



Analisis Tingkat Kesadaran Diri Terhadap “*Mental Health*” Pada Pemain Futsal SMAN 1 Enam Lingkung

Rian Rahmadhani¹, Nugroho Susanto², Andri Gemaini³, Sonya Nelson⁴

Universitas Negeri Padang, Sumatera Selatan, Indonesia ¹²³⁴

Correspondence Author : rianrahmadhani15@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kesadaran diri terhadap kesehatan mental pada pemain futsal SMAN 1 Enam Lingkung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi penelitian terdiri atas 33 pemain futsal, sedangkan sampel berjumlah 24 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keaktifan mengikuti latihan dan pengalaman dalam pertandingan. Data dikumpulkan melalui angket kesadaran diri terhadap kesehatan mental yang terdiri dari 29 butir pernyataan yang telah dinyatakan valid, dengan tingkat reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,916. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif menggunakan persentase serta pengelompokan berdasarkan nilai *Mean* (M) dan *Standard Deviation* (SD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesadaran diri terhadap *mental health* secara umum berada dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 76,17. Dari 24 pemain, sebanyak 3 orang (12%) termasuk kategori sangat baik, 11 orang (46%) kategori sedang, dan 10 orang (42%) kategori kurang, sedangkan tidak terdapat pemain yang berada pada kategori baik maupun sangat kurang. Berdasarkan indikator, kesadaran terhadap perilaku masa lalu, sekarang, dan masa depan, kepekaan terhadap perasaan batin, perilaku introspektif, serta kesadaran dalam bertindak berada pada kategori sedang. Adapun kemampuan mengenali aspek positif dan negatif diri, kesadaran terhadap penampilan fisik dan kemampuan, serta penerimaan terhadap penilaian orang lain berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kesadaran diri dan perhatian terhadap aspek psikologis perlu menjadi bagian dalam pembinaan pemain futsal.

Kata Kunci: Kesadaran Diri; Kesehatan Mental; Pemain Futsal; Performa Olahraga.



Analysis Of The Level Of Self-Awareness Regarding “Mental Health” Among Futsal Players At Sman 1 Enam Lingkung

ABSTRACT

This study aimed to determine and analyze the level of self-awareness regarding mental health among futsal players at SMAN 1 Enam Lingkung. This study employed a quantitative approach using a descriptive method. The study population consisted of 33 futsal players, while the sample comprised 24 players selected through purposive sampling

based on their active participation in training and experience in matches. Data were collected using a self-awareness regarding mental health questionnaire consisting of 29 valid statement items, with a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.916. The data were analyzed descriptively and quantitatively using percentages and categorization based on the Mean (M) and Standard Deviation (SD) values. The results showed that the overall level of self-awareness regarding mental health was in the moderate category, with a mean score of 76.17. Of the 24 players, 3 players (12%) were categorized as very good, 11 players (46%) as moderate, and 10 players (42%) as poor, while no players were classified in the good or very poor categories. Based on the indicators, awareness of past, present, and future behavior, sensitivity to inner feelings, introspective behavior, and awareness in taking action were categorized as moderate. Meanwhile, the ability to recognize positive and negative aspects of oneself, awareness of physical appearance and abilities, and acceptance of other people's evaluations were categorized as poor. These findings indicate that the development of self-awareness and greater attention to psychological aspects need to be incorporated into the development and training of futsal players..

Keywords: *Self-Awareness; Mental Health; Futsal Players; Sports Performance.*

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga menjadi salah satu tolok ukur penting dalam menilai keberhasilan proses pembinaan serta pengembangan keolahragaan secara menyeluruh (Mukti et al., 2026). Prestasi dalam olahraga dapat dijadikan sebagai salah satu indikator untuk menilai tingkat keberhasilan seorang atlet dalam menjalani dan menghadapi suatu kompetisi.. Namun, prestasi yang diraih tidak diperoleh secara instan, tetapi melalui perpaduan berbagai faktor esensial yang berperan secara bersama-sama dalam menunjang pencapaian tersebut. Komponen-komponen tersebut meliputi tingkat kesiapan sarana dan prasarana yang tersedia. Aspek yang mencakup pengalaman bertanding, kondisi fisik, kemampuan teknis, serta strategi yang diterapkan dalam pertandingan (Palgunadhi et al., 2025). Di antara berbagai komponen tersebut, aspek psikologis atlet merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mengoptimalkan potensi fisik dan kemampuan taktis ketika berada di lapangan (Farhati et al., 2024).

Futsal merupakan olahraga beregu yang memiliki karakteristik permainan dengan intensitas tinggi, berlangsung dalam tempo yang cepat, dan dimainkan pada area yang relatif terbatas. Situasi tersebut menuntut pemain untuk mampu mengambil keputusan secara tepat dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu, keberhasilan dalam permainan futsal tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dan kondisi fisik, tetapi juga memerlukan kesiapan psikologis yang optimal (Zulkarnain & Pratikto, 2025). Tekanan untuk mencapai kemenangan, persaingan di antara pemain, tuntutan dari pelatih, dukungan penonton, serta tanggung jawab dalam membawa nama baik sekolah merupakan berbagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi mental pemain. Pada atlet, kesehatan mental memiliki peranan penting dalam mempertahankan konsistensi performa, menjaga motivasi selama menjalani latihan, mendukung kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi kegagalan dan tekanan selama kompetisi (Wisata et al., 2025). Dengan demikian, kemampuan atlet dalam mengenali serta memahami kondisi dirinya merupakan salah satu aspek penting untuk mempertahankan kesehatan mental, baik selama proses latihan maupun ketika menghadapi pertandingan.

Kesadaran diri (*self-awareness*) adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan menyadari pikiran, perasaan, kondisi dirinya, serta berbagai respons yang

muncul ketika menghadapi beragam situasi (Farika et al., 2024). Pada atlet futsal, kesadaran diri berperan dalam membantu individu mengenali perubahan emosinya, mengendalikan tekanan yang dihadapi, melakukan evaluasi terhadap kesalahan, serta menjaga konsentrasi selama pertandingan. Kemampuan atlet dalam mengenali kondisi emosional dan kebutuhan psikologisnya dapat membantu mereka memperoleh dukungan yang sesuai serta mengembangkan strategi penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan selama latihan maupun pertandingan (Robazza et al., 2023). Selain itu, interaksi yang positif antara pelatih dan atlet, yang diwujudkan melalui evaluasi diri, keterbukaan terhadap umpan balik, serta kemampuan dalam mengelola tekanan, berperan dalam mendukung peningkatan ketangguhan mental atlet (Nopialestari et al., 2023).

Dalam konteks olahraga, kesadaran diri memiliki peranan penting karena seorang atlet perlu menunjukkan keterampilannya secara sadar, terarah, dan penuh perhatian (Fitri Amalia, 2020). Ketika atlet memiliki tingkat kesadaran dan konsentrasi yang tinggi terhadap tugas yang dijalankan, ia akan lebih mampu mengendalikan dirinya dalam menghadapi berbagai kondisi sulit selama berada di lapangan. Atlet yang memiliki tingkat kesadaran dan fokus yang tinggi terhadap tugas yang dijalankannya cenderung mampu mengendalikan diri dengan baik dalam menghadapi berbagai situasi sulit selama berada di lapangan. Sebaliknya, tingkat kesadaran diri yang rendah dapat menyebabkan atlet kurang mampu mengendalikan keinginan maupun kebiasaan yang berpotensi merugikan kondisi tubuh, sehingga pada akhirnya dapat menghambat perkembangan prestasi yang ingin dicapai (Jahro et al., 2025).

Kesadaran yang perlu dimiliki oleh seorang atlet tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik dan kemampuan dalam berolahraga, tetapi juga mencakup perhatian terhadap kesehatan secara menyeluruh, baik kesehatan fisik maupun mental. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan merupakan suatu keadaan sejahtera secara utuh yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial, serta tidak hanya dimaknai sebagai terbebas dari penyakit atau gangguan kesehatan. Kesehatan merupakan suatu kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara individu, orang lain, dan lingkungan. Kondisi tersebut membantu individu maupun masyarakat memahami cara menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Setiyadi et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian yang setara dengan kesehatan fisik karena keduanya merupakan aspek penting dalam menunjang kesejahteraan individu. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan yang memungkinkan seseorang mengenali dan mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal (Gregory et al., 2024). Kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi kesehatan fisik serta perilaku seseorang. Memiliki kemampuan dalam menghadapi dan mengelola tekanan kehidupan sehari-hari dalam berbagai situasi, menjalankan aktivitas secara produktif, serta memberikan kontribusi yang positif bagi lingkungan dan komunitasnya (Newson et al., 2022).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, Bab I Pasal 1, kesehatan mental merupakan suatu keadaan yang memungkinkan individu untuk berkembang secara optimal dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dalam kondisi tersebut, individu mampu mengenali potensi dan keterbatasan dirinya, mengelola berbagai tekanan yang dihadapi, menjalankan aktivitas secara produktif, serta memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat (Jahro et al., 2025).

Dalam suatu pertandingan olahraga, aspek mental menjadi salah satu faktor penting yang mendukung pencapaian prestasi atlet. Kondisi mental yang baik dapat menjadi landasan dalam menunjang keberhasilan olahraga prestasi, termasuk pada cabang olahraga futsal. Futsal merupakan olahraga permainan yang menuntut kekuatan fisik serta keterampilan individu dalam menguasai dan mengolah bola (Salahuddin et al., 2020).

Kesehatan mental atlet turut dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengenali dan memahami dirinya, menyadari perubahan yang terjadi pada kondisi psikologisnya, serta memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia (Stevens et al., 2024). Kemampuan atlet dalam mengenali kondisi emosional, memenuhi kebutuhan psikologis, serta menyadari perubahan mental yang terjadi selama proses transisi menuju olahraga prestasi menjadi salah satu faktor penting dalam upaya mempertahankan kesehatan mental (Pilkington et al., 2024).

Permasalahan tersebut sesuai dengan kondisi pemain futsal SMAN 1 Enam Lingsung yang menjalani latihan secara rutin serta memiliki pengalaman dalam mengikuti berbagai kompetisi. Berdasarkan hasil observasi awal, gambaran mengenai tingkat kesadaran diri pemain terhadap kondisi kesehatan mental masih belum diketahui secara pasti. Dalam proses latihan maupun pertandingan, pemain cenderung memberikan perhatian lebih besar terhadap aspek fisik dan kemampuan bermain, sementara aspek psikologis belum mendapat perhatian yang seimbang (Yamaguchi et al., 2020). Tekanan yang muncul dalam kompetisi dapat menimbulkan stres, memicu keraguan terhadap kemampuan diri, serta menurunkan tingkat kepercayaan diri atlet, terutama ketika menghadapi pertandingan yang dianggap penting (Swastiratu & Izzaty, 2021). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini merumuskan permasalahan mengenai bagaimana tingkat kesadaran diri yang berkaitan dengan mental health pada pemain futsal SMAN 1 Enam Lingsung.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kesadaran diri yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mental pada pemain futsal SMAN 1 Enam Lingsung. Penelitian ini memiliki relevansi penting dalam bidang ilmu keolahragaan, terutama pada kajian psikologi olahraga, karena memberikan gambaran empiris tentang tingkat kesadaran diri pemain futsal di tingkat sekolah serta keterkaitannya dengan kondisi kesehatan mental. Research gap dalam penelitian ini berkaitan dengan belum adanya informasi yang secara khusus menggambarkan tingkat kesadaran diri terhadap mental health pada pemain futsal SMAN 1 Enam Lingsung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi atlet dan pelatih dalam meningkatkan perhatian yang seimbang terhadap aspek psikologis dan kondisi fisik selama proses pembinaan olahraga (Devi & Indardi, 2023).

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif (Imammulhaq et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kesadaran diri yang berkaitan dengan mental health pada pemain futsal SMAN 1 Enam Lingsung. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pemain futsal SMAN 1 Enam Lingsung yang berjumlah sebanyak 33 orang. Sampel penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria pemain yang aktif mengikuti kegiatan latihan serta memiliki pengalaman dalam pertandingan. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, penelitian ini melibatkan sebanyak 24 pemain sebagai sampel, yang terdiri dari 6 pemain kelas X, 9 pemain kelas XI, dan 9 pemain kelas XII.

Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran angket yang digunakan untuk mengukur tingkat kesadaran diri terhadap kesehatan mental. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari 29 butir pernyataan yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,916. Sebanyak 24 pemain yang memenuhi kriteria sebagai sampel diberikan angket untuk memperoleh data mengenai tingkat kesadaran diri terhadap kesehatan mental.

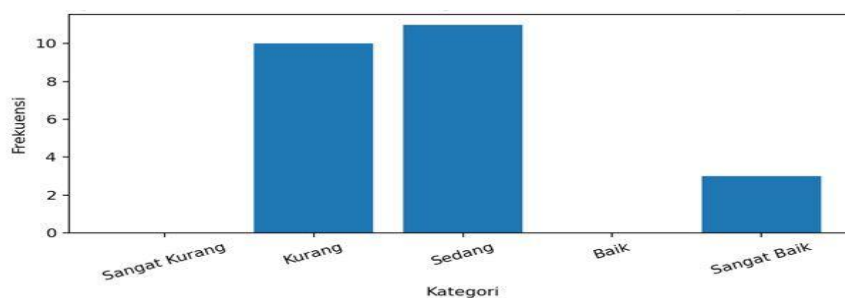
Data penelitian yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan penerapan teknik persentase untuk mengetahui hasil penelitian. Hasil pengukuran selanjutnya diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Pengelompokan tersebut ditentukan berdasarkan nilai *Mean* (M) dan *Standard Deviation* (SD) (Nugroho et al., 2022). Analisis tersebut dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kesadaran diri yang berkaitan dengan mental health pada pemain futsal SMAN 1 Enam Lingkung, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan masing-masing indikator yang menjadi fokus penelitian.

HASIL

Penelitian ini melibatkan sebanyak 24 pemain futsal SMAN 1 Enam Lingkung sebagai responden, dengan menggunakan instrumen penelitian yang terdiri atas 29 butir pernyataan. Berdasarkan hasil analisis, tingkat kesadaran diri terhadap *mental health* memperoleh nilai rata-rata sebesar 76,17 dengan *standar deviasi* 8,04. Nilai yang diperoleh responden berada pada rentang skor 67 sebagai nilai terendah hingga 100 sebagai nilai tertinggi. Berdasarkan hasil pengelompokan data menggunakan nilai *Mean* dan *Standard Deviation*, diketahui bahwa 11 pemain (46%) termasuk dalam kategori sedang, 10 pemain (42%) berada pada kategori kurang, sedangkan 3 pemain (12%) termasuk dalam kategori sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan pemain yang termasuk dalam kategori baik maupun kategori sangat kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesadaran diri pemain terhadap mental health berada dalam kategori sedang. Namun, distribusi data juga menunjukkan bahwa sebagian besar pemain masih termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesadaran Diri Terhadap *Mental Health*

NO	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase %
1	Sangat Kurang	0	0%
2	Kurang	10	42%
3	Sedang	11	46%
4	Baik	0	0%
5	Sangat Baik	3	12%



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesadaran Diri Terhadap *Mental Health*

Berdasarkan hasil analisis pada setiap indikator, terdapat empat aspek yang termasuk dalam kategori sedang. Keempat aspek tersebut meliputi kesadaran terhadap perilaku pada masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang dengan nilai *mean* sebesar 12,79; kepekaan terhadap perasaan internal dengan *mean* 12,80; perilaku introspektif dengan *mean* 10,46; serta kesadaran diri dalam melakukan tindakan dengan *mean* 10,63. Sementara itu, terdapat tiga aspek yang termasuk dalam kategori kurang, yaitu kemampuan

dalam mengenali dan mengakui sisi positif maupun negatif dalam diri dengan nilai *mean* sebesar 11,00, kesadaran terhadap penampilan fisik serta kemampuan yang dimiliki dengan nilai *mean* 13,00, dan kemampuan dalam menerima penilaian atau tanggapan dari orang lain dengan nilai *mean* sebesar 5,54.

PEMBAHASAN

Tingkat Kesadaran Diri terhadap Mental Health Pemain Futsal

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kesadaran diri yang berkaitan dengan *mental health* pada pemain futsal SMAN 1 Enam Lingkung termasuk dalam kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemain pada dasarnya telah memiliki kemampuan untuk mengenali kondisi diri, perasaan, perilaku, serta respons yang muncul dalam dirinya. Namun, kemampuan tersebut masih belum berkembang secara konsisten dalam berbagai situasi. Dengan demikian, kesadaran diri yang dimiliki pemain belum sepenuhnya berkembang menjadi kemampuan psikologis yang dapat dimanfaatkan secara optimal dalam menghadapi berbagai tekanan selama latihan maupun pertandingan.

Temuan tersebut memiliki arti penting karena kesadaran diri dalam olahraga tidak sebatas pada kemampuan untuk mengenali kondisi fisik, tetapi juga meliputi kemampuan memahami keadaan emosional, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri, mengevaluasi perilaku yang dilakukan, serta terbuka terhadap umpan balik dari lingkungan sekitar. Skripsi ini juga menegaskan bahwa kondisi mental memiliki peran penting dalam menghadapi tuntutan kompetisi. Oleh karena itu, pemain perlu memiliki kemampuan untuk mengenali dan memahami kondisi psikologis dirinya agar dapat menghadapi tekanan selama pertandingan dengan lebih baik.

Secara akademis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan pemain futsal pada usia sekolah tidak dapat hanya berfokus pada pengembangan kemampuan teknik dan peningkatan kondisi fisik. Tingkat kesadaran diri yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa masih terdapat peluang untuk mengintegrasikan aspek psikologis dalam proses pembinaan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan secara empiris bahwa kesadaran diri perlu menjadi salah satu aspek yang diperhatikan dalam proses pembinaan mental pemain futsal pelajar.

Kesadaran terhadap Perilaku dan Kepekaan terhadap Perasaan Batin

Dua indikator yang menunjukkan kondisi relatif lebih baik meliputi kemampuan menyadari perilaku pada masa lalu, saat ini, dan masa yang akan datang, serta kepekaan terhadap perasaan yang muncul dalam diri. Kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori sedang, dengan nilai *mean* masing-masing sebesar 12,79 dan 12,80. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian pemain telah mampu mengenali berbagai pengalaman yang telah mereka lalui, memahami kondisi diri pada saat ini, serta menyadari berbagai perasaan yang sedang muncul dalam dirinya. Meskipun berada pada kategori sedang, kemampuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat penguasaan yang dimiliki masih belum sepenuhnya optimal. Dalam kondisi kompetitif, pemain tidak cukup hanya mengenali munculnya rasa cemas, kecewa, marah, atau menurunnya konsentrasi, tetapi juga perlu memanfaatkan kesadaran tersebut untuk menentukan respons yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Hasna et al. (2025) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional dan kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan atlet futsal dalam mengelola tekanan psikologis serta mempertahankan konsentrasi selama menghadapi situasi pertandingan.

Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan pemain tidak hanya terbatas pada kepekaan dalam mengenali perasaannya, tetapi juga menjadi dasar awal yang perlu dikembangkan lebih lanjut menjadi kemampuan untuk mengatur dan mengelola dirinya secara efektif. Proses ini dapat mencakup kegiatan refleksi setelah

latihan atau pertandingan, menjalin komunikasi dengan pelatih, dan melakukan evaluasi terhadap pengalaman yang diperoleh selama mengikuti pertandingan.

Kelemahan pada Pengenalan Kekuatan dan Kelemahan Diri

Indikator kemampuan mengakui aspek positif dan negatif yang terdapat dalam diri memperoleh nilai *mean* sebesar 11,00, sehingga termasuk dalam kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pemain untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dirinya secara seimbang masih perlu ditingkatkan.

Dalam konteks olahraga, kemampuan ini sangat penting karena pemain perlu memahami keterampilan yang telah dikuasai serta mengenali aspek permainan yang masih perlu ditingkatkan. Semakin sulit seorang pemain menerima kekurangan yang dimilikinya, semakin besar kemungkinan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan berubah menjadi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, pemahaman yang realistis terhadap kelebihan diri dapat membantu pemain meningkatkan kepercayaan diri, sekaligus tetap menyadari bahwa kemampuan tersebut masih perlu dikembangkan.

Temuan ini menunjukkan bahwa *self-awareness* tidak hanya berkaitan dengan kesadaran terhadap keberadaan diri, tetapi juga mencakup kemampuan untuk melakukan evaluasi diri secara realistis.. Dengan demikian, rendahnya pencapaian pada indikator ini menjadi salah satu temuan penting dalam penelitian, karena mengindikasikan bahwa pengembangan mental pemain tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan motivasi bertanding, tetapi juga perlu diarahkan pada kemampuan untuk memahami dan mengenali kondisi diri secara objektif.

Introspeksi dan Kesadaran dalam Bertindak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku introspektif memiliki nilai (*mean*) sebesar 10,46, sedangkan kesadaran diri dalam bertindak memperoleh nilai *mean* sebesar 10,63. Kedua aspek tersebut termasuk dalam kategori sedang. Data tersebut menunjukkan bahwa pemain telah memiliki kemampuan untuk mengevaluasi kembali tindakan yang telah dilakukan serta mengenali dan menyadari perilakunya selama mengikuti aktivitas olahraga.

Secara substantif, kemampuan melakukan introspeksi sangat penting bagi pemain futsal karena permainan ini menuntut kemampuan mengambil keputusan secara cepat serta menyesuaikan respons terhadap berbagai situasi yang dapat berubah sewaktu-waktu. Kesalahan yang terjadi selama pertandingan hendaknya dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan performa, bukan hanya dipandang sebagai pengalaman yang negatif. Penelitian dalam skripsi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara interaksi pelatih dan atlet dengan perkembangan ketangguhan mental, yang tercermin melalui kemampuan melakukan evaluasi diri, menerima umpan balik, serta mengelola tekanan selama menghadapi kompetisi.

Dengan demikian, pencapaian kategori sedang pada kedua indikator tersebut menunjukkan bahwa potensi psikologis yang dimiliki telah mulai terbentuk, namun masih perlu dikembangkan secara lebih optimal. Kontribusi temuan tersebut terhadap proses pembinaan menunjukkan pentingnya menjadikan evaluasi setelah latihan maupun pertandingan sebagai bagian dari proses refleksi, sehingga evaluasi tidak hanya berfokus pada aspek teknik dan strategi permainan.

Kesadaran terhadap Kondisi Fisik dan Kemampuan Diri

Indikator kesadaran terhadap penampilan fisik dan kemampuan diri menunjukkan hasil pada kategori kurang, dengan nilai (*mean*) sebesar 13,00. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemain masih menghadapi keterbatasan dalam mengenali, memahami, dan menilai kondisi fisik serta kemampuan dirinya secara optimal.

Temuan tersebut penting untuk menjadi perhatian karena futsal merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik yang tinggi serta ketepatan dalam mengambil keputusan selama pertandingan. Pemain perlu memahami kemampuan dan keterbatasan dirinya sehingga dapat menyesuaikan intensitas latihan, memahami kondisi fisiknya, serta mengenali waktu ketika berada dalam kondisi optimal maupun saat mulai mengalami kelelahan. Pemahaman terhadap kemampuan diri turut berperan dalam menentukan target perkembangan yang sesuai dengan kondisi dan kapasitas individu.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembinaan pemain futsal pelajar perlu dilakukan secara terpadu dengan memperhatikan evaluasi kondisi fisik sekaligus tingkat kesadaran diri pemain. Pemain tidak hanya perlu mengetahui hasil tes atau tingkat performanya, tetapi juga perlu memahami arti dari hasil tersebut dalam kaitannya dengan kemampuan yang dimiliki serta kebutuhan untuk mengembangkan dirinya.

Keterbukaan terhadap Penilaian Orang Lain sebagai Aspek Terlemah

Berdasarkan hasil penelitian, indikator dalam menerima penilaian dari orang lain termasuk dalam kategori kurang, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 5,54. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 13 pemain (54%) termasuk dalam kategori kurang, 8 pemain (33%) berada pada kategori sedang, 1 pemain (4%) termasuk kategori baik, sedangkan 2 pemain (8%) berada dalam kategori sangat baik.

Temuan ini merupakan salah satu hasil yang penting, mengingat kemampuan atlet dalam menerima kritik dan evaluasi menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses perkembangan dan peningkatan kemampuan atlet. Dalam konteks permainan futsal, pemain secara berkelanjutan memperoleh evaluasi dari pelatih, rekan satu tim, maupun melalui situasi yang dihadapi selama pertandingan. Apabila kemampuan dalam menerima evaluasi masih tergolong rendah, masukan yang diberikan cenderung dipahami sebagai kritik terhadap diri sendiri, bukan sebagai informasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa.

Temuan ini sejalan dengan hasil kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hubungan yang positif antara pelatih dan atlet berperan dalam membangun ketangguhan mental atlet melalui proses evaluasi diri serta keterbukaan terhadap umpan balik. Dengan demikian, rendahnya indikator tersebut tidak semata-mata mencerminkan permasalahan pada diri pemain, tetapi juga menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan pembinaan yang mendukung penyampaian kritik secara konstruktif serta mendorong pemain untuk menerimanya sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

Makna Temuan bagi Pembinaan Mental Pemain Futsal

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya pola yang cukup konsisten. Para pemain telah memiliki kesadaran dasar dalam memahami perilaku dan perasaan yang mereka alami, namun masih terdapat keterbatasan dalam melakukan evaluasi diri secara objektif, mengenali potensi dan kemampuan pribadi, serta menerima penilaian atau masukan dari orang lain.

Pola tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang terjadi bukan disebabkan oleh kurangnya kesadaran diri, tetapi lebih pada belum optimalnya pemanfaatan kesadaran diri dalam mengelola kondisi psikologis. Pemain telah memiliki kemampuan untuk mengenali sebagian dari kondisi dirinya, namun kesadaran tersebut belum sepenuhnya digunakan sebagai landasan dalam melakukan evaluasi diri, mengendalikan respons, menerima masukan, serta menentukan tindakan yang lebih tepat dan adaptif.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi akademik dengan menunjukkan gambaran yang lebih spesifik mengenai kesadaran diri dan kaitannya dengan mental health pada pemain futsal di tingkat sekolah menengah. Hasil penelitian ini dapat menjadi

landasan dalam mengembangkan pembinaan futsal yang lebih menyeluruh, dengan tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik dan teknik pemain, tetapi juga memperhatikan kemampuan mereka dalam mengenali kondisi psikologis, melakukan refleksi diri, menerima evaluasi, serta meningkatkan potensi diri. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran diri menjadi salah satu aspek psikologis yang penting untuk diperhatikan dalam proses pembinaan mental pemain futsal di kalangan pelajar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran diri terhadap *mental health* pada pemain futsal SMAN 1 Enam Lingkung secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata 76,17. Dari 24 pemain, sebanyak 3 pemain (12%) berada pada kategori sangat baik, 11 pemain (46%) kategori sedang, dan 10 pemain (42%) kategori kurang, sedangkan tidak terdapat pemain pada kategori baik maupun sangat kurang. Temuan tersebut menjawab tujuan penelitian bahwa tingkat kesadaran diri terhadap *mental health* pemain futsal SMAN 1 Enam Lingkung berada pada tingkat sedang, meskipun masih terdapat proporsi pemain yang cukup besar dalam kategori kurang. Secara lebih spesifik, capaian pada masing-masing indikator memperlihatkan bahwa kesadaran terhadap perilaku pada masa lalu, masa kini, dan masa depan ($M=12,79$), kepekaan dalam mengenali perasaan batin ($M=12,80$), kecenderungan melakukan introspeksi diri ($M=10,46$), serta kesadaran dalam setiap tindakan yang dilakukan ($M=10,63$) berada dalam kategori sedang. Sementara itu, kemampuan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri ($M=11,00$), kesadaran mengenai kondisi fisik dan kemampuan yang dimiliki ($M=13,00$), serta keterbukaan terhadap penilaian atau tanggapan dari orang lain ($M=5,54$) berada pada kategori kurang.

Pada tingkat indikator, kesadaran pemain terhadap perilaku pada masa lalu, masa kini, dan masa mendatang, kepekaan terhadap kondisi perasaan internal, kemampuan melakukan introspeksi, serta kesadaran dalam setiap tindakan berada dalam kategori sedang. Sebaliknya, kemampuan pemain dalam mengenali kelebihan dan kekurangan diri, memahami kondisi fisik serta kemampuan yang dimiliki, dan menerima penilaian dari orang lain masih berada pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran diri pemain belum berkembang secara merata pada setiap aspek yang diukur.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rumusan masalah dan tujuan penelitian telah terjawab. Atlet futsal pada tingkat sekolah menengah telah memiliki pemahaman dasar mengenai kesadaran mental, tetapi kemampuan mereka dalam mengenali keterbatasan fisik secara objektif serta menerima dan mengelola kritik maupun masukan dari lingkungan eksternal masih belum optimal. Keterbatasan atlet dalam menerima evaluasi serta mengakui kelemahan diri menunjukkan bahwa kemampuan untuk memahami kondisi internal diri belum sepenuhnya berkembang secara optimal dan belum terintegrasi dengan kemampuan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan dalam kompetisi.

Secara praktis, temuan penelitian ini menegaskan bahwa aspek psikologis perlu mendapatkan perhatian dalam proses pembinaan pemain futsal. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui penguatan kemampuan refleksi diri, pengelolaan emosi, manajemen stres, serta sikap terbuka terhadap masukan dan evaluasi. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih, pemain, dan pihak sekolah untuk menerapkan pembinaan yang lebih seimbang dengan memperhatikan perkembangan fisik dan psikologis pemain secara bersamaan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Oleh karena itu, hasil penelitian hanya memberikan gambaran mengenai kondisi atlet pada satu waktu tertentu dan belum dapat

menjelaskan faktor penyebab atau hubungan kausal yang mendasari rendahnya beberapa indikator yang ditemukan. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan kualitatif maupun eksperimen untuk mengkaji lebih mendalam berbagai faktor eksternal, seperti gaya kepemimpinan pelatih dan tekanan dari lingkungan sekitar. Selain itu, penelitian juga dapat dilakukan untuk mengetahui efektivitas program mental training dalam meningkatkan *self-awareness* serta performa atlet saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, N. C., & Indardi, N. (2023). Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga Dan Sport Personology Atlet Club Bolavoli Twosra. *Jossae*, 7, 92–97.
- Farhati, S., Berawi, K. N., Daulay, S. A., & Kurniawan, C. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perfoma Atlet Prestasi Olahraga Permainan Bola Kecil. *Medula*, 14, 1897–1901.
- Farika, S., Alma, N., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja. *Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1, 69–77.
- Fitri Amalia, E. (2020). Tingkat Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai (Ukm) Universitas Suryakencana. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 64. <https://doi.org/10.35194/Jm.V10i2.944>
- Gregory, T., Sechague, N., Grace, B., Finlay-Jones, A., Brushe, M., Sincovich, A., Heritage, B., Boulton, Z., & Brinkman, S. A. (2024). Mental Health Profiles And Academic Achievement In Australian School Students. *Journal Of School Psychology*, 103(August 2023), 101291. <https://doi.org/10.1016/J.Jsp.2024.101291>
- Imammulhaq, M. I., Saputra, Y. M., & Muhtar, T. (2021). Korelasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hasil Belajar Siswa Di Sma Bina Muda Cicalengka. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 33–40.
- Jahro, S. A., Maulana, S. Z., Syabani, S. N., & Azis, A. (2025). Konsep Evaluasi Menurut Imam Al-Ghazali Untuk Mengukur Sikap Kognitif. *Q Olamuna*, 2(1), 257–266.
- Mukti, L. M., Faruk, M., Avandi, R. I., & M, F. J. (2026). Analisis Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Prestasi Hockey Banyuwangi. *Prestasi Olahraga*, 9, 1956–1960.
- Newson, J. J., Bsc, Dphil, Vladyslav, P., Thiagarajan, Bs. T. C., Bsc, & Phd. (2022). *Assessment Of Population Well-Being With The Mental Health Quotient : Validation Study Corresponding Author : 9*. <https://doi.org/10.2196/34105>
- Nopialestari, R., Fitri, M., & Hamidi, A. (2023). Analisis Level Psychological Distress Terhadap Mental Toughness Atlet Putri Tarung Derajat. *Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 8(November), 183–188. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V8i2.3096>
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Pratama, K. W., & Sumarjo. (2022). Impact Of E-Sport Games On The Character Building And Sports Culture. *Keolahragaan*, 10(1), 91–100.
- Palgunadhi, F., Nuryanti, W. D., Kurniawan, T., Imanudin, I., & Jajat. (2025). Kontribusi Vo 2 Max Dalam Olahraga Permainan Squash. *Keolahragaan*, 11, 89–97.
- Pilkington, V., Rice, S., Olive, L., Walton, C., & Purcell, R. (2024). Athlete Mental Health And Wellbeing During The Transition Into Elite Sport: Strategies To Prepare The System. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 24. <https://doi.org/10.1186/S40798-024-00690-Z>
- Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2023). Athletes ' Basic Psychological Needs And Emotions : The Role Of Cognitive Reappraisal. *Psychol*, (July). <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2023.1205102>

- Salahuddin, M., Haluti, A., & Nurhikmah. (2020). Pengembangan Pembinaan Prestasi Olahraga Futsal Kabupaten Banggai (Banggai Regency Experiment Study). *Pendidikan Glasser*, 1–10.
- Setiyadi, N. A., Purwanti, O. N., & Fauzi, E. R. (2023). *Diseminasi Hasil Riset Determinan Kecemasan Dan Depresi Pasca Vaksinasi Covid-19*. 6717. <https://doi.org/10.28989/Kacanegara.V6i2.1445>
- Stevens, M., Cruwys, T., Olive, L., & Rice, S. (2024). Understanding And Improving Athlete Mental Health: A Social Identity Approach. *Sports Medicine*, 54(4), 837–853. <https://doi.org/10.1007/S40279-024-01996-4>
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2021). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Dewi. *Acta Psychologia*, 3, 88–97.
- Wisata, I. K., Danardani, W., Semarayasa, I. K., & Lesmana, K. Y. P. (2025). Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Performa , Kesehatan Mental , Dan Kesejahteraan Atlet Melalui Pengelolaan Emosi Dan Latihan Mental. *Studi Multidisipliner Berkelanjutan*, 9(12), 23–32.
- Yamaguchi, S. H., Nakamura, M. I., Noguri, R. Y., & Shibata, N. O. (2020). Athlete ' S Mental Health And Psychological Support. *Juntendo Medical Journal*, 66(Suppl 1), 78–82. <https://doi.org/10.14789/Jmj.2020.66.Jmj19-P03>
- Zulkarnain, E. I., & Pratikto, H. (2025). Psikoedukasi Pada Pemain Futsal Untuk Mengatasi Ketakutan Akan Penilaian Negatif (Fear Of Judgement) Komunitas Futsal Di Surabaya. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2, 1456–1472. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/Jurmie>

