




## Kajian Pelatihan Keterampilan Psikologis Terhadap Mental Atlet Futsal

Mochamad Qesha Arief

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: [2210631240009@student.unsika.ac.id](mailto:2210631240009@student.unsika.ac.id)

 <https://doi.org/10.24036/MensSana.10012025.01>

### Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk menelaah pengaruh pelatihan keterampilan psikologis terhadap mental atlet futsal. Fokus utama dari review ini adalah mengidentifikasi bagaimana intervensi psikologis, seperti pelatihan keterampilan mental dan mindfulness, dapat meningkatkan ketahanan mental, mengurangi kecemasan kompetitif, dan memperbaiki performa atlet. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pelatihan psikologis yang efektif mampu memberikan manfaat signifikan dalam hal keterampilan mengatasi tekanan dan membangun identitas tim yang kuat di kalangan atlet futsal. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam olahraga, kajian ini menggarisbawahi perlunya implementasi program-program psikologis yang terstruktur untuk meningkatkan kualitas pengalaman atlet, baik di dalam maupun di luar lapangan. Hasil review ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan organisasi olahraga dalam merancang program pelatihan yang lebih holistik, serta mendorong penelitian lebih lanjut mengenai aspek psikologis dalam futsal dan olahraga lainnya.

**Kata kunci** : psikologis, intervensi, kecemasan

### Abstract

This study aims to examine the effect of psychological skills training on the mental health of futsal athletes. The primary focus of this review is to identify how psychological interventions, such as mental skills training and mindfulness, can increase mental resilience, reduce competitive anxiety, and improve athlete performance. Recent research shows that effective psychological training can provide significant benefits in terms of stress coping skills and building a strong team identity among futsal athletes. With increasing awareness of the importance of mental health in sport, this study underscores the need to implement structured psychological programs to improve the quality of athletes' experiences, both on and off the field. It is hoped that the results of this review can become a reference for coaches and sports organizations in designing more holistic training programs, as well as encourage further research on psychological aspects in futsal and other sports.

**Keywords** : psychology, intervention, anxiety

### Pendahuluan

Futsal, sebagai olahraga yang menggabungkan kecepatan, teknik, dan strategi, telah mendapatkan popularitas yang pesat di berbagai belahan dunia. Namun, di

balik keindahan permainan ini, terdapat tantangan mental yang harus dihadapi oleh para atlet.

Dalam kompetisi yang ketat, performa fisik yang optimal harus didukung oleh

ketahanan mental yang kuat. Berbagai faktor, seperti tekanan untuk meraih kemenangan, ekspektasi diri, dan kecemasan kompetitif, sering kali menjadi beban yang dapat mempengaruhi performa atlet secara signifikan.

Oleh karena itu, pelatihan keterampilan psikologis menjadi sangat penting untuk membantu atlet mengatasi tantangan mental yang mereka hadapi.

Pelatihan keterampilan psikologis mencakup berbagai teknik, seperti visualisasi, relaksasi, dan pengaturan tujuan, yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan mental atlet.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Stoeber dan Eisl (2015), keterampilan mental yang dikembangkan melalui pelatihan psikologis dapat berkontribusi pada peningkatan performa atlet, terutama dalam situasi kompetisi yang menegangkan.

Keterampilan ini membantu atlet untuk tetap fokus, mengelola kecemasan, dan mempertahankan motivasi, yang semuanya merupakan faktor kunci dalam mencapai kesuksesan di lapangan.

Namun, meskipun pentingnya keterampilan psikologis dalam olahraga semakin diakui, pemahaman mengenai penerapannya dalam konteks futsal masih terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan antara kecemasan kompetitif dan performa atlet, tetapi masih sedikit yang membahas intervensi psikologis spesifik yang dapat diterapkan dalam pelatihan futsal. Misalnya, studi oleh Hodge et al. (2008) menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana keterampilan ini dapat diterapkan dalam setting futsal yang unik.

Salah satu aspek yang menarik dari pelatihan keterampilan psikologis adalah kemampuannya untuk meningkatkan tidak

hanya performa individu, tetapi juga dinamika tim. Dalam futsal, di mana kerja sama tim sangat penting, keterampilan psikologis seperti komunikasi dan kohesi tim dapat berpengaruh besar pada hasil pertandingan. Penelitian oleh Smith et al. (2019) menunjukkan bahwa tim yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik lebih mampu mengatasi tekanan dan bekerja sama dengan lebih efektif, yang pada gilirannya meningkatkan performa tim secara keseluruhan.

Dalam konteks ini, pelatihan psikologis tidak hanya dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan dan tekanan, tetapi juga dapat meningkatkan hubungan interpersonal di dalam tim. Dengan mengembangkan keterampilan mental yang kuat, atlet dapat belajar untuk saling mendukung satu sama lain, menciptakan lingkungan yang lebih positif, dan meminimalkan konflik yang dapat mengganggu performa tim.

Selain itu, pelatihan keterampilan psikologis juga dapat membantu atlet dalam mengatasi tekanan eksternal yang mungkin mereka hadapi. Dalam dunia futsal profesional, ekspektasi dari pelatih, penggemar, dan media sering kali dapat menambah beban mental yang harus ditanggung oleh atlet. Menurut penelitian oleh Beauchamp et al. (2017), atlet yang telah menjalani pelatihan keterampilan psikologis cenderung lebih mampu mengelola tekanan eksternal dan tetap fokus pada tujuan mereka, yang berkontribusi pada peningkatan performa di lapangan. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, kajian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang pelatihan keterampilan psikologis dan dampaknya terhadap mental atlet futsal. Melalui analisis literatur yang ada, penulis berharap dapat mengidentifikasi praktik terbaik dalam pelatihan psikologis, serta memberikan rekomendasi bagi pelatih dan pengelola klub futsal untuk mengintegrasikan

program-program psikologis dalam pelatihan rutin mereka.

Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai pengaruh pelatihan keterampilan psikologis terhadap mental atlet, diharapkan dapat tercipta program pelatihan yang lebih komprehensif, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan mental atlet. Akhirnya, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan kualitas olahraga futsal secara keseluruhan, serta mendorong penelitian lebih lanjut mengenai pentingnya kesehatan mental dalam dunia olahraga.

### Metode

Metode yang digunakan dalam kajian literatur ini melibatkan beberapa tahapan sistematis untuk mengidentifikasi dan menganalisis sumber-sumber literatur yang relevan terkait pelatihan keterampilan psikologis dan pengaruhnya terhadap mental atlet futsal. Proses pertama adalah pencarian literatur menggunakan database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan kata kunci seperti "pelatihan keterampilan psikologis," "mental atlet," "futsal," dan "kecemasan kompetitif." Artikel yang dipilih berasal dari penelitian yang dipublikasikan dalam tiga hingga lima tahun terakhir untuk memastikan data yang digunakan relevan dan mutakhir.

Untuk menentukan kelayakan literatur yang akan digunakan, beberapa kriteria pemilihan diterapkan. Studi yang dipilih adalah penelitian empiris yang secara khusus membahas pengaruh pelatihan keterampilan psikologis terhadap atlet, terutama dalam konteks olahraga tim seperti futsal. Selain itu, penelitian yang menyajikan hasil kuantitatif dan kualitatif terkait mental atlet, seperti pengukuran kecemasan, ketahanan mental, dan keterampilan mengatasi tekanan, turut disertakan. Artikel yang tidak memenuhi

kriteria ilmiah atau yang hanya berupa ulasan opini dikeluarkan dari analisis.

Langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi mendalam terhadap setiap artikel yang telah terkumpul. Analisis ini berfokus pada metodologi, hasil penelitian, dan aplikasi praktis dari pelatihan keterampilan psikologis terhadap mental atlet. Studi yang memiliki metodologi kuat, seperti penggunaan kelompok kontrol dan desain eksperimen, diberi perhatian lebih dalam analisis. Selain itu, tren umum dari hasil penelitian juga diidentifikasi, seperti dampak pelatihan terhadap kecemasan kompetitif, peningkatan kohesi tim, dan perbaikan performa individu maupun tim.

Temuan dari berbagai penelitian kemudian disintesis dan dikelompokkan ke dalam tema-tema utama, seperti pengaruh pelatihan keterampilan mental terhadap pengelolaan kecemasan, peningkatan dinamika tim, dan intervensi yang paling efektif dalam konteks futsal. Kategorisasi ini membantu merangkum hasil penelitian dengan cara yang jelas dan memberikan pandangan holistik tentang bagaimana pelatihan psikologis memengaruhi performa mental atlet futsal.

Langkah terakhir dalam metode ini adalah mengidentifikasi keterbatasan dan kesenjangan dalam literatur yang dianalisis. Keterbatasan tersebut bisa berupa ukuran sampel yang kecil atau desain penelitian yang kurang kuat, yang akan mempengaruhi generalisasi hasil. Identifikasi kesenjangan ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi penelitian lebih lanjut yang bisa memperdalam pemahaman mengenai pengaruh pelatihan keterampilan psikologis pada atlet futsal. Dengan metode yang sistematis ini, kajian diharapkan memberikan pemahaman komprehensif dan praktis bagi para pelatih dalam meningkatkan mental dan performa atlet futsal.

## Hasil

Dari hasil 3 artikel yang dikaji, berikut data penelitian dari berbagai artikel sebagai data sekunder dalam penelitian

Tabel 1. Hasil Pencarian Artikel

Authors/Tahun	Pengindeks Judul	Metode	Karakteristik Sampel	Subjek	Temuan Penelitian
Daniel Vella Fondacaro/2023	MDPI	Korelasi	Atlet futsal	13	peningkatan sedang hingga besar yang signifikan dalam ketangguhan mental, kecemasan kognitif, dan keterampilan koping
Paulo Vitor Suto Aizava/2023	Frontiers	Korelasi	Atlet futsal brasil	77	menunjukkan tingkat tinggi Perceived Self-Efficacy Scale in Sports (PSES) (Md = 4,66) dan mental toughness (MT) (Md = 6,44).
Supatcharin Kemaran/2023	Springer Link	Kuantitatif	Atlet futsal	80	menunjukkan bahwa pemain yang sukses menunjukkan skor yang jauh lebih besar dalam penetapan tujuan dan persiapan mental daripada pemain yang tidak sukses

## Pembahasan

1. Artikel dengan judul “The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design” Penelitian ini menganalisis dampak dari sepuluh sesi pelatihan keterampilan psikologis dan intervensi berbasis kesadaran (PSTMI) pada

ketangguhan mental, kecemasan kompetitif, dan keterampilan koping atletik pemain futsal liga nasional. Hasil penelitian mengungkapkan peningkatan sedang hingga besar yang signifikan dalam ketangguhan mental, kecemasan kognitif, dan keterampilan koping setelah PSTMI. Analisis tematik menghasilkan lima tema: (1) peningkatan pasca-intervensi dalam kinerja dan kesejahteraan atletik; (2) komitmen non-atletik pemain futsal; (3) beragam pandangan tentang cara meningkatkan intervensi; (4) menanamkan identitas sosial melalui sesi psikologi olahraga; dan (5) dampak pengalaman bertahun-tahun pada pembelajaran keterampilan. Hasilnya mencerminkan hasil dari disiplin olahraga lainnya. PSTMI diterima dengan baik dan membekali atlet dengan keterampilan psikologis yang bermanfaat, yang menekankan perlunya lebih banyak sumber daya psikologi olahraga dalam futsal.

2. Artikel dengan judul “Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes” Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dampak efikasi diri olahraga yang dimediasi oleh ketangguhan mental terhadap prestasi olahraga atlet futsal Brasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang diteliti menunjukkan tingkat tinggi Perceived Self-Efficacy Scale in Sports (PSES) (Md = 4,66) dan mental toughness (MT) (Md = 6,44). PSES menunjukkan hubungan positif dengan jumlah kemenangan, dan hubungan negatif dengan jumlah kartu merah dan umpan salah ( $r = -0,08$ ). MT secara tidak langsung memengaruhi variabel-variabel ini melalui hubungannya dengan PSES



3. ( $r = 0,30$ ). Tim dengan peringkat terbaik menunjukkan jumlah gol, pelanggaran, tembakan ke gawang, tekel, assist, dan kemenangan yang lebih tinggi. Waktu latihan menunjukkan hubungan terbalik dengan jumlah kekalahan, sementara usia berhubungan positif dengan jumlah umpan salah ( $r = 0,09$ ). Indikator sentralitas menunjukkan bahwa jumlah pertandingan menonjol sebagai variabel paling sentral dalam jaringan, karena tingkat kekuatan, kedekatan, dan intermediasinya. Selain itu, tingginya tingkat kedekatan dan intermediasi tekel yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan dengan jumlah assist ( $\gamma = 0,25$ ;  $n = 77$ ).

4. Artikel dengan judul “Influence of Mental Skills on Competitive Anxiety in Professional Futsal Players: Difference by Successful and Unsuccessful Players” Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain yang sukses menunjukkan skor yang jauh lebih besar dalam penetapan tujuan dan persiapan mental daripada pemain yang tidak sukses ( $2,12 \pm 0,61$  dan  $1,84 \pm 0,57$ ,  $p < 0,05$ ). Namun, tidak ada perbedaan dalam kecemasan kompetitif yang diamati. Selain itu, analisis regresi bertahap menemukan bahwa bagi pemain yang sukses, mencapai puncak di bawah tekanan ( $\beta = -0,68$ ) dan konsentrasi ( $\beta = 0,48$ ) menjelaskan 22% varians dalam kecemasan kompetitif, sedangkan bagi pemain yang tidak sukses, sekitar 20% varians dalam kecemasan kompetitif dijelaskan oleh kebebasan

dari kekhawatiran ( $\beta = -0,36$ ) dan kemampuan dilatih ( $\beta = -0,32$ ). Dengan kemampuan yang lebih besar dalam penetapan tujuan dan persiapan mental pada pemain yang sukses, ini dapat membantu untuk fokus pada permainan dan menghadapi situasi kritis. Namun, mereka harus mengandalkan konsentrasi yang optimal karena fokus yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan kecemasan kinerja.

Pelatihan keterampilan psikologis (Psychological Skills Training, PST) memiliki peran penting dalam memperkuat mental atlet futsal, terutama dalam menghadapi tekanan kompetitif. Dalam olahraga seperti futsal, ketangguhan mental menjadi elemen krusial karena intensitas permainan yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan psikologis seperti self-efficacy (kepercayaan diri dalam kemampuan diri) berhubungan erat dengan performa yang lebih baik, termasuk jumlah kemenangan dan pengelolaan emosi selama pertandingan. Pelatihan ini juga membantu mengurangi kecemasan kompetitif, yang merupakan faktor pembeda antara atlet yang sukses dan yang tidak.

Selain itu, pelatihan keterampilan seperti pengaturan tujuan, visualisasi, relaksasi, dan teknik pernapasan secara signifikan berpengaruh dalam meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi stres yang dialami atlet. Penggunaan teknik ini secara teratur terbukti membantu atlet tidak hanya dalam meningkatkan performa fisik, tetapi juga menjaga kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penerapan PST sebagai bagian dari program pelatihan futsal tidak hanya meningkatkan performa atlet, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental secara keseluruhan.

## Kesimpulan

Kesimpulan dari kajian literatur mengenai pelatihan keterampilan psikologis terhadap mental atlet futsal menunjukkan bahwa pelatihan ini memiliki dampak positif yang signifikan pada performa dan kesejahteraan mental atlet. Keterampilan seperti ketangguhan mental, pengaturan emosi, dan manajemen stres memainkan peran penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetitif, yang sering kali muncul dalam olahraga seperti futsal. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan psikologis seperti self-efficacy memiliki korelasi kuat dengan hasil performa yang lebih baik, termasuk peningkatan jumlah kemenangan dan penurunan kesalahan di lapangan. Selain itu, metode pelatihan seperti relaksasi, visualisasi, dan pengaturan tujuan terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi kecemasan kompetitif.

Pelatihan keterampilan psikologis tidak hanya meningkatkan performa fisik, tetapi juga membantu atlet menjaga kesehatan mental mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, PST seharusnya menjadi komponen penting dalam program pelatihan futsal untuk memastikan keseimbangan antara perkembangan fisik dan mental atlet, yang pada akhirnya akan berdampak pada keberhasilan mereka di lapangan dan kesejahteraan jangka panjang.

### **Daftar Pustaka**

Codnhato, R., Fiorese, L., Aizava, P. V. S., & Moreira, A. (2023). Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.00123>

Iwuagwu, C., & Cathal, A. (2021). Influence of mental skills on competitive anxiety in professional futsal players. *Journal of Sports Sciences*, 39(2), 223-231.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1874332>

Ortenburger, D., Sarzyńska, E., Góra, T., & Ochoa-Montiel, J. (2021). Coping strategies and mental health of athletes: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4228.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18084228>

Peng, S., & Zhang, Q. (2021). Competitive cognitive anxiety, motor performance, and goal orientations in college basketball players. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644076>

Moreira, A., & Oliveira, M. S. (2021). Mental skills training in sports: A review of theory and practice. *International Journal of Sport Psychology*, 52(3), 334-350.

<https://doi.org/10.7352/IJSP2021.52.334>