PERAN KESEHATAN MENTAL DALAM MENDUKUNG PERFORMA, MOTIVASI, KETAHANAN PSIKOLOGIS, DAN KESEJAHTERAAN ATLET DALAM MENGHADAPI TEKANAN KOMPETISI OLAHRAGA

Pindah Maringanto Sihombing[1], Jhony F Suha Pasaribu[2], Even Andreas Telaumbanua[3], Jhon Peter Daya[4], Marcel Tambunan[5], Zulkarnain Lumban Gaol[6], Berkat Zura Giawa[7], Ade Pranata[8], Alief Bintang Zulhazzi[9], Haris Kurniawan[10]

Universitas Negeri Medan[1]

sihombingpinda5@gmail.com, jhonypasaribu95@gmail.com,evenandreastel07@gmail.com, jhondaya28@gmail.com, Marseltambunan1999@gmail.com,zulkarnaenlumbangaol@gmail.com,berkatgiawa626@gmail.com, adepratama5627@gmail.com, aliefbintang73@gmail.com ,hariskurniawann@unimed.ac.id.

ABSTRACT

Mental health is an important factor in supporting athletes' success in dealing with the pressures of sports competition. High training demands, performance targets, intense competition, expectations from coaches and the surrounding environment, and pressure to maintain optimal performance can significantly affect athletes' psychological conditions. This study aims to analyze the role of mental health in supporting athletes' performance, motivation, psychological resilience, and well-being when facing competitive pressure. This study employs a literature review method by analyzing relevant scientific sources concerning athletes' mental health, competitive stress, sports motivation, psychological resilience, and athlete well-being. The findings indicate that good mental health contributes to improved concentration, self-confidence, emotional regulation, motivation, and athletes' ability to cope with competitive pressure. Strong psychological resilience enables athletes to adapt to stressful situations, overcome failure, maintain focus, and recover their optimal performance after experiencing challenges. Conversely, untreated mental health problems may increase the risk of stress, anxiety, burnout, decreased motivation, and reduced sports performance. Therefore, mental health should be integrated into athlete development programs through stress management, psychological support, effective communication, and the creation of a safe and supportive sporting environment. Thus, mental health not only plays an important role in improving athletic performance but also serves as a fundamental basis for developing psychological resilience and maintaining athletes' long-term well-being.

Keywords: mental health, athletes, sports performance, motivation, psychological resilience, athlete well-being, competitive pressure.

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang berperan dalam mendukung performa dan keberhasilan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi olahraga. Tekanan untuk mencapai prestasi, tuntutan latihan yang intensif, ekspektasi pelatih dan lingkungan, serta persaingan yang tinggi dapat menimbulkan stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi apabila tidak dikelola dengan baik. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peran kesehatan mental dalam mendukung performa, motivasi, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi olahraga. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan mengenai kesehatan mental atlet, stres kompetisi, motivasi olahraga, psychological resilience, dan kesejahteraan atlet. Hasil kajian menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental yang baik berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, pengendalian emosi, kepercayaan diri, motivasi, serta kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan dan kegagalan. Ketahanan psikologis yang kuat juga membantu atlet beradaptasi terhadap situasi kompetitif, mempertahankan fokus, dan bangkit setelah mengalami kekalahan atau hambatan. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani dapat menurunkan performa, mengurangi motivasi, meningkatkan risiko burnout, serta mengganggu kesejahteraan atlet secara keseluruhan. Oleh karena itu, dukungan psikologis, komunikasi yang sehat antara atlet dan pelatih, pengelolaan stres, serta lingkungan olahraga yang suportif perlu menjadi bagian integral dalam pembinaan atlet. Kesehatan mental tidak hanya berfungsi sebagai faktor pendukung prestasi, tetapi juga sebagai dasar untuk menciptakan keberlanjutan karier dan kesejahteraan atlet dalam jangka panjang.

Kata kunci: kesehatan mental, atlet, performa olahraga, motivasi, ketahanan psikologis, kesejahteraan, tekanan kompetisi.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi. Dalam kompetisi olahraga, atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang optimal, keterampilan teknis yang baik, strategi permainan yang tepat, serta kemampuan mental untuk menghadapi berbagai tekanan. Persaingan yang semakin tinggi membuat atlet tidak hanya berusaha mencapai kemenangan, tetapi juga harus mampu mengelola tuntutan latihan, ekspektasi pelatih, dukungan maupun tuntutan keluarga, harapan masyarakat, dan target prestasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan seorang atlet tidak dapat

dipisahkan dari kesehatan mental yang dimilikinya.

Kesehatan mental atlet mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, menghadapi tekanan, mempertahankan motivasi, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta beradaptasi dengan berbagai situasi yang muncul selama proses latihan dan kompetisi. Atlet yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan konsentrasi, mengendalikan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengambil keputusan secara tepat ketika menghadapi situasi kompetitif. Sebaliknya, tekanan yang berlangsung secara terus-menerus tanpa pengelolaan yang memadai dapat menimbulkan stres, kecemasan, kelelahan psikologis, burnout, gangguan tidur, penurunan motivasi, hingga menurunnya performa olahraga.Tekanan kompetisi merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi atlet. Keinginan untuk memperoleh kemenangan, mempertahankan prestasi, memenuhi target pribadi maupun tim, serta menghadapi kemungkinan kegagalan dapat memberikan beban psikologis yang cukup besar. Dalam kondisi tertentu, tekanan tersebut dapat menjadi motivasi positif yang mendorong atlet untuk meningkatkan kemampuan. Namun, apabila tekanan melebihi kemampuan atlet dalam mengatasinya, kondisi tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan performa. Oleh karena itu, kemampuan mengelola tekanan menjadi bagian penting dalam proses pembinaan atlet.

Latar Belakang

Perkembangan olahraga prestasi telah meningkatkan tuntutan terhadap atlet untuk mencapai performa pada tingkat yang semakin tinggi. Atlet profesional maupun atlet pada tingkat pembinaan harus menjalani latihan secara intensif dan konsisten untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Proses tersebut sering kali disertai dengan jadwal latihan yang padat, kompetisi yang berulang, tuntutan pencapaian target, serta evaluasi performa secara terus-menerus. Situasi ini dapat memberikan tekanan psikologis apabila atlet tidak memiliki strategi adaptasi dan dukungan yang memadai.Kesehatan mental menjadi semakin penting karena kondisi psikologis dapat memengaruhi cara atlet merespons tekanan kompetisi. Atlet yang mengalami kecemasan berlebihan, misalnya, dapat mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi dan mengambil keputusan ketika pertandingan berlangsung. Demikian pula, tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan emosional dan mengurangi motivasi untuk berlatih maupun bertanding. Dalam jangka panjang, tekanan psikologis yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan burnout yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, berkurangnya kepuasan terhadap aktivitas olahraga, serta menurunnya keinginan untuk melanjutkan aktivitas olahraga.

Selain berkaitan dengan performa, kesehatan mental juga memiliki hubungan erat dengan motivasi atlet. Motivasi merupakan dorongan yang membuat atlet bersedia menjalani latihan, menghadapi

kesulitan, dan mempertahankan komitmen terhadap tujuan olahraga. Atlet dengan kondisi psikologis yang sehat cenderung mampu menetapkan tujuan secara realistis, mempertahankan semangat latihan, serta melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Sebaliknya, tekanan yang berlebihan dapat menyebabkan atlet kehilangan minat, merasa tidak mampu memenuhi harapan, dan mengalami penurunan motivasi. Dengan demikian, pemeliharaan kesehatan mental merupakan salah satu strategi penting untuk menjaga konsistensi motivasi atlet.Aspek lain yang tidak kalah penting adalah ketahanan psikologis atau *psychological resilience*. Ketahanan psikologis merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, cedera, kekalahan, atau tekanan kompetisi. Dalam dunia olahraga, kemampuan tersebut sangat dibutuhkan karena tidak semua pertandingan berakhir dengan kemenangan dan tidak semua proses latihan berjalan sesuai harapan. Atlet yang memiliki ketahanan psikologis yang baik mampu mengevaluasi pengalaman negatif secara konstruktif, mengendalikan respons emosional, serta kembali memusatkan perhatian pada tujuan yang ingin dicapai.

Kesejahteraan atlet juga perlu menjadi perhatian dalam pembinaan olahraga. Prestasi yang tinggi seharusnya tidak dicapai dengan mengabaikan kondisi psikologis dan kualitas hidup atlet. Lingkungan olahraga yang terlalu berorientasi pada kemenangan dapat menyebabkan atlet merasa bahwa keberhasilan hanya ditentukan oleh hasil pertandingan. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan tekanan dan mengurangi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, lingkungan yang memberikan dukungan, komunikasi terbuka, penghargaan terhadap proses, serta kesempatan bagi atlet untuk memperoleh bantuan psikologis dapat menciptakan kondisi yang lebih sehat dan mendukung perkembangan prestasi secara berkelanjutan.Peran pelatih, keluarga, rekan satu tim, organisasi olahraga, dan tenaga profesional seperti psikolog olahraga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental atlet. Pelatih tidak hanya bertanggung jawab terhadap perkembangan teknik dan fisik, tetapi juga perlu memahami kondisi psikologis atlet dan menciptakan lingkungan latihan yang mendukung. Komunikasi yang terbuka dapat membantu atlet menyampaikan tekanan dan kesulitan yang dialami sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Dukungan sosial juga dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, dan membantu atlet menghadapi berbagai tuntutan kompetisi.

Berdasarkan uraian tersebut, kesehatan mental perlu ditempatkan sebagai bagian integral dalam pembinaan olahraga, bukan sebagai aspek tambahan yang hanya diperhatikan ketika atlet mengalami masalah psikologis. Performa optimal, motivasi yang berkelanjutan, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan atlet saling berkaitan dan dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental. Oleh karena itu, kajian mengenai **"Peran Kesehatan Mental dalam Mendukung Performa, Motivasi, Ketahanan Psikologis, dan Kesejahteraan Atlet dalam**

Menghadapi Tekanan Kompetisi Olahraga" penting dilakukan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya pendekatan psikologis dalam olahraga serta mendorong terciptanya sistem pembinaan atlet yang tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan atlet secara menyeluruh.

B. METODOLOGI PENELITIAN

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kuantitatif** dengan desain **korelasional**. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian bertujuan memperoleh data numerik dan menguji hubungan serta pengaruh kesehatan mental terhadap performa, motivasi, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi olahraga.Desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian ini juga menggunakan analisis regresi untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kesehatan mental terhadap aspek-aspek psikologis dan performa atlet.

Model penelitian yang digunakan adalah:

$\mathbf{X \rightarrow Y_1, Y_2, Y_3, Y_4}$

Keterangan:

- **X** = Kesehatan Mental Atlet
- $\mathbf{Y_1}$ = Performa Atlet
- $\mathbf{Y_2}$ = Motivasi Atlet
- $\mathbf{Y_3}$ = Ketahanan Psikologis
- $\mathbf{Y_4}$ = Kesejahteraan Atlet

Tekanan kompetisi ditempatkan sebagai konteks utama dalam penelitian, yaitu kondisi ketika atlet menghadapi tuntutan pertandingan, target prestasi, persaingan, ekspektasi pelatih, keluarga, tim, maupun lingkungan olahraga.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada atlet yang aktif mengikuti latihan dan kompetisi olahraga di **[nama klub/sekolah/perguruan tinggi/organisasi olahraga]**. Penelitian dilaksanakan pada **[bulan–bulan dan tahun penelitian]**.Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa atlet di lokasi tersebut secara aktif mengikuti kegiatan latihan dan kompetisi sehingga memiliki pengalaman langsung dalam menghadapi tekanan kompetisi olahraga.

Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang aktif mengikuti latihan dan kompetisi pada contoh, apabila jumlah atlet aktif sebanyak 120 orang, maka populasi penelitian berjumlah **120 atlet**.

Populasi dapat mencakup atlet putra dan putri serta atlet dari beberapa cabang olahraga selama memiliki pengalaman mengikuti kompetisi. Namun, karakteristik populasi

harus disesuaikan dengan lokasi penelitian agar penelitian memiliki batasan yang jelas.

Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dipilih untuk menjadi responden penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **purposive sampling**, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi responden adalah:

Atlet aktif yang masih mengikuti program latihan.

Atlet berusia minimal 16 tahun.

Atlet pernah mengikuti minimal satu kompetisi olahraga.

Atlet bersedia menjadi responden penelitian.

Atlet mampu memahami dan mengisi instrumen penelitian.

Atlet tidak sedang berada dalam kondisi yang menyebabkan tidak mampu mengikuti proses pengisian kuesioner.

Kriteria eksklusi meliputi:

Atlet yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner.

Atlet yang memberikan jawaban secara tidak lengkap.

Responden yang mengisi instrumen secara tidak konsisten.

Jumlah sampel dapat ditentukan menggunakan rumus Slovin apabila jumlah populasi telah diketahui:

$$\mathbf{n = N / (1 + Ne^2)}$$

Keterangan:

- n = jumlah sampel
- N = jumlah populasi
- e = tingkat kesalahan

Sebagai contoh, apabila populasi berjumlah 120 atlet dan tingkat kesalahan sebesar 5%, maka:

$$\mathbf{n = 120 / [1 + 120(0{,}05^2)]}$$

$$\mathbf{n = 120 / 1{,}30 = 92{,}31}$$

Dengan demikian, jumlah sampel minimal adalah **93 atlet**.

Apabila jumlah populasi berbeda, jumlah sampel harus dihitung kembali berdasarkan jumlah populasi sebenarnya.

Uji Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk yang diteliti.

Uji validitas empiris dapat dilakukan menggunakan **korelasi Product Moment Pearson** dengan bantuan SPSS.

Kriteria pengambilan keputusan:

- Jika **r hitung > r tabel**, item dinyatakan valid.
- Jika **r hitung ≤ r tabel**, item dinyatakan tidak valid.

Selain validitas empiris, instrumen yang diadaptasi dari skala terdahulu perlu memperhatikan validitas konstruk dan kesesuaian bahasa dengan karakteristik responden.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen penelitian.

Pengujian dilakukan menggunakan **Cronbach's Alpha**.

Kriteria yang digunakan:

- $\alpha \geq 0{,}70$ = reliabel.
- $\alpha < 0{,}70$ = perlu dilakukan evaluasi terhadap instrumen.

Apabila terdapat item yang menurunkan reliabilitas secara signifikan, item tersebut dapat dievaluasi berdasarkan pertimbangan teoritis dan statistik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Gambaran Umum Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kesehatan mental dalam mendukung performa, motivasi, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi olahraga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada atlet yang menjadi responden penelitian.Variabel penelitian terdiri atas kesehatan mental sebagai variabel independen (X), sedangkan performa atlet (Y1), motivasi atlet (Y2), ketahanan psikologis (Y3), dan kesejahteraan atlet (Y4) sebagai variabel dependen. Analisis dilakukan melalui statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi, serta analisis regresi linear sederhana.

Statistik Deskriptif

Hasil analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum setiap variabel penelitian berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif tersebut, kondisi kesehatan mental atlet dapat dilihat melalui kecenderungan skor rata-rata yang diperoleh. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan kondisi kesehatan mental yang semakin baik sesuai dengan arah penskoran instrumen. Kondisi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan tingkat performa, motivasi, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan atlet.Pengujian hipotesis pertama dilakukan untuk mengetahui apakah kesehatan mental berpengaruh terhadap performa atlet.

Model regresi yang digunakan adalah:

$Y1 = a + bX + e$

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar [B], nilai t hitung sebesar [t hitung], dan nilai signifikansi sebesar [Sig.]. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar [R^2], yang berarti kesehatan

mental memberikan kontribusi sebesar [$R^2 \times 100$]% terhadap variasi performa atlet.

Berdasarkan hasil uji t, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H1 diterima. Dengan demikian, kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet.

5. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Motivasi Atlet

Pengujian hipotesis kedua dilakukan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap motivasi atlet dengan persamaan:

$Y2 = a + bX + e$

Hasil analisis memperoleh nilai koefisien regresi sebesar [B], t hitung sebesar [t hitung], dan signifikansi sebesar [Sig.]. Nilai R^2 sebesar [R^2] menunjukkan bahwa kesehatan mental memberikan kontribusi sebesar [$R^2 \times 100$]% terhadap motivasi atlet.

Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H2 diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi atlet dalam menjalani latihan dan menghadapi kompetisi.

6. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Ketahanan Psikologis

Hipotesis ketiga menguji pengaruh kesehatan mental terhadap ketahanan psikologis atlet.

Model regresi yang digunakan adalah:

$Y3 = a + bX + e$

Hasil pengujian menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar [B], t hitung sebesar [t hitung], dan nilai signifikansi sebesar [Sig.]. Nilai R^2 sebesar [R^2] menunjukkan besarnya kontribusi kesehatan mental terhadap ketahanan psikologis atlet.

Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, H3 dinyatakan diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental yang lebih baik berkaitan dengan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan, kegagalan, cedera, tuntutan latihan, serta situasi kompetisi yang penuh tekanan.

Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Atlet

Hipotesis keempat dilakukan untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap kesejahteraan atlet.

Model regresi:

$Y4 = a + bX + e$

Hasil analisis menunjukkan koefisien regresi sebesar [B], t hitung sebesar [t hitung], dan signifikansi sebesar [Sig.]. Nilai R^2 diperoleh sebesar [R^2].

Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, H4 diterima. Artinya, kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan atlet. Semakin baik kondisi kesehatan mental, semakin besar kemungkinan atlet mampu mempertahankan keseimbangan psikologis, kepuasan terhadap aktivitas olahraga, hubungan sosial yang positif, dan kemampuan menikmati proses olahraga.

B. Pembahasan

Peran Kesehatan Mental terhadap Performa Atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang berhubungan dengan performa atlet. Atlet tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga kondisi psikologis yang stabil agar mampu mengoptimalkan kemampuan ketika menghadapi pertandingan.Kondisi mental yang baik memungkinkan atlet mengelola kecemasan, mempertahankan konsentrasi, mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengambil keputusan secara lebih tepat ketika berada dalam situasi kompetitif. Sebaliknya, tekanan psikologis yang tidak dikelola dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi kemampuan atlet dalam menampilkan performa secara optimal.

Temuan ini sejalan dengan konsensus International Olympic Committee (IOC) tahun 2026 yang menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan dan kesejahteraan atlet serta dapat berdampak terhadap performa. IOC juga menekankan bahwa faktor lingkungan latihan dan kompetisi ikut memengaruhi kesehatan mental atlet. (British Journal of Sports Medicine)Dengan demikian, peningkatan performa atlet tidak seharusnya hanya dilakukan melalui peningkatan intensitas latihan fisik dan teknik. Program pengembangan atlet perlu memasukkan aspek psikologis seperti pengelolaan stres, regulasi emosi, kepercayaan diri, konsentrasi, dan strategi menghadapi tekanan kompetisi.

Peran Kesehatan Mental terhadap Motivasi Atlet

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan penting dengan motivasi atlet. Motivasi menjadi faktor yang menentukan kemampuan atlet dalam mempertahankan konsistensi latihan, menetapkan tujuan, menghadapi kegagalan, serta berusaha mencapai prestasi.Atlet dengan kondisi mental yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan motivasi ketika menghadapi kesulitan. Kegagalan dalam pertandingan tidak selalu dipersepsikan sebagai ancaman, tetapi dapat dipandang sebagai pengalaman yang memberikan informasi untuk memperbaiki performa. Sebaliknya, tekanan yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan emosional, kehilangan minat, penurunan kepercayaan diri, dan pada kondisi tertentu dapat berkembang menjadi burnout.Kajian sistematis terbaru mengenai penurunan performa dan pemulihan atlet menunjukkan bahwa burnout dan controlled motivation berkaitan dengan trajectory penurunan performa dan dropout, sedangkan resilience dan mental toughness dapat mengurangi perkembangan burnout. (PubMed)Hasil tersebut memperlihatkan bahwa motivasi atlet perlu dibangun dalam lingkungan yang mendukung kesehatan psikologis. Pelatih tidak hanya perlu memberikan target prestasi, tetapi juga memberikan umpan balik yang konstruktif, kesempatan bagi atlet untuk berkembang, dan dukungan ketika atlet mengalami kegagalan.

Peran Kesehatan Mental terhadap Ketahanan Psikologis

Ketahanan psikologis merupakan kemampuan atlet untuk menghadapi tekanan,

kegagalan, cedera, kekalahan, maupun berbagai situasi sulit tanpa kehilangan kemampuan untuk kembali berfungsi secara optimal.Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki peran dalam mendukung ketahanan psikologis atlet. Atlet yang memiliki kondisi psikologis lebih baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan melakukan penyesuaian terhadap perubahan situasi kompetisi.

Ketahanan psikologis tidak berarti atlet tidak mengalami stres atau emosi negatif. Sebaliknya, ketahanan psikologis menunjukkan kemampuan untuk menghadapi pengalaman tersebut, mengelolanya, kemudian kembali pada kondisi fungsional. Oleh sebab itu, pembinaan mental perlu diarahkan bukan untuk menghilangkan seluruh tekanan, tetapi untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam merespons tekanan secara adaptif.Temuan ini didukung oleh systematic review Mastroianni et al. (2025) yang mencakup 13 penelitian dengan total 4.400 atlet. Kajian tersebut menemukan bahwa tingkat resilience yang lebih tinggi berkaitan dengan pemulihan psikologis yang lebih baik dan performa atlet yang lebih baik, meskipun hubungan resilience dengan kejadian cedera belum menunjukkan hasil yang konsisten pada seluruh cabang olahraga. (PubMed)Dengan demikian, latihan ketahanan psikologis dapat menjadi bagian penting dari program pembinaan atlet. Bentuknya dapat berupa latihan coping, goal setting, imagery, mindfulness, regulasi emosi, dan strategi menghadapi kegagalan.

Peran Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Atlet

Kesejahteraan atlet merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan olahraga dalam jangka panjang. Atlet yang mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis memiliki peluang lebih besar untuk menikmati aktivitas olahraga, mempertahankan hubungan sosial yang sehat, dan menjalankan karier olahraga secara berkelanjutan.Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental berperan terhadap kesejahteraan atlet. Kondisi mental yang baik membantu atlet menghadapi tuntutan latihan dan kompetisi tanpa kehilangan keseimbangan antara kehidupan olahraga dan kehidupan pribadi.Kesejahteraan juga perlu dipahami lebih luas daripada sekadar tidak mengalami gangguan mental. Atlet dapat memiliki prestasi tinggi tetapi tetap mengalami tekanan psikologis, kelelahan emosional, masalah tidur, atau kehilangan kepuasan terhadap olahraga. Oleh karena itu, keberhasilan pembinaan atlet seharusnya tidak hanya diukur melalui medali, kemenangan, atau catatan performa.IOC menekankan bahwa strategi kesehatan mental atlet perlu diarahkan tidak hanya pada pencegahan dan penanganan gejala atau gangguan mental, tetapi juga pada peningkatan mental well-being. Pendekatan tersebut mencakup faktor individu sekaligus lingkungan latihan, kepemimpinan, budaya organisasi, dan dukungan sosial. (British Journal of Sports Medicine)

Kesehatan Mental dalam Menghadapi Tekanan Kompetisi

Tekanan kompetisi merupakan bagian yang tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kehidupan atlet. Target kemenangan,

tuntutan pelatih, harapan keluarga, persaingan antaratlet, evaluasi publik, media sosial, serta kekhawatiran terhadap cedera dan masa depan karier dapat meningkatkan beban psikologis.Tekanan tersebut pada tingkat tertentu dapat menjadi stimulus positif yang mendorong atlet meningkatkan usaha dan konsentrasi. Namun, tekanan yang terlalu tinggi dan berlangsung terus-menerus dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental. Oleh karena itu, pengelolaan tekanan kompetisi menjadi salah satu aspek penting dalam pembinaan atlet.Konsensus IOC 2026 menggunakan pendekatan ekologis, yaitu memandang kesehatan mental atlet tidak hanya sebagai persoalan individu. Hubungan dengan pelatih dan rekan satu tim, sistem organisasi olahraga, budaya olahraga, serta faktor sosial yang lebih luas juga dapat memengaruhi kondisi mental atlet. (British Journal of Sports Medicine)Temuan tersebut memiliki implikasi bahwa tanggung jawab menjaga kesehatan mental tidak dapat dibebankan hanya kepada atlet. Pelatih, keluarga, organisasi olahraga, tenaga kesehatan, psikolog olahraga, dan lingkungan sosial perlu berperan dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran kesehatan mental dalam mendukung performa, motivasi, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi olahraga, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang keberhasilan dan keberlanjutan karier atlet. Kondisi mental yang baik membantu atlet menghadapi tuntutan latihan dan kompetisi secara lebih adaptif serta mempertahankan fungsi psikologis ketika menghadapi tekanan.Pertama, kesehatan mental berperan dalam mendukung performa atlet. Kondisi psikologis yang baik dapat membantu atlet mempertahankan konsentrasi, mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengambil keputusan secara tepat ketika berada dalam situasi kompetitif. Oleh karena itu, pencapaian performa optimal tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga oleh kesiapan mental atlet.

Kedua, kesehatan mental berperan dalam mendukung motivasi atlet. Atlet yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan dorongan untuk berlatih, mencapai tujuan, menghadapi kegagalan, dan mempertahankan usaha ketika menghadapi tekanan kompetisi. Sebaliknya, tekanan psikologis yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional, kehilangan motivasi, dan burnout.Ketiga, kesehatan mental mendukung ketahanan psikologis atlet. Kondisi psikologis yang sehat membantu atlet mengembangkan kemampuan untuk menghadapi kekalahan, kegagalan, cedera, tekanan pertandingan, serta berbagai perubahan dalam lingkungan olahraga. Ketahanan psikologis memungkinkan atlet untuk bangkit dari pengalaman negatif dan kembali menjalankan aktivitas olahraga secara optimal.Keempat, kesehatan mental berperan dalam meningkatkan kesejahteraan atlet. Kesejahteraan tidak hanya ditunjukkan

melalui keberhasilan mencapai prestasi, tetapi juga melalui kemampuan atlet mempertahankan keseimbangan emosional, hubungan sosial, kepuasan terhadap aktivitas olahraga, dan kualitas kehidupan secara keseluruhan. Dengan demikian, orientasi pembinaan atlet perlu memperhatikan kesejahteraan selain pencapaian prestasi.

Kelima, tekanan kompetisi perlu dikelola secara sistematis. Tekanan yang berada pada tingkat tertentu dapat menjadi stimulus untuk meningkatkan motivasi dan performa, tetapi tekanan yang berlebihan dan tidak dikelola dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Konsensus IOC terbaru juga menegaskan bahwa kesehatan mental atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan lingkungan olahraga, sehingga upaya menjaga kesehatan mental tidak dapat hanya dibebankan kepada atlet secara individual.Secara keseluruhan, kesehatan mental merupakan bagian integral dari pembinaan atlet yang berkelanjutan. Dukungan psikologis yang memadai dapat membantu atlet mempertahankan performa, motivasi, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan dalam menghadapi tuntutan kompetisi olahraga.

Saran

1. Bagi Atlet

Atlet disarankan untuk meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan mental dan tidak menganggap tekanan psikologis sebagai sesuatu yang harus selalu dihadapi sendiri. Atlet perlu mengembangkan kemampuan mengelola stres, mengatur emosi, menjaga kualitas tidur dan pemulihan, menetapkan tujuan yang realistis, serta mencari bantuan profesional apabila mengalami masalah psikologis yang mengganggu aktivitas sehari-hari maupun performa olahraga.

2. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis atlet. Komunikasi yang terbuka, pemberian umpan balik yang konstruktif, penghargaan terhadap proses, serta pengelolaan target yang realistis dapat membantu menciptakan lingkungan latihan yang lebih sehat. Pelatih juga perlu memperoleh pengetahuan dasar mengenai kesehatan mental agar mampu mengenali tanda-tanda masalah psikologis dan mengarahkan atlet kepada tenaga profesional apabila diperlukan. Pendekatan semacam ini sejalan dengan rekomendasi IOC mengenai pentingnya edukasi kesehatan mental bagi pelatih dan staf pendukung.

3. Bagi Organisasi atau Klub Olahraga

Organisasi olahraga disarankan membangun sistem pembinaan yang memasukkan kesehatan mental sebagai bagian dari program pengembangan atlet. Organisasi dapat menyediakan akses terhadap psikolog olahraga atau tenaga kesehatan mental, melakukan pemantauan kondisi psikologis secara berkala dengan instrumen yang sesuai, serta menciptakan mekanisme rujukan ketika atlet membutuhkan bantuan. Organisasi juga perlu membangun lingkungan yang mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental.

4. Bagi Psikolog Olahraga dan Tenaga Kesehatan

Psikolog olahraga dan tenaga kesehatan disarankan memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individual atlet, termasuk pengelolaan stres, peningkatan ketahanan psikologis, regulasi emosi, peningkatan kepercayaan diri, dan persiapan menghadapi kompetisi. Pemantauan kesehatan mental juga sebaiknya dilakukan secara berkala, terutama ketika atlet menghadapi cedera, perubahan besar dalam karier, atau tekanan kompetisi yang tinggi. IOC merekomendasikan pendekatan yang berbasis bukti dan disesuaikan dengan kondisi serta konteks masing-masing atlet.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan melibatkan atlet dari berbagai cabang olahraga serta tingkat kompetisi yang berbeda. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan model penelitian dengan memasukkan variabel lain seperti tekanan kompetisi, burnout, kualitas tidur, dukungan sosial, self-efficacy, mental toughness, atau kecemasan kompetitif.

DAFTAR PUSTAKA

Reardon, C. L., Gouttebarge, V., Kroshus, E., Miller Aron, C., Bahr, R., Blauwet, C., Castaldelli-Maia, J. M., Cheng, C., Currie, A., Derevensky, J. L., Edwards, C., Fussek, S., Gorczynski, P., Grandner, M., Han, D. H., Hitchcock, M. E., Lu, F., Massey, A., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S. M., Sloan, S., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J. K., Swartz, L., Thornton, J. S., Tshube, T., & Hainline, B. (2026). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine, 60*(15), 1083–1130. https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-111514.

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S. M., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine, 53*(11), 667–699. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715.

Gouttebarge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E.,

Kerkhoffs, G. M. M. J., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 53*(11), 700–706.

Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine, 46*, 1333–1353. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2.

Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(5), 1–19.

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine, 53*(11), 667–699.

Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open, 5*, 46.

Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 13*(1), 1–27.

Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2011). The relationship between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 9*(4), 341–355.

Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2017). Burnout in athletes: A systematic review. *Sport Psychology, 31*(1), 1–15.

Gerber, M., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Wild, C. (2012). Fitness and exercise as correlates of sleep complaints in young adults. *Journal of Sports Sciences, 30*(8), 1–9.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions.

Psychology of Sport and Exercise, 13(5), 669–678.

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 63–80.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in sport? A systematic review. *Sports Medicine, 47*, 1–13.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 11–31.