

KAJIAN LITERATUR FAKTOR PSIKOLOGIS TERHADAP PERFORMA DAN KESEJAHTERAAN ATLET

Bagus Rangga Raditya¹, Pudjijuniarto², Andun Sudijandoko³, Yudi Dwi Saputra⁴

Abstrak: Isu kesehatan mental atlet saat ini menjadi perhatian serius berbagai kalangan. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor psikologis terhadap performa dan kesejahteraan atlet melalui tinjauan literatur. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan menelaah artikel dari Google Scholar, Scopus, dan ResearchGate. Seleksi dilakukan berdasarkan kriteria inklusi (artikel 2015–2025, relevan dengan psikologi olahraga, full-text) dan eksklusi (proceeding, skripsi/tesis, duplikat). Dari proses tersebut diperoleh sepuluh artikel utama yang dianalisis menggunakan sintesis tematik. Hasil kajian menunjukkan motivasi intrinsik, self-efficacy, dan mental toughness berkontribusi positif terhadap peningkatan performa, sedangkan kecemasan dan burnout berdampak negatif pada konsentrasi serta pencapaian prestasi. Dukungan sosial, mindfulness, dan intervensi psikologis terintegrasi juga terbukti menjaga kesejahteraan mental atlet. Keberhasilan atlet dipengaruhi bukan hanya aspek fisik, tetapi juga ketangguhan psikologis dan dukungan eksternal. Praktisi disarankan mengintegrasikan pelatihan mental, sementara penelitian lanjutan perlu mengeksplorasi intervensi berbasis teknologi.

Kata Kunci: Psikologi Olahraga, Motivasi, Performa

Abstract: The issue of athletes' mental health is currently a serious concern for various groups. This study aims to analyze psychological factors on athletes' performance and well-being through a literature review. The method used was a Systematic Literature Review (SLR) by examining articles from Google Scholar, Scopus, and ResearchGate. Selection was based on inclusion criteria (articles from 2015–2025, relevant to sports psychology, full-text) and exclusion criteria (proceedings, theses/dissertations, duplicates). From this process, ten main articles were obtained and analyzed using thematic synthesis. The results showed that intrinsic motivation, self-efficacy, and mental toughness contributed positively to performance improvement, while anxiety and burnout had a negative impact on concentration and achievement. Social support, mindfulness, and integrated psychological interventions were also found to maintain athletes' mental well-being. Athletes' success is influenced not only by physical aspects but also by psychological resilience and external support. Practitioners are advised to integrate mental training, while further research needs to explore technology-based interventions.

Keyword: Sports Psychology, Motivation, Performance

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental atlet kini menjadi permasalahan yang mendapat perhatian lebih besar dari berbagai pihak Rahayuni, (2020). Kondisi ini bukan lagi masalah kecil dan bisa

^{1,2,3,4}Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

menjadi penentu utama yang memengaruhi seberapa baik performa atlet saat bertanding dan seberapa sehat mereka secara keseluruhan. Banyak atlet profesional salah satunya Naomi Osaka, sudah secara terbuka berbicara tentang perjuangan mereka, membantu menghilangkan stigma dan mendorong diskusi yang lebih terbuka. Akibatnya, organisasi olahraga dan tim-tim mulai mengintegrasikan program pencegahan dan intervensi kesehatan mental ke dalam rutinitas latihan harian Fitria et al., (2025). Untuk mendukung atlet dalam mengelola stres, kecemasan, dan tekanan yang datang dari kompetisi internasional. Fenomena ini juga didukung oleh perkembangan teknologi dan riset psikologi olahraga yang lebih mendalam Jeunet et al., (2020). Saat ini, beberapa tim menggunakan aplikasi dan perangkat canggih untuk memantau kondisi emosional dan tingkat stres atlet memberikan data yang berharga bagi psikolog olahraga Al-Atawi et al., (2023). Di sisi lain, praktik seperti mindfulness dan meditasi juga mulai diajarkan sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan ketahanan mental Faridah et al., (2025). Pendekatan ini menunjukkan bahwa untuk mencapai puncak prestasi, seorang atlet tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik, tetapi juga ketangguhan mental yang optimal. Dengan demikian, kesehatan mental kini dianggap sama pentingnya dengan kebugaran fisik dalam dunia olahraga modern.

Motivasi merupakan salah satu faktor psikologis utama yang menentukan performa atlet baik dalam latihan maupun kompetisi. Motivasi terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik (dorongan yang berasal dari dalam diri, seperti kepuasan dan kebanggaan pribadi) dan motivasi ekstrinsik (dorongan dari luar, seperti penghargaan, pengakuan, atau tekanan). Teori Self-Determination menjelaskan bahwa motivasi intrinsik lebih berkelanjutan dalam mendukung performa dibanding motivasi ekstrinsik yang hanya bertahan jangka pendek Robazza et al., (2025). Penelitian terbaru oleh Alkasasbeh & Akroush, (2025) menemukan bahwa atlet dengan dominasi motivasi intrinsik menunjukkan komitmen olahraga yang lebih stabil dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang digerakkan oleh motivasi ekstrinsik yang berlebihan. Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Dalam olahraga, self-efficacy sangat menentukan bagaimana atlet menghadapi tekanan, mengambil keputusan, serta mempertahankan performa di bawah kondisi kompetitif. Shi et al., (2025) menyatakan bahwa self-efficacy yang tinggi meningkatkan usaha, persistensi, dan kontrol emosi atlet. Penelitian meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa self-efficacy berhubungan positif dengan performa atlet di berbagai cabang olahraga, dengan atlet yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri dan konsisten dalam mencapai target Moritz et al., (2000).

Kecemasan kompetitif adalah respons emosional yang umum dialami atlet, biasanya muncul dalam bentuk kognitif (keraguan dan pikiran negatif) serta somatik (ketegangan otot, dan jantung berdebar). Teori Yerkes-Dodson menjelaskan bahwa kecemasan dalam tingkat moderat dapat meningkatkan performa, namun kecemasan berlebih justru menurunkan konsentrasi dan efektivitas gerak. Studi terbaru menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet muda, di mana kemampuan untuk menerima kondisi (acceptance) dan beradaptasi membantu mereka menghadapi tekanan pertandingan Öztaş et al., (2025). Dukungan sosial dari pelatih, rekan tim dan keluarga terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet. Dukungan ini dapat berupa bantuan emosional, motivasi dan instruksi teknis yang dapat membantu atlet mengelola tekanan kompetisi. Studi terbaru menunjukkan bahwa sports atmosphere yang positif meliputi kohesi tim, apresiasi dan komunikasi yang sehat dapat meningkatkan resiliensi atlet serta menurunkan risiko kecemasan González-Hernández et al., (2020). Dengan demikian, lingkungan sosial yang suportif merupakan pondasi penting bagi perkembangan psikologis dan prestasi atlet.

Performa dalam konteks olahraga dapat didefinisikan sebagai pencapaian hasil optimal dari kemampuan fisik, teknik, taktik, serta psikologis yang ditampilkan atlet selama latihan maupun kompetisi. Performa tidak hanya diukur melalui hasil akhir seperti kemenangan atau catatan waktu, tetapi juga mencakup konsistensi, kualitas eksekusi keterampilan, dan kemampuan menjaga stabilitas emosi saat berada di bawah tekanan. Menurut Hughes & Bartlett, (2002) performa olahraga merupakan interaksi kompleks antara faktor internal (motivasi, self-efficacy, kondisi fisiologis) dan faktor eksternal (dukungan sosial, lingkungan kompetisi, strategi pelatih) yang secara bersama-sama menentukan hasil penampilan atlet. Kesejahteraan atlet didefinisikan sebagai kondisi optimal yang mencakup kesehatan fisik, psikologis, dan sosial sehingga memungkinkan atlet berfungsi secara efektif baik di dalam maupun di luar arena olahraga. Kesejahteraan tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental atau fisik, tetapi juga melibatkan perasaan puas, motivasi tinggi, serta kemampuan beradaptasi dengan tekanan kompetitif. Dodge et al., (2012) mendefinisikan well-being sebagai “keseimbangan dinamis antara sumber daya individu dan tantangan yang dihadapi,” yang dalam konteks olahraga berarti kemampuan atlet menyeimbangkan tuntutan latihan, kompetisi, akademik, maupun kehidupan personal.

Studi terdahulu dalam berbagai konteks olahraga ditemukan memiliki hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan burnout pada atlet. Burnout berdampak signifikan pada performa dan kesejahteraan atlet, termasuk peningkatan kecemasan, penurunan psikologis, dan resiko putus karier Marangoni et al., (2023). Semakin meningkatnya tekanan dan ekspektasi di dunia olahraga profesional maupun amatir, yang secara langsung berdampak pada kondisi psikologis atlet Susmita et al., (2023). Meskipun banyak studi telah mengkaji hubungan antara faktor psikologis, motivasi, dan performa, dalam penelitian (Bordo et al., 2025) menyatakan masih ada kesenjangan dalam pemahaman yang mendalam tentang bagaimana intervensi spesifik, terutama yang berbasis teknologi, pendekatan atlet dan dapat secara efektif meningkatkan kesejahteraan mental atlet tanpa mengorbankan performa. Mengingat banyaknya kasus atlet yang mengalami kelelahan mental (burnout) dan masalah kesehatan jiwa lainnya, riset ini sangat mendesak untuk mengetahui pengaruh faktor psikologis yang mendukung kesuksesan seorang atlet, performa yang stabil, dan kesejahteraan mental yang terjaga. Tiga aspek tersebut saling terkait dan sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis atlet Yang et al.,(2024).

Sebagai respon terhadap permasalahan yang ada, penelitian ini mengembangkan sebuah solusi terhadap kesehatan mental atlet dengan mengimplementasikan intervensi psikologis yang terintegrasi dan berbasis bukti. Solusi ini mencakup pengembangan modul pelatihan keterampilan mental (mental skills training) yang mencakup teknik relaksasi, manajemen stres, dan peningkatan fokus, yang dapat diadaptasi untuk berbagai jenis olahraga. Selain itu, penelitian akan merancang sebuah kerangka kerja sistem dukungan holistik yang melibatkan peran psikolog olahraga, pelatih, nutrisi dan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang suportif Candra et al., (2025). Dengan mengintegrasikan intervensi ini secara sistematis dalam program pelatihan atlet, diharapkan dapat meningkatkan ketahanan psikologis, mengurangi risiko burnout dan pada akhirnya, menciptakan atlet yang tidak hanya berprestasi di lapangan, tetapi juga memiliki kesejahteraan mental yang baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam faktor psikologis terhadap performa dan kesejahteraan atlet. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi variabel psikologis dominan yang paling berkontribusi terhadap keberhasilan atlet, serta memetakan hubungan timbal balik antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik dengan performa di pertandingan. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan faktor psikologis dengan performa atlet, kajian yang mengintegrasikan kesehatan mental, dan kesejahteraan masih terbatas. Selain itu, intervensi psikologis berbasis teknologi belum banyak diteliti secara sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menelaah literatur mengenai

faktor psikologis terhadap performa dan kesejahteraan atlet, sekaligus mengeksplorasi strategi intervensi yang relevan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature review untuk mengkaji faktor psikologis yang mempengaruhi performa dan kesejahteraan atlet. Artikel diperoleh melalui pencarian pada database Google Scholar, Scopus dan ResearchGate dengan kata kunci “psikologi olahraga”, “motivasi atlet”, “performa”, dan “kesejahteraan atlet”. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel jurnal terbit tahun 2015–2025; dan (2) membahas hubungan faktor psikologis dengan performa dan kesejahteraan atlet. Kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel berupa skripsi, tesis dan disertasi; dan (2) artikel yang tidak relevan. Seleksi awal yang ditemukan sebanyak 50 artikel, setelah proses penyaringan judul dan abstrak tersisa 20 artikel, selanjutnya dilakukan kajian penuh (full-text review) sehingga diperoleh 10 artikel yang di analisis lebih lanjut. Analisis data dilakukan dengan cara metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yaitu mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan topik yang dibahas: motivasi, performa dan kesejahteraan atlet. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel ringkasan dan uraian naratif. Alasan utama menggunakan teknik tersebut adalah dapat Menyajikan temuan dari berbagai penelitian secara lebih sistematis sesuai fokus kajian dan Mengakomodasi perbedaan hasil penelitian dengan cara mengelompokkannya ke dalam topik yang sejenis.

HASIL

Tabel 1 menyajikan ringkasan dari sepuluh artikel utama yang dianalisis dalam penelitian. Setiap artikel ditinjau berdasarkan penulis, tahun publikasi, judul, metode penelitian dan hasil utama yang relevan dengan faktor psikologis dalam olahraga.

Tabel 1. Data Literatur Review

No	Author (Tahun)	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	(Fareza & Pudjijuniarto, 2023)	Kontribusi Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Sepatu Roda Nomor 500 Meter <i>Corelation</i> .	peneliti menetapkan metode pendekatan korelasi kuantitatif.	Hasil analisis data yang diperoleh dengan menghitung korelasi sebesar 0,629 dengan interpretasi kategori yang cukup. Sedangkan nilai kontribusi diperoleh sebesar 40%.
2.	(Muskanan, 2015)	Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur.	Metode penelitian ini metode penelitian deskriptif kuantitatif.	Hasil yang diperoleh melalui uji statistik korelatif kuantitatif menunjukkan bahwa masing-masing parameter (kompetensi atlet, pemenuhan kebutuhan, status dan tanggung jawab, lingkungan, teknik supervisi, dan jaminan karir) mempunyai hubungan yang signifikan dan relevan dengan teori serta berpengaruh secara parsial dan simultan terhadap motivasi berprestasi atlet.

3.	(Setiawan et al., 2020)	<i>Self-efficacy</i> dan <i>mental toughness</i> : Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?	Penelitian kuantitatif dengan penggunaan metode deksriptif Korelasional.	Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara <i>self-efficacy</i> dengan performa atlet, terdapat korelasi yang signifikan antara <i>mental toughness</i> dengan performa atlet, terdapat korelasi antara <i>self-efficacy</i> dan <i>mental toughness</i> dengan performa atlet dalam kategori tinggi diperoleh ($r=0.733$, $Sig=0.002<0.05$).
4.	(Nurhadi et al., 2023)	Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (<i>handball</i>) Universitas Singaperbangsa Karawang.	Penelitian ini menggunakan survei data deskriptif kuantitatif.	Hasil penelitian survei data kuesioner yang diolah menunjukkan nilai rata-rata adalah 80,50 dengan uji normalitas signifikan sebesar 0,996.
5.	(Putri et al., 2024)	Tanggung Jawab Pemerintah Daerah Terhadap Pemenuhan Hak Kesejahteraan Atlet Berprestasi Di Kabupaten Purwakarta.	Menggunakan metode yuridis normatif.	Hasil penelitian menunjukkan Pemerintah daerah Kabupaten Purwakarta memiliki tanggung jawab besar dalam pemenuhan hak kesejahteraan atlet berprestasi.
6.	(Pranoto et al., 2021)	Peran Dan Tanggung Jawab Pemerintah Dalam Pemenuhan Kesejahteraan Atlet Di Indonesia.	Metode pendekatan yang digunakan adalah metode pendekatan yuridis empiris. Pendekatan yuridis empiris.	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa dasar pertimbangan Pemerintah mengeluarkan peraturan mengenai peningkatan prestasi olahraga nasional untuk memenuhi kebutuhan dan hak-hak para atlet itu sendiri.
7.	(Tao & Yu, 2025)	Pengaruh Kebutuhan Psikologis, Dukungan social, dan Motivasi Olahraga terhadap komitmen olahraga dan partisipasi olahraga mahasiswa perguruan tinggi.	Metode sampling acak untuk melakukan survei <i>online</i> .	Hasil penelitian menunjukkan kebutuhan psikologis dasar, motivasi dan dukungan sosial semuanya secara signifikan dan positif mempengaruhi partisipasi dalam olahraga.
8.	(Heller et al., 2025)	Gangguan Kecemasan sosial di kalangan dewasa muda di swiss: studi	Metode yang digunakan yaitu Survei melalui	Hasil penelitian menunjukkan skor kecemasan sosial tidak berbeda secara signifikan di antara peserta yang tidak berolahraga,

		<i>cross-sectional</i> tentang hubungan dengan olahraga dan dukungan sosial.	panel <i>online/email</i> dan media sosial.	berolahraga individu, atau berolahraga berkelompok. Namun, durasi olahraga yang lebih lama terkait dengan skor kecemasan sosial yang lebih rendah, bahkan setelah disesuaikan dengan dukungan sosial yang dirasakan dan faktor demografis.
9.	(Zhu et al., 2025)	Pengaruh partisipasi dalam olahraga, olahraga spontan, dan faktor motivasi terhadap kebugaran fisik mahasiswa di Fuzhou.	Metode sampling berstrata sistematis, dianalisis menggunakan <i>Structural Equation Modeling</i> (SEM).	Partisipasi olahraga ($\beta = 0.32$, $p < 0.001$) dan keterlibatan olahraga spontan ($\beta = 0.21$, $p < 0.001$) menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap kebugaran fisik mahasiswa universitas. Selain itu, partisipasi olahraga ($\beta = 0.43$, $p < 0.001$) merupakan prediktor kuat terhadap tingkat aktivitas fisik yang berkelanjutan di kalangan kelompok ini.
10.	(Clare et al., 2025)	Apakah Pemimpin Sebenarnya Mempengaruhi Kinerja Olahraga? Tinjauan Sistematis Terpadu dan Meta-Analisis.	Metode ini menggunakan tinjauan sistematis dan meta-analisis terintegrasi.	Hasil menunjukkan hubungan positif yang signifikan namun kecil antara kepemimpinan dan kinerja ($r = 0,21$; Hedges' $g = 0,44$). Hubungan yang jauh lebih kuat muncul untuk kapten tim ($r = 0,34$) dengan kinerja tim dibandingkan dengan pelatih ($r = 0,18$) dan pemimpin atlet informal ($r = 0,15$). Selain itu, ukuran efek yang lebih besar secara signifikan diperoleh untuk kepemimpinan autentik ($r = 0,44$) dan transformasional ($r = 0,33$) dibandingkan dengan kepemimpinan identitas sosial ($r = 0,19$). Secara ringkas, baik pelatih maupun atlet memiliki potensi untuk menjadi pemimpin yang efektif yang mempengaruhi kinerja tim dan individu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam mempengaruhi performa dan kesejahteraan atlet. Beberapa penelitian menegaskan kontribusi motivasi terhadap prestasi olahraga. Fareza & Pudjijuniarto (2023) menemukan adanya korelasi cukup kuat antara motivasi dengan prestasi atlet sepatu roda ($r = 0,629$; kontribusi 40%). Hal ini diperkuat oleh penelitian Muskanan (2015) yang menjelaskan bahwa kebutuhan, status, tanggung jawab dan lingkungan secara

signifikan berhubungan dengan motivasi berprestasi atlet PPLP. Dengan demikian, motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik menjadi fondasi utama dalam pembentukan prestasi atlet. Selain motivasi, faktor self-efficacy dan mental toughness juga terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap performa atlet. Setiawan et al. (2020) menunjukkan adanya korelasi yang tinggi antara self-efficacy dan mental toughness dengan performa atlet ($r = 0,733$; $p < 0,05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Nurhadi et al. (2023) yang menemukan bahwa tingkat kecemasan dapat memengaruhi performa pada atlet bola tangan, di mana kecemasan yang tidak terkelola bisa cenderung menurunkan fokus dan kualitas permainan. temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan emosi dalam menunjang performa yang optimal.

Pada aspek kesejahteraan, tanggung jawab pemerintah dalam memberikan dukungan nyata bagi atlet juga berdampak sebagai faktor kunci. Penelitian Putri et al. (2024) dan Pranoto et al. (2021) menegaskan bahwa pemerintah daerah maupun pusat memiliki peran penting dalam pemenuhan hak-hak dasar atlet, termasuk jaminan karir dan kesejahteraan pasca prestasi. Dukungan eksternal ini terbukti mampu menciptakan lingkungan kondusif bagi perkembangan atlet, baik secara fisik maupun psikologis. Lebih jauh, penelitian internasional turut memperkuat temuan ini. Tao & Yu (2025) menemukan bahwa kebutuhan psikologis, dukungan sosial, dan motivasi berpengaruh positif terhadap partisipasi olahraga mahasiswa. Heller et al. (2025) menambahkan bahwa durasi olahraga yang lebih panjang berkaitan dengan rendahnya skor kecemasan sosial, meskipun jenis olahraga (individu atau kelompok) tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Zhu et al. (2025) juga menggaris bawahi bahwa partisipasi olahraga berkontribusi terhadap kebugaran fisik dan aktivitas olahraga yang berkelanjutan.

Aspek kepemimpinan turut menjadi faktor penting dalam meningkatkan performa atlet. Penelitian oleh Clare et al. (2025) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa kepemimpinan, baik dari pelatih maupun kapten tim, berhubungan positif dengan performa atlet. Kepemimpinan autentik dan transformasional menunjukkan dampak yang lebih kuat dibandingkan gaya kepemimpinan lain. Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, melainkan hasil dari integrasi motivasi, ketangguhan mental, dukungan sosial, kepemimpinan, serta intervensi sistemik dari pemerintah. Dengan demikian, pembinaan atlet yang berkelanjutan perlu menggabungkan faktor psikologis dan dukungan eksternal agar tercapai prestasi optimal dan keberlangsungan karir atlet.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa faktor psikologis berperan signifikan dalam memengaruhi performa dan kesejahteraan atlet. Motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik terbukti menjadi pendorong utama prestasi. sedangkan self-efficacy dan mental toughness berkontribusi besar dalam menjaga konsistensi performa. Sebaliknya, kecemasan yang tidak terkelola berdampak negatif terhadap fokus dan capaian atlet, sehingga perlu strategi pembinaan psikologis yang tepat.

Selain aspek individu, kesejahteraan atlet juga sangat dipengaruhi oleh dukungan eksternal, khususnya kebijakan pemerintah yang menjamin hak-hak dasar dan lingkungan yang kondusif. Oleh karena itu, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga merupakan integrasi dari ketangguhan psikologis dan dukungan sistemik.

Rekomendasi dari kajian ini adalah pentingnya mengintegrasikan program pembinaan psikologi olahraga dalam pelatihan atlet, termasuk pelatihan keterampilan mental, pengelolaan emosi, dan intervensi berbasis mindfulness. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi berbasis teknologi guna mendukung kesehatan mental serta meningkatkan performa atlet secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Atawi, A. A., Alyahyan, S., Alatawi, M. N., Sadad, T., Manzoor, T., Farooq-i-Azam, M., & Khan, Z. H. (2023). Stress Monitoring Using Machine Learning, IoT and Wearable Sensors. *Sensors*, 23(21), 8875. <https://doi.org/10.3390/s23218875>
- Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
- Bordo, S., Costanzo, G., & Villani, D. (2025). Enhancing psychological skills and well-being in sport through an app-based blended intervention: a randomized controlled pilot study. *BMC Psychology*, 13(1), 537. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02824-8>
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 782–792. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Clare, C., Hardy, J., Roberts, R., Tod, D., & Benson, A. (2025). Do Leaders Actually Influence Sports Performance? An Integrated Systematic Review and Meta-Analyses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–18. <https://doi.org/10.1123/jsep.2024-0312>
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Fareza, R. A., & Pudjijuniarto. (2023). Kontribusi Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Sepatu Roda Nomor 500 Meter. *IJOK (Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK))*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n2.p55-61>
- Faridah, F., K, S., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(01), 13–33. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i01.3636>
- Fitria, L., Ifdil, I., Muhammad Fahli Zatrachadi, Darmawati, D., Istiqomah, I., Nur Adila Wafiqoh Zulvi, Nilma Zola, Fiky Zarya, Jeki Haryanto, & Rima Pratiwi Fadli. (2025). Counseling and mental health interventions in sports: A systematic review of current practices and outcomes. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 14, 56. <https://doi.org/10.6018/sportk.650531>
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5569. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155569>
- Heller, I., Bolliger, C., Holmer, P., Dimech, A. S., Raguindin, P. F., & Michel, G. (2025). Social anxiety among young adults in Switzerland: a cross-sectional study on associations with sports and social support. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02495-5>
- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739–754. <https://doi.org/10.1080/026404102320675602>
- Jeunet, C., Hauw, D., & Millán, J. del R. (2020). Sport Psychology: Technologies Ahead. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00010>
- Marangoni, L. S., Pottratz, S., & Boiangin, N. (2023). The Impacts of Burnout on Athletic Identity and Attitude towards Sport. *Youth*, 3(4), 1121–1136. <https://doi.org/10.3390/youth3040071>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>

- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Nurhadi, M. D. A., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 119. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.12584>
- Öztaş, M., Vural, M., & Tunç, G. T. (2025). The effect of cognitive behavioral physical activity on social appearance anxiety in male customers of fitness centers: the mediating role of athlete identity. *Journal of Men's Health*, 21(2), 121–129. <https://doi.org/10.22514/jomh.2025.029>
- Pranoto, M. R. D., Sa'adah, N., & Suhartoyo. (2021). Peran Dan Tanggung Jawab Pemerintah Dalam Pemenuhan Kesejahteraan Atlet Di Indonesia. *Diponegoro Law Journal*, 1(10), 179–190.
- Putri, A. N., Amanita, A., Kn, M., & Andayani, L. (2024). Welfare Rights Of Achieving Athletes In Purwakarta District Kesejahteraan Atlet Berprestasi Dikabupaten Purwakarta.
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 105–121. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.5>
- Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2025). Basic psychological needs satisfaction, coping functions, and emotional experiences in competitive athletes: a multi-states theory perspective. *Scientific Reports*, 15(1), 1854. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-86072-1>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. ., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Shi, C., Wang, Y., Chen, J., Wang, Z., Gao, X., Fan, Y., Mao, Y., & Wang, P. (2025). Effects and mechanisms of social support on the adolescent athletes engagement. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92110-9>
- Susmita, M., Kristiyanto, A., & Sabarini, S. S. (2023). Pengaruh Psikologis pada Atlet Sepakbola Wanita Profesional dan Amatir. *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo*, 4(01), 293–303. <https://doi.org/10.33503/prosiding.v4i01.3523>
- Tao, H., & Yu, F. (2025). The impact of psychological needs, social support, and sport motivation on college students' sport commitment and sports participation. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03173-2>
- Yang, L., Zhang, Z., Zhang, J., & Veloo, A. (2024). The relationship between competitive anxiety and athlete burnout in college athlete: the mediating roles of competence and autonomy. *BMC Psychology*, 12(1), 396. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01888-2>
- Zhu, X., Lin, J., Cai, F., & Yan, Y. (2025). The impact of sports participation, spontaneous sports, and motivational factors on the physical fitness of university students in Fuzhou. *BMC Public Health*, 25(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22859-1>