

Ketangguhan, Ketahanan, dan Fleksibilitas Mental Atlet Bulu Tangkis: Pendekatan Kualitatif Berdasarkan Penilaian Psikolog Olahraga

Mental Toughness, Resilience, and Flexibility of Badminton Athletes: A Qualitative Approach Based on A Sports Psychologist's Assessment

Deris Maulana^{1*}, Gerald Novian², Gafur Ammar Santoso³

^{1,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

²Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*Korespondensi Email : derismaulana@upi.edu

ARTICLE HISTORY

Received [23 March 2025]

Revised [29 April 2025]

Accepted [10 May 2025]

KEYWORDS

Atlet Bulu Tangkis,
Fleksibilitas Mental,
Ketahanan Mental,
Ketangguhan Mental.

This is an open access
article under the [CC-
BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Ketangguhan, ketahanan, dan fleksibilitas mental merupakan aspek psikologis yang saling melengkapi dan berperan penting dalam membentuk fondasi psikologis yang kuat bagi atlet bulu tangkis dalam menghadapi tantangan dan mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam aspek ketangguhan mental, ketahanan, dan fleksibilitas mental pada atlet bulu tangkis melalui pendekatan kualitatif yang melibatkan evaluasi langsung oleh psikolog olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Wawancara oleh tiga orang ahli yaitu psikolog olahraga dilakukan untuk menilai kemampuan ketangguhan, ketahanan, dan fleksibilitas mental 13 atlet bulu tangkis Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet bulu tangkis masih belum memiliki kemampuan ketangguhan, ketahanan, dan fleksibilitas mental yang optimal. Atlet masih dapat dibalang belum mampu mengelola emosi dan tekanan yang dihadapi dengan baik, sehingga masalah psikologis cenderung menghampiri setiap atlet, seperti kecemasan yang tinggi, penurunan tingkat kepercayaan diri, dan gangguan konsentrasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa atlet bulu tangkis Jawa Barat masih perlu pendampingan psikologis secara intensif agar atlet bisa berlatih dengan lebih maksimal. Hal ini sangat menguntungkan bagi atlet, karena atlet bisa mengetahui apa saja kekurangan dan kekuatan atlet secara psikologis yang dimilikinya.

ABSTRACT

Mental toughness, resilience, and flexibility are complementary psychological aspects and play an important role in forming a strong psychological foundation for badminton athletes in facing challenges and overcoming various psychological problems on the field. This study aims to examine in depth the aspects of mental toughness, resilience, and mental flexibility in badminton athletes through a qualitative approach involving direct evaluation by a sports psychologist. The method used in this study is a descriptive method with a qualitative approach. Interviews by three experts, namely sports psychologists, were conducted to assess the mental toughness, resilience, and flexibility of 13 West Java badminton athletes. The results of the study showed that badminton athletes still do not have optimal mental toughness, resilience, and flexibility. Athletes are still arguably unable to manage their emotions and the pressures they face well so psychological problems tend to come to every athlete, such as high anxiety, decreased self-confidence, and impaired concentration. This study concludes that West Java badminton athletes still need intensive psychological assistance so that athletes can train more optimally. This is very beneficial for athletes because athletes can find out what their psychological weaknesses and strengths are.

PENDAHULUAN

Ketangguhan mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan kemampuan fisik dan teknik atlet (Liew et al., 2019), baik dalam berlatih ataupun bertanding. Salah satu cabang olahraga yang sangat menuntut kekuatan mental yaitu bulu tangkis (Hidayat et al., 2024), karena cabang olahraga bulu tangkis memiliki karakteristik permainan yang cepat, tekanan dari penonton, serta tingginya tingkat persaingan menjadikan dukungan psikologis sebagai aspek penting untuk membantu atlet mempertahankan performa secara konsisten. Cabang olahraga bulu tangkis menuntut tingkat kesiapan mental yang tinggi dari atletnya (Hidayat et al., 2024), terutama dalam menghadapi berbagai tekanan, baik internal ataupun eksternal. Beberapa contoh tekanan yang timbul yaitu akibat cepatnya ritme permainan, tingginya ekspektasi penonton, serta meningkatnya intensitas persaingan menjadi faktor-faktor yang dapat memengaruhi stabilitas performa atlet. Oleh sebab itu, dukungan psikologis memainkan peran yang signifikan dalam membantu atlet menjaga performa agar tetap konsisten selama kompetisi berlangsung (Schinke et al., 2018, 2024; Worrell et al., 2016). Karena kita ketahui bahwa pencapaian prestasi merupakan akumulasi dari berbagai aspek, salah satunya yaitu aspek psikologis (Novian & Noors, 2020).

Berkaitan dengan hal di atas, penulis menyoroti tiga aspek psikologis utama yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini, yaitu ketangguhan mental (*mental toughness*), ketahanan mental (*mental resilience*), dan fleksibilitas mental (*mental flexibility*). Ketangguhan mental menggambarkan kapasitas individu untuk pulih dari kegagalan, kemunduran, atau kesulitan yang dialami selama proses kompetisi (Swann et al., 2017). Ketahanan mental menggambarkan kapasitas individu untuk pulih dari kegagalan, kemunduran, atau kesulitan yang dialami selama proses kompetisi (Fletcher & Sarkar, 2016). Sementara itu, fleksibilitas mental berkaitan dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri secara adaptif terhadap perubahan situasi yang cepat dan tidak terduga selama pertandingan (Borghesi et al., 2023; Rahman & Husain, 2022). Ketiga aspek tersebut saling melengkapi dan berperan penting dalam membentuk fondasi psikologis yang kuat bagi atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif secara konsisten dan berkelanjutan. Sehingga diharapkan atlet bulu tangkis mampu mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi di lapangan.

Meskipun berbagai studi sebelumnya telah banyak membahas aspek-aspek psikologis atlet bulu tangkis, sebagian besar penelitian masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada data numerik dan analisis statistik. Pendekatan ini memang bermanfaat untuk memperoleh gambaran umum mengenai fenomena yang diteliti, namun belum mampu menangkap secara mendalam perspektif subjektif dan pengalaman pribadi para atlet. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dipandang lebih sesuai untuk mengeksplorasi dinamika psikologis yang kompleks dalam kehidupan atlet, baik dari sisi budaya maupun pengalaman individual. Pendapat para ahli psikologi olahraga atau yang biasa disebut dengan psikolog olahraga yang secara langsung terlibat dalam proses pelatihan dan pendampingan atlet bulu tangkis menjadi sumber pengetahuan yang bernilai dalam memahami dinamika psikologis atlet. Melalui evaluasi, intervensi psikologis, serta keterlibatan selama sesi latihan dan kompetisi, psikolog olahraga memperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai kondisi mental atlet (Nicholls, 2021).

Penulis meyakini bahwa hasil pemikiran dan evaluasi psikolog olahraga memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman mengenai pembentukan, pengembangan, serta pengelolaan aspek-aspek seperti ketangguhan mental, ketahanan, dan fleksibilitas psikologis dalam konteks performa atlet (Clough & Strycharczyk, 2015; Komarudin et al., 2024). Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam aspek ketangguhan mental, ketahanan, dan fleksibilitas mental pada atlet bulu tangkis melalui pendekatan kualitatif yang melibatkan evaluasi langsung oleh psikolog olahraga. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi psikologis yang lebih efektif, serta menjadi acuan bagi pelatih, psikolog, dan pemangku kepentingan lainnya dalam merancang strategi pembinaan atlet yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga memiliki daya tahan dan ketangguhan mental yang optimal.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Wawancara oleh tiga orang ahli yaitu psikolog olahraga dilakukan untuk menilai kemampuan ketangguhan, ketahanan, dan fleksibilitas mental 13 atlet bulu tangkis Jawa Barat yang selama mengikuti pemusatan dan latihan daerah secara intensif. Selain itu juga, observasi secara intensif ketika sesi latihan berlangsung dilakukan untuk mengetahui kondisi psikologis atlet secara aktual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ringkasan utama hasil penilaian atlet yang telah dilakukan disajikan dalam bentuk Tabel, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Utama Hasil Penilaian Atlet

No.	Subjek	Hasil
1.	MGA	Atlet memiliki komitmen dan ketekunan yang baik, namun mudah terpancing emosi saat ekspektasi yang dimiliki tidak sesuai kenyataan, sehingga atlet mudah mengalami penurunan konsentrasi dan kepercayaan diri.
2.	SAP	Atlet memiliki kesulitan dalam pengelolaan mental yang cukup tinggi. Meskipun memiliki komitmen yang kuat, namun pengelolaan emosi masih kurang dan sulit menerima kenyataan, sehingga penurunan konsentrasi dan kepercayaan diri sering dialami.
3.	ASS	Atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi, namun emosi masih kurang stabil, sehingga fokus dan motivasi yang dimilikinya mudah goyah dalam durasi yang panjang.
4.	AAH	Atlet memiliki motivasi yang tinggi, namun sering mengalami keraguan ketika hendak mengambil keputusan tertentu, sehingga atlet sering terjebak dalam pikiran negatif dan kecemasan yang tinggi.
5.	GDP	Atlet memiliki komitmen yang baik, namun memiliki kekhawatiran dan ketakutan yang cukup tinggi dalam berbagai hal, sehingga atlet sering merasa kurang percaya diri dan lambat dalam pengambilan keputusan.
6.	H	Atlet memiliki komitmen yang cukup baik, namun kurang maksimal karena atlet lebih ingin untuk berada pada zona aman, sehingga belum mampu menunjukkan usaha maksimalnya.
7.	KAP	Atlet memiliki kemampuan mental yang memadai karena adanya kegigihan yang tinggi. Namun, atlet terlalu banyak berpikir dan cenderung kurang berani dalam mengambil keputusan, terlebih keputusan yang bersifat inisiatif diri sendiri.
8.	LDNR	Atlet memiliki pengelolaan emosi yang kurang baik, karena atlet mudah merasakan cemas tinggi dan terganggu dalam tekanan. Atlet sangat perlu lingkungan yang mendukung untuk bisa meningkatkan performanya dan tidak takut dalam menghadapi tekanan.
9.	MRS	Atlet memiliki kemampuan psikologis yang terbilang cukup memadai, namun belum optimal. Atlet masih perlu memiliki pandangan yang lebih luas agar tidak keras kepala dan tidak hanya berada pada zona aman saja.
10.	MFAR	Atlet sebenarnya memiliki kemampuan psikologis yang memadai, namun masih belum optimal. Hal ini ditunjukkan dengan adanya motivasi tinggi yang dimilikinya, namun standar yang dimilikinya juga tinggi, sehingga atlet cenderung kaku dan tidak memiliki kebebasan secara psikologis.
11.	MHAS	Atlet memiliki komitmen yang cukup baik meskipun belum gigih sepenuhnya. Atlet mudah merasakan kecemasan dan kehilangan konsentrasi yang disebabkan oleh sudut pandang pribadi yang kurang objektif.

12.	MRA	Atlet memiliki ketangguhan mental dan kepercayaan diri yang baik, namun atlet masih kesulitan dalam mengelola emosi dan cenderung menyalahkan keadaan atau pihak lain ketika mengalami kegagalan.
13.	SKH	Atlet memiliki emosi yang stabil dan komitmen yang tinggi. Namun, atlet kesulitan mengubah tekanan menjadi kekuatan untuk bisa menampilkan performa terbaiknya, sehingga hal tersebut menurunkan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat pada seluruh subjek masih belum memiliki kemampuan ketangguhan, ketahanan, dan fleksibilitas mental yang optimal. Atlet masih dapat dibilang belum mampu mengelola emosi dan tekanan yang dihadapi dengan baik, sehingga masalah psikologis cenderung menghampiri setiap atlet, seperti kecemasan yang tinggi, penurunan tingkat kepercayaan diri, dan gangguan konsentrasi. Hal ini sangat disayangkan, mengingat atlet sangat perlu memiliki kemampuan ketangguhan, ketahanan, dan fleksibilitas mental yang baik dalam fase latihan karena akan terbentuk dan menjadi faktor kuat atlet untuk bisa tampil maksimal dalam kompetisi nantinya.

Hasil wawancara dengan psikolog olahraga menunjukkan bahwa ketangguhan mental merupakan karakteristik krusial yang membedakan atlet yang mampu tampil secara konsisten dari mereka yang cenderung mengalami penurunan performa saat menghadapi tekanan. Para psikolog menekankan bahwa ketangguhan mental bukanlah atribut yang muncul secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses panjang yang mencakup pengalaman, pelatihan mental yang berkesinambungan, serta pola pikir yang berorientasi pada pencapaian tujuan (Ramdhani et al., 2021). Atlet yang memiliki tingkat ketangguhan mental yang tinggi umumnya menunjukkan komitmen yang kuat terhadap proses latihan (Zeiger & Zeiger, 2018), mampu mengelola emosi secara efektif selama pertandingan, serta memiliki pola pikir kompetitif yang positif dan adaptif (Pratama & Utami, 2024).

Selain ketangguhan mental, ketahanan mental juga merupakan faktor penting yang mendapat perhatian signifikan dari psikolog olahraga dalam proses pembinaan atlet bulu tangkis. Kemampuan atlet untuk bangkit kembali dari kemunduran atau situasi yang merugikan, seperti kekalahan beruntun atau cedera, sangat berkaitan dengan tingkat ketahanan mental yang dimiliki (O'Brien et al., 2021; Yukelson & Weinberg, 2016). Para psikolog mencatat bahwa atlet dengan ketahanan mental yang tinggi cenderung memiliki dukungan sosial yang kuat, yang mencakup hubungan positif dengan pelatih, rekan tim, serta keluarga (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021; Sopacua & Novanto, 2019; Tarigan, 2024). Selain itu, pengalaman dalam menghadapi situasi sulit juga memperkuat karakter atlet dalam jangka panjang. Fleksibilitas mental muncul sebagai kualitas yang sangat penting dalam dinamika pertandingan (Borghesi et al., 2023). Menurut para psikolog, fleksibilitas mental melibatkan kemampuan untuk menyesuaikan strategi permainan, merespons situasi yang tidak terduga, dan tetap terbuka terhadap umpan balik. Atlet yang memiliki fleksibilitas mental yang tinggi biasanya mampu mengatasi perubahan taktik lawan dengan cepat tanpa terjebak dalam satu pola pikir atau strategi yang kaku (Pratama & Utami, 2024). Fleksibilitas mental juga memungkinkan atlet untuk tetap fokus dan termotivasi meskipun situasi pertandingan tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Perlu diperhatikan bahwa ketiga aspek ini bekerja sama untuk menciptakan sistem ketahanan psikologis yang komprehensif. Para psikolog mengungkapkan bahwa individu yang kurang memiliki fleksibilitas cenderung menjadi kaku saat menghadapi rintangan, sementara mereka yang hanya memiliki salah satu sifat tersebut dapat kehilangan motivasi (Struk et al., 2016; Wojtczuk-Turek & Turek, 2015). Oleh karena itu, perkembangan mental atlet harus dipandang secara holistik, mencakup pola pikir pembinaan, pengendalian emosi, serta prinsip-prinsip dasar seperti kesadaran diri, disiplin, dan akuntabilitas (Sokol, 2020; Wixey et al., 2024). Penelitian ini menekankan pentingnya peran psikolog olahraga dalam membantu para atlet mengembangkan ketangguhan mental, ketahanan, dan kemampuan beradaptasi. Proses pertumbuhan mental yang efektif memerlukan pendekatan yang terencana, metodis, dan berkelanjutan. Selain itu, untuk meningkatkan perkembangan mental atlet, para psikolog menyarankan pelatihan teknik-teknik seperti *self-talk*, visualisasi, perhatian, dan evaluasi psikologis secara berkala. Untuk menciptakan lingkungan latihan yang mendukung perkembangan mental yang sehat dan efektif, kolaborasi antara pelatih dan psikolog sangat penting.



KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa atlet bulu tangkis Jawa Barat masih perlu pendampingan psikologis secara intensif agar atlet bisa berlatih dengan lebih maksimal. Hal ini sangat menguntungkan bagi atlet, karena atlet bisa mengetahui apa saja kekurangan dan kekuatan atlet secara psikologis yang dimilikinya. Oleh sebab itu, atlet bisa memiliki kemampuan ketangguhan, ketahanan, dan fleksibilitas mental dengan baik. Jika atlet memiliki kemampuan dan kondisi psikologis dengan baik, diharapkan nantinya atlet mampu tampil maksimal ketika kompetisi berlangsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia dan Tim Bulu Tangkis Jawa Barat yang telah mendukung jalannya penelitian dan publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Borghesi, F., Chirico, A., & Cipresso, P. (2023). Outlining a novel psychometric model of mental flexibility and affect dynamics. *Frontiers in Psychology, 14*, 1183316.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing*. Kogan Page Publishers.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>
- Hidayat, R. A., Sabillah, M. I., Rahman, D., Zarya, F., & Ockta, Y. (2024). *The role of sport psychology in improving the performance of badminton athletes: a systematic review El papel de la psicología del deporte en la mejora del rendimiento de las atletas de bádminton: una revisión sistemática. 2041, 1126–1137.*
- Komarudin, K., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi Dalam Olahraga*. Indonesia Emas Groups.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research, 49*(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Nicholls, A. R. (2021). *Psychology in sports coaching: Theory and practice*. Routledge. <https://www.routledge.com/Psychology-in-Sports-Coaching-Theory-and-Practice/Nicholls/p/book/9781032062600?srsltid=AfmBOoqk-4HbCEmsImiQQUyOGFiqHXBpcvNwiKIHF-AY4k2IBwOogzhB>
- Novian, G., & Noors, I. P. M. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 11*(02), 151–164. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.07>
- O'Brien, K. H. M., Rowan, M., Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. A. (2021). Psychological resilience in young female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(16), 8668.
- Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi Olahraga: Pendekatan Holistik Bagi Atlet*. Pradina Pustaka.
- Rahman, E., & Husain, A. (2022). The role of cognitive flexibility in the realm of sports. *Journal of Physical Education Research, 9*, 8–12.
- Ramdhani, N., Wimbari, S., & Susetyo, Y. F. (2021). *Psikologi untuk Indonesia tangguh dan bahagia*. UGM PRESS.
- Schinke, R. J., Henriksen, K., Moore, Z. E., Stambulova, N., Bartley, J., Cosh, S., Wagstaff, C. R. D., Quartiroli, A., Wylleman, P., & Maher, C. A. (2024). International society of sport psychology position stand: elite athlete mental health revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*(4), 775–801.



- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Sholihah, I., & Pudjijuniarto. (2021). Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(1), 95–104.
- Sokol, L. A. (2020). *Exploring How Coaching Practices Impact Athletes' Holistic Development Opportunities*.
- Sopacua, T. A., & Novanto, Y. (2019). Ketangguhan Mental Student-Athlete Bola Basket : Menganalisis Sumber dan Peranan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 21(2), 38–50.
- Struk, A. A., Scholer, A. A., & Danckert, J. (2016). A self-regulatory approach to understanding boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 30(8), 1388–1401.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Performing under pressure: Exploring the psychological state underlying clutch performance in sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(23), 2272–2280. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1265661>
- Tarigan, R. (2024). Psikologi Olahraga Kunci Prestasi Dan Keseimbangan Emosional. *Psikologi*, 1(4), 1–13.
- Wixey, D., Kingston, K., Shearer, D., & Cropley, B. (2024). Coaching strategies to develop desired psychological attributes within academy soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(4), 580–605.
- Wojtczuk-Turek, A., & Turek, D. (2015). Innovative behaviour in the workplace: The role of HR flexibility, individual flexibility and psychological capital: the case of Poland. *European Journal of Innovation Management*, 18(3), 397–419.
- Worrell, F. C., Knotek, S. E., Plucker, J. A., Portenga, S., Simonton, D. K., Olszewski-Kubilius, P., Schultz, S. R., & Subotnik, R. F. (2016). Competition's role in developing psychological strength and outstanding performance. *Review of General Psychology*, 20(3), 259–271.
- Yukelson, D., & Weinberg, R. (2016). Team resiliency in sport: Research to practice. In *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 547–558). Routledge.
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PloS One*, 13(2), e0193071.