



## ***Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?***

**Edi Setiawan<sup>1\*</sup>, Ihsan Abdul Patah<sup>1</sup>, Céu Baptista<sup>2</sup>, M.E Winarno<sup>3</sup>, Bebiana Sabino<sup>4</sup>, Eneng Fitri Amalia<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Suryakencana. Jl. Pasir Gede Raya, Cianjur, Jawa Barat, 43216, Indonesia

<sup>2</sup> National University of Timor Lorosa'e. Av. Cidade de Lisboa, Díli, Timor-Leste

<sup>3</sup> Universitas Negeri Malang. Jl. Semarang 5, Malang, 65145, Indonesia

<sup>4</sup> Polytechnic Institute of Beja. R. 1° de Maio, 7800-000 Beja, Portugal

\* Corresponding Author. Email: [edisetiawan@student.upi.edu](mailto:edisetiawan@student.upi.edu)

Received: 27 July 2020; Revised: 13 August 2020; Accepted: 18 August 2020

**Abstrak:** Faktor psikologis saat ini telah menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam olahraga futsal, namun belum diketahui dengan jelas faktor mana yang lebih berkorelasi dengan performa. Tujuan penelitian ini mencoba untuk menganalisis besarnya korelasi dua faktor psikologis antara *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet futsal. Pendekatan penelitian adalah kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Subjek sebanyak tiga puluh atlet futsal amatir dari Suryakencana University (15 pria dan 15 wanita, n=30). Instrumen *self-efficacy*, *mental toughness* dan performa menggunakan *FSEQ*, *FMTQ* dan *FPQ*. Analisis data menggunakan *IBM SPSS software* versi 25 dengan analisis korelasi *person product moment* dan analisis korelasi ganda. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dengan performa atlet, terdapat korelasi yang signifikan antara *mental toughness* dengan performa atlet, terdapat korelasi antara *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet dalam kategori tinggi diperoleh ( $r=0.733$ ,  $Sig=0.002<0.05$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi yang tinggi antara *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet futsal.

**Kata Kunci:** *Sport psychology, Self-efficacy, Mental toughness, Performa, Futsal*

## ***Self-efficacy and mental toughness: Do psychological factors correlate with athlete performance?***

**Abstract:** Psychological factors have become one of the most important aspects in futsal, however it is not clear which factors are more correlated with performance. The purpose of this study is to analyze the magnitude of the correlation between two psychological factors between *self-efficacy* and *mental toughness* with the performance of futsal athletes. The research approach is quantitative with correlational descriptive methods. Thirty amateur athletes from Suryakencana University (15 men and 15 women, n = 30). Instrumen of *self-efficacy*, *mental toughness* and performance using *FSEQ*, *FMTQ* and *FPQ*. Data analysis using *IBM SPSS software* version 25 with *Pearson Product Moment correlation analysis* and *multiple correlation analysis*. The results found that there was a significant correlation between *self-efficacy* and athlete performance, there is a significant correlation between *mental toughness* with athlete performance, there is a correlation between *self-efficacy* and *mental toughness* with athlete performance in the high category ( $r=0.733$ ,  $Sig=0.002<0.05$ ). The conclusion in this study is that there is a high correlation between *self-efficacy* and *mental toughness* with the performance of futsal athletes.

**Keywords:** *Sport psychology, Self-efficacy, Mental toughness, Performance, Futsal*

**How to Cite:** Setiawan, E., Patah, I., Baptista, C., Winarno, M., Sabino, B., & Amalia, E. (2020). *Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>



### **PENDAHULUAN**

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan berkembang dengan pesat saat ini, perkembangan itu terlihat dengan banyaknya remaja yang ingin menjadi atlet dalam olahraga futsal (Doğramacı et al., 2017; Windoro et al., 2019). Data menunjukkan bahwa lebih dari 30 juta atlet futsal



berasal dari 100 negara (Dogramaci et al., 2017). Data tersebut menjadi salah satu bukti bahwa futsal memang merupakan olahraga yang sangat digemari oleh para pemuda di seluruh dunia (Benvenuti et al., 2010). Perkembangan olahraga futsal di Indonesia menunjukkan peningkatan sangat signifikan, hal itu dibuktikan dengan banyaknya pertandingan yang sering diadakan dari mulai tingkat daerah, nasional hingga internasional (Dogramaci et al., 2017; Windoro et al., 2019). Maka dari itu, untuk menjadi atlet yang profesional di era futsal modern saat ini, harus memiliki performa yang baik. Apabila seorang atlet mempunyai performa yang baik, maka dapat melakukan gerakan *passing*, *shooting* dan *dribbling* dengan optimal, sehingga berpeluang untuk memenangkan pertandingan.

Psikologi olahraga telah menjadi bagian penting dari olahraga sepakbola (Sivrikaya, 2019), ataupun futsal dan menjadi faktor keberhasilan atau kegagalan bagi atlet saat bertanding. Temuan terdahulu menunjukkan bahwa aspek psikologi dalam olahraga dapat membantu meningkatkan performa atlet futsal (Newland et al., 2013). Fenomena saat ini, kebanyakan dari para atlet hanya fokus untuk mengembangkan aspek fisik, teknik dan taktik dan sering kali mengabaikan aspek psikologis (Harsono, 2015). Padahal aspek-aspek psikologis tersebut perlu dilatih dan dikembangkan dengan baik, karena dalam sebuah pertandingan, aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20% (Aliyyah et al., 2020). Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Liew et al., 2019). Banyak sekali aspek psikologis seperti kepercayaan diri, *self-efficacy*, konsentrasi, motivasi, *anxiety* dan *mental toughness*, di mana semua aspek tersebut sangat mempengaruhi terhadap performa atlet saat latihan maupun bertanding (Zetou et al., 2012). *Self-efficacy* dan *mental toughness* merupakan dua faktor yang diperkirakan berpotensi untuk membantu meningkatkan performa atlet futsal.

LaForge-MacKenzie dan Sullivan (2014) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan dengan sebaik mungkin untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Sedangkan Seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi adalah orang-orang yang mempunyai keyakinan bahwa mereka dapat melakukan sesuatu dengan baik, tugas-tugas sulit dapat dikuasai, bukan untuk dihindari. *Self-efficacy* telah dianggap sebagai elemen penting dari sebuah pelatihan mental (Zagórska & Guskowska, 2014) dan *self-efficacy* memainkan peran kunci dalam memicu timbulnya motivasi, sehingga kemampuan untuk melakukan satu serangkaian tugas gerak dapat lebih optimal (Stewart & George-Walker, 2014). Atlet dengan *self-efficacy* lebih tinggi cenderung berusaha lebih keras, bertahan lebih lama dalam menghadapi sebuah tantangan, dan memicu timbulnya pola pikir yang positif (Barker & Jones, 2008), serta dipercaya mampu mengurangi tingkat kecemasan (Mouloud & Elkader, 2016). Banyak sekali penelitian terdahulu yang sudah dilakukan terkait dengan *self-efficacy*, seperti penelitian Cotterill et al. (2010) yang mengkaji hubungan *self-efficacy* dengan performa atlet dalam permainan sepak bola. Penelitian menganalisis dampak dari *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan (Hazell et al., 2014). Kemudian penelitian LaForge-MacKenzie dan Sullivan (2014) menguji hubungan antara *self-efficacy* dan performa olahraga, hasilnya membuktikan bahwa korelasi antara *self-efficacy* dan performa olahraga dalam kategori sedang. Sulitnya menemukan *literature* pada studi sebelumnya yang mencoba untuk menganalisis dua aspek psikologis secara bersamaan antara *self-efficacy* dan *mental toughness* yang dikaitkan dengan performa atlet, inilah yang menjadi dasar mengapa penelitian ini penting untuk dilakukan.

*Mental toughness* memiliki banyak pengertian, namun secara umum *mental toughness* digambarkan dengan kemampuan seorang atlet secara konsisten berhasil mengatasi *adversity* (Setiawan et al., 2017), stres dan kecemasan di saat situasi kompetitif dan penuh tekanan (Weinberg et al., 2011). Selain itu, *mental toughness* dianggap sebagai faktor penting bagi atlet untuk menampilkan performa yang terbaik dalam sebuah pertandingan (Mahoney et al., 2014). Karakteristik seseorang yang memiliki *mental toughness* adalah mudah bergaul dan ramah, mampu tetap tenang walaupun kondisi sedang tertekan, mempunyai mental juara dan pemikiran yang optimis (Gucciardi & Jones, 2012), memiliki tingkat motivasi yang tinggi (Connaughton et al., 2010) dan kecemasan yang lebih rendah daripada yang lain (Lin et al., 2017). Namun penelitian terdahulu melaporkan bahwa *mental toughness* belum dapat dipastikan berkorelasi dengan performa olahraga (Cowden, 2017).

Banyak kajian sebelumnya hanya meneliti hubungan dari masing-masing aspek psikologis tersebut secara terpisah dan jarang sekali ditemukan studi yang menganalisis korelasi secara bersamaan antara *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet futsal. Selain itu, korelasi antara *self-efficacy* dan *mental toughness* juga belum diketahui secara jelas dan bagaimana hal itu mempengaruhi performa atlet futsal. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji besarnya korelasi dua faktor

psikologis (*self-efficacy* dan *mental toughness*) dengan performa atlet futsal. Peneliti berhipotesis bahwa dua faktor psikologis tersebut mempunyai korelasi yang tinggi dengan performa atlet futsal.

## METODE

### Desain

Jenis pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan penggunaan metode deksriptif korelasional (Argudo-Iturriaga, 2020), dengan desain penelitian  $RX_1, X_2, Y$  merupakan sebuah desain untuk mencoba menganalisis koefisien korelasi dari setiap variabel yang digunakan, tujuan utama dari desain ini adalah untuk melihat besarnya korelasi antara *variable independent* ( $X_1, X_2$ ) dengan *variable dependent* ( $Y$ ).

### Subjek

Tiga puluh mahasiswa dari Suryakencana University (Indonesia) (15 pria dan 15 wanita,  $n=30$ ) berpartisipasi dalam penelitian ini. Teknik pengambilan subjek menggunakan *total sampling*. Untuk karakteristik subjek (pria: usia=  $20.33 \pm 1.11$  tahun, tinggi:  $168.00 \pm 1.92$  cm dan berat;  $59.60 \pm 2.47$  kg, wanita: usia =  $20.27 \pm 1.03$  tahun, tinggi=  $157.27 \pm 2.21$  cm dan berat=  $53.60 \pm 2.13$  kg). Subjek dipilih dari atlet futsal dengan level amatir dari Universitas Suryakencana Cianjur.

### Instrumen

*Self-efficacy*. Untuk mengukur tingkat *self-efficacy* atlet futsal memodifikasi dari *Soccer Self-Efficacy Questionnaire (SSEQ)* (Barker & Jones, 2008), kemudian peneliti kembangkan secara khusus untuk olahraga futsal menjadi "*Futsal Self-Efficacy Questionnaire (FSEQ)*". *Questionnaire* ini terdiri dari 10 item pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan *heading*, keterampilan *dribbling*, pengambilan keputusan, kegigihan, konsentrasi, mengatasi tekanan, kegiatan pertandingan, keterampilan *shooting*, keterampilan *passing*, bertahan dan menyerang (Heazlewood & Burke, 2011; Barker & Jones, 2008). Sementara Bandura (1978) menganjurkan menilai tingkat, kekuatan, dan generalisasi keyakinan *self-efficacy*, *FSEQ* mengikuti pedoman menunjukkan bahwa ukuran *self-efficacy* dalam olahraga adalah tugas khusus dan menilai kekuatan *self-efficacy*. Untuk masing-masing dari 10 item ini, menggunakan skala Likert di mulai dari nilai 1 sangat tidak setuju (STS), 2 tidak setuju (TS), 3 kurang setuju (KS), 4 setuju (S) hingga 5 sangat setuju (SS) (Drinkwater et al., 2018). Skor berasal dari sepuluh pertanyaan yang dijumlahkan, sebagai skor akhir dari *self-efficacy* atlet futsal. Instrumen *FSEQ* telah diujicoba terlebih dahulu kepada atlet futsal PORDA Kabupaten Cianjur sebanyak 20 orang dan hasil uji instrumen menunjukkan validitas (0.754) dan reliabilitas (0.878).

*Mental Toughness*. Untuk mengukur tingkat *mental toughness* atlet futsal menggunakan *questionnaire* yang memodifikasi dari Mahoney et al. (2014) terdiri dari delapan item dari *mental toughness* (misalnya: saya bisa mengatur fokus saya saat bertanding). Namun peneliti kembangkan secara khusus untuk olahraga futsal menjadi "*Futsal Mental Toughness Questionnaire (FMTQ)*". *Questionnaire* ini memiliki lima item pertanyaan dalam skala likert dan dirancang untuk mengevaluasi *mental toughness* atlet futsal. Lima item tersebut terdiri dari "(1) saya bisa mengatur konsentrasi saat bertanding; (2) saya tidak akan terpengaruh oleh *buly* dari pemain dan suporter lawan; (3) saya bisa mengatasi perasaan stres dan kecemasan di saat situasi kompetitif dan penuh tekanan; (4) saya mampu bangkit walau dalam kondisi terpuruk; (5) saya mampu mengontrol emosi. Pertanyaan ini menggunakan skala Likert (mulai dari nilai 1 sangat tidak setuju (STS), 2 tidak setuju (TS), 3 kurang setuju (KS), 4 setuju (S) hingga 5 sangat setuju (SS) (Drinkwater et al., 2018). Skor berasal dari lima pertanyaan yang dijumlahkan, sebagai skor akhir dari *mental toughness* atlet futsal. Hasil uji instrumen *FMTQ* menunjukkan validitas (0.811) dan reliabilitas (0.707).

Performa. *Questionnaire* ini dibuat pada tahun 2001 oleh Charbonneau untuk olahraga sepak bola (Sivrikaya, 2019), namun peneliti modifikasi secara khusus untuk olahraga futsal menjadi "*Futsal Performance Questionnaire (FPQ)*". *Questionnaire* ini memiliki lima pertanyaan dalam skala Likert dan dirancang untuk mengevaluasi performa atlet futsal. Lima pertanyaan terdiri dari *passing*, *tackling*, *heading*, *ball control*, *decision-making*. Skor yang diperoleh dari lima pertanyaan menunjukkan skor akhir dari performa atlet. Pertanyaan ini ada pada skala 1 (sangat buruk), 2 (buruk), 3 (sedang), 4 (istimewa), hingga 5 (sangat istimewa). Skor berasal dari lima pertanyaan yang dijumlahkan, sebagai skor akhir

dari performa atlet futsal (Barker & Jones, 2008). Hasil uji instrumen *FMTQ* menunjukkan validitas (0.950) dan reliabilitas (0.820).

**Prosedur**

Penelitian dilakukan pada tanggal 11 Juli 2020 dan penelitian ini telah disetujui oleh komite etika futsal lokal dari Universitas Suryakencana. Subjek diinstruksikan untuk menyelesaikan *FSEQ*, *FMTQ* dan *FPQ*, dengan diberikan waktu 15 menit untuk masing-masing instrumen. Pengisian *questionnaire* dilakukan di rumah atlet masing-masing dan diawasi oleh peneliti melalui *zoom*, cara ini dilakukan agar tidak terjadi kesalahan dalam pengisian *questionnaire* dan terhindar dari penularan coronavirus (COVID-19).

**Analisis Statistik**

Setelah data terkumpul dari hasil pengukuran, maka tahap selanjutnya menganalisis data tersebut menggunakan bantuan *IBM SPSS software* versi 25. Untuk pengujian normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk test* dan pengujian linieritas. Sedangkan analisis korelasi *person product moment* digunakan untuk melihat besarnya korelasi antara  $X_1$  dengan  $Y$ , dan  $X_2$  dengan  $Y$ , sedangkan analisis korelasi ganda digunakan untuk melihat besarnya korelasi secara bersama antara  $X_1$ ,  $X_2$  dengan  $Y$ , dengan taraf signifikansi menggunakan  $\alpha$  0.05.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Hasil pengujian normalitas *self-efficacy* (Sig 0.240), *mental toughness* (Sig 0.362) dan performa (Sig 0.459) dinyatakan normal, sedangkan hasil *deviation of linearity* (Sig 0.132) artinya ada hubungan yang linier antara *self-eficacy*, *mental toughness* dengan performa. Untuk hasil pengujian hipotesis korelasi antara *self-eficacy* dengan performa atlet (lihat Tabel 1), korelasi *mental toughness* dengan performa atlet (lihat Tabel 2) dan korelasi *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet (Tabel 3).

**Tabel 1.** Korelasi *Self-Efficacy* dengan Performa Atlet

Variabel	N	M±SD	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
<i>Self-Efficacy</i> dengan Performa Atlet	30	69.20±15.35	0.707**	0.003

Note: N: Subjek, M: Mean, SD: standard deviation

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar (r=0.707, Sig=0.003<0.05). Artinya terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy* dengan performa atlet, dan besarnya korelasi dalam kategori tinggi (Sugiyono, 2010).

**Tabel 2.** Korelasi *Mental Toughness* dengan Performa Atlet

Variabel	N	M±SD	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
<i>Mental Toughness</i> dengan Performa Atlet	30	48.13±19.39	0.673**	0.006

Note: N: Subjek, M: Mean, SD: standard deviation

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai *pearson correlation* sebesar (r=0.673, Sig=0.006<0.05). Artinya terdapat korelasi yang signifikan antara *mental toughness* dengan performa atlet, dan besarnya korelasi dalam kategori sedang (Sugiyono, 2010).

**Tabel 3.** Korelasi *Self- Efficacy* dan *Mental Toughness* dengan Performa Atlet

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Sig. (2-tailed)
1	0.733 <sup>a</sup>	0.538	460	3.281	0.002

a. Predictors: (Constant),  $X^1$ ,  $X^2$  dengan  $Y$

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh nilai korelasi ganda antara *self-eficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet sebesar (r=0.733, Sig=0.002<0.05) dan *R Square*= 0.538. Atinya bahwa besarnya korelasi dalam kategori tinggi (Sugiyono, 2010).

## Pembahasan

### Korelasi *self-efficacy* dengan performa atlet

Dari hasil uji korelasi antara *self-efficacy* dengan performa atlet diperoleh ( $r=0.707$ ,  $Sig=0.003 < 0.05$ ), nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan di antara keduanya. Hasil studi sebelumnya pun membuktikan bahwa *self-efficacy* memang berpengaruh positif dengan performa atlet sepakbola (Barker & Jones, 2008). Dengan demikian, dapat diartikan bahwa *self-efficacy* memang berpengaruh positif pada olahraga yang memiliki karakteristik permainan beregu yang kompetitif, seperti sepakbola maupun futsal. Penelitian LaForge-MacKenzie dan Sullivan (2014) melaporkan bahwa korelasi antara *self-efficacy* dan kinerja olahraga dengan kategori sedang. Studi lain menemukan bahwa *self-efficacy* dengan performa wasit dan hasilnya menunjukkan bahwa pengetahuan permainan dan keterampilan strategis, keterampilan membuat keputusan, komunikasi dan kontrol dalam game dari seorang wasit meningkat secara signifikan (Guillen & Feltz, 2011; Karacam & Pular, 2017; Karacam & Adiguzel, 2019). Selain itu, *self-efficacy* dalam olahraga, membuat keputusan yang lebih baik, menampilkan performa yang lebih efektif dan mengalami lebih sedikit *stress* dalam sebuah pertandingan. Hasil penelitian Hepler & Feltz, (2014) melaporkan bahwa tingkat *self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap pengambilan keputusan, yang memiliki efek positif pada kinerja wasit. *Self-efficacy* secara positif dapat memprediksi performa atlet dalam olahraga, seperti menyelam, senam, baseball, angkat besi, gulat, dan bola voli (Gilson et al., 2012). Dalam penelitian ini, *self-efficacy* dapat membuat performa atlet futsal menjadi lebih tinggi, seperti menyerang dan bertahan lebih baik, bahkan dalam melakukan teknis dan taktis menjadi lebih optimal (García-Naveira, 2018; Argudo-Iturriaga, 2020). Selain itu, kelebihan dari hasil penelitian ini terletak pada instrumen *self-efficacy* yang dimodifikasi khusus untuk olahraga futsal, sehingga hasil dari pengukuran lebih valid dan akurat. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa faktor psikologis *self-efficacy* berkorelasi tinggi dengan performa atlet pada olahraga futsal.

### Korelasi *mental toughness* dengan performa atlet

Dari hasil uji korelasi antara *mental toughness* dengan performa atlet diperoleh ( $r=0.673$ ,  $Sig=0.006 < 0.05$ ), nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan di antara keduanya. *Mental toughness* mampu mengurangi tingkat *stress* dan membuat performa lebih maksimal (Crust et al., 2014). Selain itu, hasil penelitian Haghghi dan Gerber (2019) menemukan bahwa tingkat *mental toughness* yang lebih tinggi, pada siswa sekolah menengah dan sarjana, dikaitkan dengan penurunan tingkat gejala depresi yang timbul akibat situasi tekanan. Secara emosional, individu yang tangguh secara mental mampu mengelola *stress* secara efektif (Lin et al., 2017). *Mental toughness* memang memberikan kontribusi terhadap performa dalam suatu olahraga, namun penelitian Cowden (2016) melaporkan kontribusi itu juga tergantung pada situasi tertentu, seperti situasi tertekan yang biasanya menimbulkan tingkat kecemasan menjadi tinggi, misalnya saat situasi melakukan tendangan penalti, tertinggal jumlah skor, tidak mampu memutus serangan lawan dan tidak mampu untuk mencetak goal, di saat situasi-situasi seperti itu faktor psikologis yaitu *mental toughness* sangat penting bagi atlet untuk menentukan tingkat keberhasilan (Cowden, 2017).

### Korelasi *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet

Dari hasil uji korelasi ganda antara *self-efficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet diperoleh ( $r=0.733$ ,  $Sig=0.002 < 0.05$ ), nilai tersebut membuktikan bahwa kedua aspek psikologis antara *self-efficacy* dan *mental toughness* sangat berkaitan erat dengan kegiatan olahraga, khususnya dalam menampilkan performa yang terbaik dalam sebuah permainan futsal. Aspek *self-efficacy* yang tinggi akan membuat atlet mampu menampilkan performa yang lebih baik (Zetou et al., 2012), misalnya, *shooting*, *dribbling*, *passing* dengan optimal, mampu bertahan maupun menyerang dengan baik, mampu menciptakan pikiran positif pada diri atlet, dengan demikian *self-efficacy* merupakan salah satu aspek dalam psikologis yang berperan penting bagi keberhasilan atlet di sebuah pertandingan yang kompetitif (Cowden, 2016). *Mental toughness* yang tinggi membuat atlet mampu mengatasi *stress* maupun depresi saat bertanding, sehingga *mental toughness* dapat diakui sebagai salah satu prediksi untuk atlet menampilkan performa terbaiknya (Cowden, 2017). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa faktor psikologis antara *self-efficacy* dan *mental toughness* akan memengaruhi baik atau buruknya performa atlet futsal ketika bertanding.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara dua faktor psikologis (*self-efficacy* dan *mental toughness*) dengan performa atlet futsal. Oleh karena itu, seorang pelatih maupun atlet harus mulai memperhatikan serta mengembangkan kedua aspek tersebut sejak usia dini, sehingga atlet dapat menampilkan performa terbaiknya dalam sebuah pertandingan. Dalam penelitian ini masih terdapat limitasi, yaitu subjek yang digunakan relatif sedikit dan hanya mencakup satu daerah saja. Maka dari itu penelitian dimasa mendatang perlu dilakukan dengan menambahkan subjek penelitian lebih banyak dan berasal dari beberapa daerah di Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14080](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080)
- Argudo-Iturriaga, F. M., Alberti-Amengual, A., Borges-Hernández, P. J., & Ruiz-Lara, E. (2020). Self-efficacy perception in elite water polo goalkeepers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 1–8. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.06>
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Barker, J. B., & Jones, M. V. (2008). The effects of hypnosis on self-efficacy, affect, and soccer performance: A case study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2(2), 127–147. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2.2.127>
- Benvenuti, C., Minganti, C., Condello, G., Capranica, L., & Tessitore, A. (2010). Agility assessment in female futsal and soccer players. *Medicina*, 46(6), 415. <https://doi.org/10.3390/medicina46060058>
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168–193. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.168>
- Cotterill, S. T., Sanders, R., & Collins, D. (2010). Developing effective pre-performance routines in golf: Why don't we ask the golfer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 51–64. <https://doi.org/10.1080/10413200903403216>
- Cowden, R. G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341–360. <https://doi.org/10.1177/0031512516659902>
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.2174/1875399X01710010001>
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69(October), 87–91. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.016>
- Doğramacı, S. N., Watsford, M. L., & Murphy, A. J. (2017). Activity profile differences between sub-elite futsal teams. *International Journal of Exercise Science*, 8(2), 112–123. <https://digitalcommons.wku.edu/ijes/vol8/iss2/2/>
- Drinkwater, K., Dagnall, N., Denovan, A., & Parker, A. (2019). The moderating effect of mental toughness: Perception of risk and belief in the paranormal. *Psychological Reports*, 122(1), 268–287. <https://doi.org/10.1177/0033294118756600>
- Gilson, T. A., Chow, G. M., & Feltz, D. L. (2012). Self-efficacy and athletic squat performance: Positive or negative influences at the within- and between-levels of analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1467–1485. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00908.x>
- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 16–36. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.16>

- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2(May 2014). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025>
- Haghighi, M., & Gerber, M. (2019). Does mental toughness buffer the relationship between perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep? *International Journal of Stress Management*, 26(3), 297–305. <https://doi.org/10.1037/str0000106>
- Harsono, Y. M. (2015). Developing learning materials for specific purposes. *Teflin Journal*, 18(2), 169–179. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15639/teflinjournal.v18i2/169-179>
- Hazell, J., Cotterill, S. T., & Hill, D. M. (2014). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 603–610. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.888484>
- Heazlewood, I., & Burke, S. (2011). Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(2 (Suppl.)), 328–350. <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.62.14>
- Hepler, T. J., & Feltz, D. L. (2012). Take the first heuristic, self-efficacy, and decision-making in sport. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 18(2), 154–161. <https://doi.org/10.1037/a0027807>
- Karacam, A. (2019). Examining the relationship between referee performance and self-efficacy. *European Journal of Educational Research*, 8(1), 377–382. <https://doi.org/10.12973/eu-er.8.1.377>
- Karaçam, A., & Pular, A. (2017). Examining the relationship between referee self-efficacy and general self-efficacy levels of basketball referees in terms of certain variables. *Journal of Education and Training Studies*, 5(8), 37. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i8.2450>
- LaForge-MacKenzie, K., & Sullivan, P. J. (2014). The relationship between self-efficacy and performance within a continuous educational gymnastics routine. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 206–217. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.909511>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Lin, Y., Clough, P. J., Welch, J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income. *Personality and Individual Differences*, 113(July), 178–183. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.039>
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281–292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Mouloud, K., & Elkader, B. A. (2016). Self-efficacy and achievement motivation among football player. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 3(11), 13–19. [https://sjsr.se/en/downloads/articles/62/sjsr-03-\(03-11\).pdf](https://sjsr.se/en/downloads/articles/62/sjsr-03-(03-11).pdf)
- Naveira, A. G. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 18(2), 66–78. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/319341>
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184–192. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.002>
- Setiawan, E., Juliantine, T., & Komarudin, K. (2017). Development creativity students through problem based learning model in physical education in reviewed of adversity quotient. *2nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education*, 611–613. <https://doi.org/10.5220/0007066606110613>
- Sivrikaya, M. H. (2019). The role of psychological hardiness on performance of scissors kick. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12a), 70. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i12a.3932>
- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.038>

- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156–172. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.567106>
- Windoro, D., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). Decision making tactics of Indonesian futsal women goalkeepers. *International Journal of Advances in Social and Economics*, 2(2). <https://doi.org/10.33122/ijase.v2i2.152>
- Zagórska, A., & Guskowska, M. (2014). A program to support self-efficacy among athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(3), e121–e128. <https://doi.org/10.1111/sms.12125>
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 794–805. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07>