tim yang jelas, adanya saling pengertian dan pemahaman tugas dari sesama anggotanya untuk saling berkontribusi, serta adanya komunikasi yang terbuka (Lumba & Rajagukguk, 2021). Tim yang memiliki kohesivitas lebih tinggi akan cenderung bekerja lebih keras dan berpotensi untuk mengatasi kesulitan dan berhasil ketika melawan tim yang lebih hebat (Brewer, 2009). Hal tersebut disebabkan karena dalam olahraga tim atlet akan merasa terdukung dan termotivasi oleh rekan tim dan pelatih untuk dapat lebih mudah beradaptasi dengan *stressor* dan cepat pulih dari kesulitan.

Pembinaan atlet sepak bola sejak usia muda merupakan modal untuk mewujudkan target jangka panjang PSSI. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) melalui Asosiasi Provinsi (ASPROV), Asosiasi kabupaten (ASKAB) PSSI terus melakukan upaya pembinaan pada SSB dan akademi sepakbola yang jumlahnya terus bertambah. Terlaksananya kompetisi-kompetisi antar SSB dan akademi sepak bola bagi usia remaja di Kabupaten Sleman diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk menguji sejauh mana kualitas dan kemampuan pemain dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental, serta mengukur pencapaian prestasi bagi masing-masing tim yang berpartisipasi. Namun, permasalahan muncul pada kompetisi yang dilaksanakan, yaitu orientasi akademi yang semata-mata hanya untuk kemenangan yang memunculkan permasalahan mengenai terbentuknya suatu tim yang atletnya bukan berasal dari pembinaan tim tersebut atau peminjaman atlet dari akademi lain saat kompetisi yang semata-mata untuk kepentingan kemenangan. Hal ini menimbulkan kecemburuan sosial bagi atlet dan memicu adanya interaksi yang kurang baik di dalam akademi yang melakukan tindakan tersebut.

Kohesivitas menjadi salah satu kunci dalam sepak bola. Berkurangnya kekompakan, kerja sama, dan emosi negatif antar atlet akan membuat atlet tidak mendapatkan cukup dukungan untuk mengatasi kesulitan dan tantangan, khususnya saat menjalani kompetisi. Permasalahan kepercayaan diri yang muncul pada kompetisi sepak bola di Kabupaten Sleman, yaitu sebelum bertanding sering

kali atlet merasa bahwa tim lawan lebih unggul dari timnya. Kontrol diri yang rendah akibat emosi negatif atau tuntutan kemenangan, ditambah sorakan dari penonton lawan juga menjadi salah satu pemicu perilaku buruk yang dilakukan oleh atlet. Hal-hal tersebut memberikan dampak negatif pada ketangguhan mental atlet dan menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet sepak bola di Kabupaten Sleman rendah dan belum optimal.

Penelitian Gu et al. (2022) menemukan bahwa kohesivitas kelompok olahraga dapat memprediksi ketangguhan mental atlet pada olahraga tim, seluruh dimensi dari kohesivitas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketangguhan mental. Namun, dalam penelitian lain ditemukan bahwa hanya sebagian dimensi saja yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketangguhan mental (Alfalah, 2016; Sella, 2019). Adanya perbedaan hasil penelitian terkait dengan kohesivitas tim sebagai prediktor ketangguhan mental masih perlu dilakukan. Se jauh pengetahuan peneliti, belum ada penelitian yang dilakukan terkait dengan kohesivitas tim khususnya pada tim sepak bola usia remaja awal di Indonesia. Penelitian sebelumnya oleh Gu et al. (2022) dilakukan di China dengan partisipan atlet usia 14-26 tahun dari 8 cabang olahraga tim yang berbeda.

Penelitian ini dilakukan di konteks yang berbeda, yaitu di Indonesia di mana prestasi olahraga Indonesia, termasuk sepak bola masih jauh tertinggal. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian serupa di Indonesia, khususnya di Kabupaten Sleman yang memiliki pembinaan akademi sepak bola terbanyak di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Selain itu, target partisipan dalam penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu fokus pada atlet dari cabang olahraga sepak bola dengan rentang usia 13-17 tahun. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kohesivitas tim mampu menjadi prediktor ketangguhan mental pada atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif jenis survei. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2024. Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *Google Formulir* yang disebarakan melalui *WhatsApp Group* masing-masing akademi dengan perantara pelatih. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola usia remaja awal, yaitu 13-17 tahun dan aktif bergabung di satu akademi sepak bola Kabupaten Sleman. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan metode *accidental sampling* di beberapa akademi sepak bola di Kabupaten Sleman. Penentuan jumlah sampel mengacu pada penelitian sebelumnya oleh Gu et al. (2022) dengan $n = 200$ merupakan jumlah minimal sampel. Penelitian ini berhasil mengumpulkan 207 partisipan. Adapun karakteristik partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Partisipan

Karakteristik Demografi	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	207	100
Usia ($M=14,8$)		
13	40	19,3
14	50	24,2
15	51	24,6
16	50	24,2
17	16	7,7
Lama bergabung dalam tim		
< 1 tahun	46	22,2
1-3 tahun	86	41,5
4-6 tahun	54	26,1
> 6 tahun	21	10,1

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kohesivitas tim merujuk pada *Youth Sport Environment Questionnaire* (YSEQ) yang disusun oleh Eys et al. (2009) yang dimodifikasi oleh peneliti. Instrumen tersebut dinyatakan valid, ditunjukkan oleh model *fit* yang dapat diterima, yaitu (χ^2 (103) = 436.29, $p < 0.001$, CFI = 0.903 dan SRMR = 0.068. Reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* menunjukkan koefisien sebesar ($\alpha=0.922$). Koefisien reliabilitas pada masing-masing dimensi, yaitu *task cohesion* ($\alpha = 0.908$) dan *social cohesion* ($\alpha=0.868$) sehingga menunjukkan bahwa instrumen reliabel. Ketangguhan mental dalam penelitian ini diukur menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang disusun oleh Sheard et al. (2009) dan kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Instrumen tersebut dinyatakan valid, ditunjukkan oleh model *fit* yang dapat diterima, yaitu (χ^2 (74) = 182.56, $p < 0.01$, GFI = 0.95, RMSEA = 0.05, CFI = 0.92. Reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* menunjukkan koefisien sebesar ($\alpha=0.922$). Koefisien reliabilitas pada masing-masing dimensi, yaitu *confidence* ($\alpha=0.811$), *constancy* ($\alpha=0.648$), dan *control* ($\alpha=0.797$) sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif, analisis uji hipotesis, dan analisis tambahan. Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai data variabel yang didapatkan dari kelompok subjek penelitian untuk mendapatkan gambaran mengenai tingkat kohesivitas tim dan ketangguhan mental pada atlet sepak bola usia remaja di Kabupaten Sleman. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana dengan melakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Analisis tambahan dilakukan dengan *One Way ANOVA Test* untuk menguji adakah perbedaan kohesivitas tim dilihat dari lama atlet bergabung dalam tim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kategorisasi variabel kohesivitas tim dan ketangguhan mental atlet dapat dilihat pada Tabel 2. Kohesivitas tim pada atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu berjumlah 126 (60,9%). Kategori kohesivitas tim tinggi sebanyak 46 (31%) dan paling sedikit kategori rendah sebanyak 35 (16,9%). Begitu juga pada kategorisasi ketangguhan mental, mayoritas atlet berada pada kategori sedang sebanyak 126 (60,9%), selanjutnya kategori tinggi sebanyak 43 (20,8%), dan paling sedikit kategori rendah sebanyak 38 (18,4%).

Tabel 2. Kategorisasi Variabel

Kohesivitas Tim			
Kategori	Interval	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	$X < 75$	35	16,9
Sedang	$75 \leq X < 89,6$	126	60,9
Tinggi	$X \geq 89,6$	46	31
Total		207	100
Ketangguhan Mental			
Kategori	Interval	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	$X < 38,8$	38	18,4
Sedang	$38,8 \leq X < 47,6$	126	60,9
Tinggi	$X \geq 47,6$	43	20,8
Total		207	100

Pada Tabel 3. menunjukkan hasil uji linearitas antara variabel kohesivitas tim dan ketangguhan mental, juga uji linearitas antara variabel kohesivitas tim dengan masing-masing dimensi variabel ketangguhan mental, yaitu kepercayaan diri (*confidence*), keteguhan (*constancy*), dan kontrol (*control*). Seluruh hasil uji linearitas menunjukkan nilai sig. sebesar 0.000 sehingga sig. < 0.05 , yang berarti terdapat hubungan yang linier pada seluruh hubungan yang diuji.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Antar Variabel dan Dimensi Variabel

Variabel	Sig.	Keterangan
Kohesivitas tim * Ketangguhan mental	.000	Linear
Kohesivitas tim * Kepercayaan diri (<i>confidence</i>)	.000	Linear
Kohesivitas tim * Keteguhan (<i>constancy</i>)	.000	Linear
Kohesivitas tim * Kontrol (<i>control</i>)	.000	Linear

Tabel 4. Hasil Uji Regresi

Variabel	F	Sig.	R ²
Kohesivitas tim * Ketangguhan mental	120.751	.000	.371
Kohesivitas tim * Kepercayaan diri (<i>confidence</i>)	150.462	.000	.423
Kohesivitas tim * Keteguhan (<i>constancy</i>)	118.765	.000	.367
Kohesivitas tim * Kontrol (<i>control</i>)	21.509	.000	.095

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, kohesivitas tim dan ketangguhan mental diperoleh sig. sebesar 0.000 sehingga sig. <0.05 dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.371 atau 37,1%. Maka dapat disimpulkan bahwa kohesivitas tim secara signifikan mampu memprediksi ketangguhan mental pada atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman. Sumbangan efektif variabel kohesivitas tim terhadap ketangguhan mental sebesar 37,1%, sedangkan sisanya 62,9% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya hasil uji regresi kohesivitas tim terhadap masing-masing dimensi ketangguhan mental, yaitu kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol diri seluruhnya menunjukkan nilai sig. 0.000 sehingga sig. <0.05 . Maka dapat disimpulkan bahwa kohesivitas tim secara signifikan mampu memprediksi dimensi kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol pada ketangguhan mental. Koefisien determinasi (R^2) kohesivitas tim terhadap dimensi kepercayaan diri menunjukkan 0.423 atau 42,3%, terhadap dimensi keteguhan 0.367 atau 36,7 %, dan dimensi kontrol 0.095 atau 9,5%. Maka sumbangan efektif kohesivitas tim terhadap dimensi kepercayaan diri sebesar 42,3%, terhadap dimensi keteguhan 36,7%, dan terhadap dimensi kontrol 9,5%.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Kohesivitas Tim berdasarkan Lama Bergabung

Kohesivitas	ANOVA				
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	216.999	3	72.333	.764	.515
Within Groups	19209.590	203	94.629		
Total	19426.589	206			

Tabel 5. menunjukkan hasil uji beda berdasarkan *One Way ANOVA Test*. Didapatkan nilai F sebesar 0.764 dan nilai sig. 0.515 sehingga $p > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kohesivitas tim pada atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman dilihat dari lama atlet bergabung dalam tim atau tidak ada perbedaan yang signifikan pada kohesivitas atlet yang bergabung selama <1 tahun dengan atlet yang bergabung selama 1-3 tahun, 4-6 tahun, atau >6 tahun.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kohesivitas tim secara signifikan mampu memprediksi ketangguhan mental atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman atau dapat dikatakan kohesivitas tim memberikan pengaruh positif terhadap ketangguhan mental atlet sepak bola usia remaja di Kabupaten Sleman. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Gu et al. (2022) yang menemukan bahwa kohesivitas tim olahraga dapat secara positif memprediksi ketangguhan mental pada atlet olahraga tim. Sepak bola menjadi salah satu olahraga tim yang sangat membutuhkan adanya kohesivitas untuk dapat mendukung performa para atletnya. Firmansyah et al. (2019) menyatakan bahwa tim sepak bola yang baik, kuat dan tangguh adalah tim yang terdiri dari pemain-pemain yang memiliki kemampuan dasar bermain yang baik, serta antar pemain tersebut dapat bekerja sama dan memiliki visi bermain yang baik. Atlet

yang memiliki persepsi positif terhadap kesatuan timnya, merasa lebih aman dan memiliki rasa kepemilikan yang dapat membantu mereka dalam hal menghadapi tantangan dan mengatasi kesulitan (Gu et al., 2022).

Pada atlet yang memilih untuk menekuni olahraga tim, mereka harus bekerja sama untuk mencapai tujuan tim. Adanya kohesivitas memberikan kejelasan tugas dan tanggung jawab bagi masing-masing anggotanya sehingga membuat para atlet merasakan rasa senasib sepenanggungan. Hal ini sejalan dengan Alfalah (2016) dan Sella (2019) yang menemukan bahwa kesatuan tim dalam hal penyelesaian tugas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketangguhan mental. Selain itu, terjalinnya kedekatan dengan interaksi, dan komunikasi, baik dari rekan atlet, pelatih, maupun ofisial membuat tim lebih kompak dan padu dalam bekerja sama, serta terciptanya iklim tim yang saling mendukung sehingga dapat membentuk ketangguhan mental mereka dalam menghadapi tantangan atau kesulitan dalam karier olahraganya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kohesivitas tim mampu memprediksi seluruh dimensi dari ketangguhan mental. Berdasarkan hasil tersebut, kohesivitas tim mampu memprediksi paling besar pada dimensi kepercayaan diri. Berdasarkan penelitian oleh Firmansyah et al. (2019) menyatakan bahwa terdapat kepercayaan diri intrapersonal, dimana kepercayaan diri didapatkan dari dorongan atau adanya dukungan dari orang lain. Penelitian oleh Harsanti & Maulana (2015) juga menemukan bahwa individu yang memiliki persepsi kohesivitas tim yang kuat memberikan pengaruh positif terhadap kepercayaan dirinya. Selanjutnya, kohesivitas tim terbukti mampu memprediksi dimensi keteguhan. Tim yang kohesif memiliki anggota yang paham mengenai target dan tujuan tim, mereka memiliki tanggung jawab yang sama sehingga mampu membuat para atlet untuk tetap bertahan dan berkomitmen menyelesaikan tugas-tugas dan tantangan meskipun dalam keadaan tertekan. Hal tersebut tidak terlepas dari adanya pengaruh kepemimpinan dan komunikasi yang efektif dalam tim (Bedir et al., 2023; Kim & Cruz, 2016).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kohesivitas tim mampu memprediksi dimensi kontrol. Dimiyati (2020) menyatakan bahwa sepak bola adalah salah satu olahraga yang rentan dengan potensi terjadinya kontak fisik sehingga sehingga memungkinkan terjadinya kekerasan fisik atau emosional. Guna menyikapi berbagai permasalahan tersebut, atlet sepak bola khususnya usia remaja membutuhkan kontrol diri yang baik. Penelitian oleh Sulistianingsih et al. (2023) menunjukkan bahwa kohesivitas tim memberikan pengaruh secara negatif terhadap agresivitas remaja, yang berarti jika kohesivitas suatu tim tinggi, agresivitas anggotanya akan semakin rendah. Adanya komitmen dan tujuan yang sama membuat atlet dapat lebih baik dalam mengendalikan dirinya baik, terutama dalam hal pengendalian emosi dan respon perilaku terhadap berbagai kemungkinan buruk yang terjadi di lapangan karena keputusan yang diambil akan mempengaruhi keberhasilan timnya.

Tingkat kohesivitas tim atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kohesivitas tim atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman cenderung kuat. Hal ini dapat terjadi karena beberapa akademi sepak bola di Kabupaten Sleman mulai menerima siswa dari usia kanak-kanak. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang

signifikan pada kohesivitas tim ditinjau dari lama atlet bergabung dalam tim. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kohesivitas tidak hanya dipengaruhi oleh lama atlet bergabung dalam tim, tetapi juga banyak faktor selain lama bergabung dalam tim. Salah satu faktor lain tersebut adalah pengalaman yang didapatkan atlet selama bergabung dalam tim (Nascimento Jr et al., 2019). Meskipun lama atlet bergabung dalam tim sama, tetapi jika atlet berasal dari tim yang berbeda mereka akan mendapatkan pengalaman dan dinamika tim yang berbeda tergantung pada lingkungan tim dan akademi.

Ketangguhan mental atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman mayoritas juga menunjukkan pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman cukup baik. Para atlet sepak bola usia remaja di Kabupaten Sleman mendapatkan dukungan sosial yang baik. Hal ini dapat dilihat dari antusias para orang tua atlet untuk mengantarkan anaknya berlatih dan bertanding. Saat mengikuti kompetisi para orang tua datang untuk menonton dan mendukung anaknya dari luar lapangan. Dukungan dari orang tua merupakan dasar dari ketangguhan mental atlet. Murray et al. (2021) menyatakan bahwa pada masa awal remaja peran orang tua lebih berpengaruh bagi atlet, tetapi seiring bertambahnya usia peran pelatih lebih signifikan dalam hal perkembangan performa atlet.

Hubungan pelatih dan atlet menjadi satu pengaruh terhadap ketangguhan mental atlet. Pelatih memberikan kepercayaan kepada atlet untuk dapat bermain maksimal di kompetisi, tetapi, ketika atlet mengalami kegagalan, pelatih berperan kembali untuk mengembalikan fokus atlet untuk belajar dari kegagalan tersebut (Gucciardi et al., 2009). Peran rekan tim dalam memberikan dukungan juga menjadi salah satu faktor yang dapat membangkitkan mental atlet. Terpenuhinya kebutuhan akan dukungan sosial dapat membantu atlet untuk mengatasi kesulitan selama mereka menjalani kariernya sebagai seorang atlet (Shang & Yang, 2021).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Jumlah populasi atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman tidak dapat diketahui secara pasti karena kondisi beberapa akademi sepak bola di Sleman tidak diketahui masih aktif atau tidak sehingga berdampak pada perolehan jumlah sampel yang masih terbatas. Keterbatasan waktu dan dana membuat peneliti tidak dapat memantau responden secara langsung saat pengumpulan data sehingga memungkinkan adanya bias dalam pengisian kuesioner. Riset ini belum dapat menjelaskan keterhubungan antar variabel ditinjau dari masing-masing dimensinya. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian serupa dan melengkapi apa yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kohesivitas tim secara signifikan mampu memprediksi ketangguhan mental pada atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman. Ketangguhan mental dalam penelitian ini memiliki tiga dimensi, yaitu kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol. Kohesivitas tim secara signifikan mampu memprediksi seluruh dimensi dari ketangguhan mental dan memberikan prediksi terbesar pada dimensi kepercayaan diri. Mayoritas atlet sepak bola usia remaja awal di Kabupaten Sleman memiliki tingkat

kohesivitas tim dan ketangguhan mental dalam kategori sedang. Tingkat ketangguhan mental mungkin dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti motivasi, efikasi tim, pengalaman, dukungan sosial, atau daya tahan fisik.

REFERENSI

- Alfalah, R. B. (2016). *Pengaruh Traits Kepribadian, Kohesivitas Kelompok, dan Hubungan Pelatih Atlet Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bola Basket*. [Skripsi, diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Algani, P. W., Salis Yuniardi, M., Masturah, A. N. (2018). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 06, Issue 01.
- Bedir, D., Agduman, F., Bedir, F., & Erhan, S. E. (2023). The Mediator Role of Communication Skill in The Relationship between Empathy, Team Cohesion, and Competition Performance in Curlers. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115402>
- Brewer, B. W. (2009). Introduction. In Brewer, B.W. (Ed.) *Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology* (pp. 1–6). England: John Wiley & Sons Ltd. Publication.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in Sport Groups: Interpretation and Considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Chen, L. H., Kee, Y. H., & Chen, M. Y. (2015). Why Grateful Adolescent Athletes are More Satisfied with their Life: The Mediating Role of Perceived Team Cohesion. *Social Indicators Research*, 124(2), 463–476. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0798-0>
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Asante, K. O. (2016). Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. *Frontiers in Psychology*, 7(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Dhini, V. A. (2021). *Sepak Bola Jadi Olahraga Paling Populer di Dunia*. Katadata.co.id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/10/05/sepak-bola-jadi-olahraga-paling-populer-di-dunia>
- Dimiyati. (2020). *Fair Play: Konsep dan Aplikasi dalam Pembelajaran Sepak Bola Usia Remaja*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi Olahraga untuk Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Eys, M., Loughhead, T., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Development of a Cohesion Questionnaire for Youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. In *Journal of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 31).
- Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2019). Kepercayaan Diri dan Keberhasilan Tendangan Penalti Permainan Sepakbola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.10144>
- Gu, S., Bi, S., Guan, Z., Fang, X., & Jiang, X. (2022). Relationships among Sports Group Cohesion, Passion, and Mental Toughness in Chinese Team Sports Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192215209>
- 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>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009). Understanding the Coach's Role in the Development of Mental Toughness: Perspectives of Elite Australian Football Coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1483–1496. <https://doi.org/10.1080/02640410903150475>

- Harsanti, I., & Maulana, I. (2015). Hubungan Kohesivitas dan Kepercayaan Diri Pada Pria Dewasa Awal Anggota Klub Mobil. *Jurnal Psikologi*, Vol. 8 No. 1.
- Kim, H. D., & Cruz, A. B. (2016). The Influence of Coaches' Leadership Styles on Athletes' Satisfaction and Team Cohesion: A Meta-analytic Approach. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 11, Issue 6, pp. 900–909). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1747954116676117>
- Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental Toughness Between Team Sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 182–184.
- 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>
- Lumba, A. J. F., & Rajagukguk, C. P. M. (2021). Esensi Kohesivitas untuk Mendukung Performa Olahraga Beregu. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(1).
- Mas'ud, M. A., Zainuddin, K., Firdaus, F., Psikologi, J., & Psikologi, F. (2022). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar. *PINISI Journal of Art, Humanity, & Social Studies*, Vol.2, No. 6, 171-177.
- Murray, R. M., Dugdale, J. H., Habeeb, C. M., & Arthur, C. A. (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>
- Nascimento Jr, J. R. A., Silva, A. A., Granja, C. T. L., Oliveira, D. V., Batista, R. P. R., & Fortes, L. S. (2019). Do sporting experiences predict team cohesion in youth athletes? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 102-112.
- Rizaty, M. A. (2022). *Survei: Sepak Bola Jadi Olahraga yang Paling Disukai Warga RI*. dataindonesia.id. <https://dataindonesia.id/olahraga/detail/survei-sepak-bola-jadi-olahraga-yang-paling-disukai-warga-ri>
- Sella, D. T. (2019). *Pengaruh Coping Strategy, Group Cohesion, dan Coaching Leadership Perception Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bola Basket Jabodetabek*. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Shang, Y., & Yang, S. Y. (2021). The Effect of Social Support on Athlete Burnout in Weightlifters: The Mediation Effect of Mental Toughness and Sports Motivation. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>
- 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. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Sulistianingsih, T. A., Amanda, R., Rini, P., Saragih, S., & Psikologi, F. (2023). Perilaku Agresivitas pada Remaja: Menguji Peranan Kematangan Emosi dan Kohesivitas. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 782–794.
- Tjomsland, H. E., Larsen, T., Holsen, I., Ronglan, L. T., Samdal, O., & Wold, B. (2016). Enjoyment in Youth Soccer: its portrayals among 12- to 14-year-olds. *Soccer and Society*, 17(6), 827–842. <https://doi.org/10.1080/14660970.2015.1100894>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th ed)*. United States: Human Kinetics.
- Zalewska, A. M., Krzywosz-Rynkiewicz, B., Clough, P. J., & Dagnall, N. (2019). Mental Toughness Development through Adolescence: Effects of age group and community size. *Social Behavior and Personality*, 47(1). <https://doi.org/10.2224/sbp.7376>