

**PERAN KECERDASAN EMOSIONAL
TERHADAP *MENTAL TOUGHNESS* PADA
PEMAIN SEPAK BOLA DI SUMATERA
SELATAN**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

**OLEH :
MUHAMMAD FIRDAUSYI
04041282025034**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP *MENTAL TOUGHNESS* PEMAIN SEPAK BOLA DI SUMATERA SELATAN

SKRIPSI

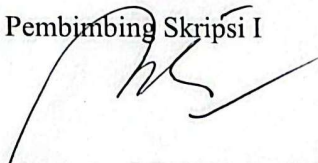
Dipersiapkan dan disusun oleh
MUHAMMAD FIRDAUSYI

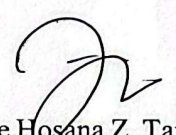
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 21 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi I

Dosen Pembimbing Skripsi II

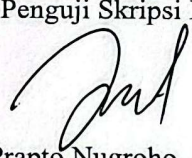

Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018


Angeline Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Dosen Penguji Skripsi I

Dosen Penguji Skripsi II


Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP. 198409222018032001


Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

**Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Senin, 21 Juli 2025**



Savang Aieny Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : *Muhammad Firdausyi*

NIM 04041282025034

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Kedokteran

Judul Skripsi : Peran Kecerdasan Emosional Terhadap *Mental Toughness*
Pada Pemain Sepak Bola di Sumatera Selatan

Indralaya, 17 Juli 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi I

Dosen Pembimbing Skripsi II



Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018



Angeline Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S. Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 21 Juli 2025



Muhammad Firdausyi
04041282025034

HALAMAN MOTTO

“Kebahagiaan hanya untuk orang yang berani mengambil risiko”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian skripsi ini dan mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dan perhatiannya kepada saya. Terima kasih banyak karena sudah sepenuhnya memberikan kepercayaan kepada saya untuk melakukan apa yang sudah menjadi pilihan saya. Skripsi ini saya persembahkan untuk ibu dan bapak saya yang tidak berhenti memberikan doa dan dukungan kepada anaknya, semoga dengan terselesaikannya skripsi ini dapat menjadi bukti serta saksi bahwa orang tua saya telah berhasil mendidik anaknya dengan baik dan semoga dengan terselesaikannya skripsi ini juga dapat menjadi langkah awal bagi saya untuk membanggakan serta membahagiakan ibu dan bapak saya di kemudian hari.
2. Saudara, kerabat, serta sahabat-sahabat saya. Terima kasih banyak saya ucapkan terutama untuk saudara-saudara kandung saya Hafiz dan Rayhan yang sudah memberikan dukungannya sehingga skripsi saya dapat terselesaikan. Terima kasih juga untuk sahabat-sahabat saya Amel, Dita, Ise, Nova, Rabel, Duta, Fadil, Gieko, dan Satria yang selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi sudah banyak menghibur dan memberikan bantuannya kepada saya. Terima kasih sudah menerima segala kekurangan dan kelebihan yang saya miliki.
3. Diri saya sendiri. Terima kasih karena tidak pernah menyerah menghadapi kendala selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih karena selalu semangat dan terus melangkah untuk mencapai tujuan dimasa depan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas dengan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik yang berjudul “Peran Kecerdasan Emosional Terhadap *Mental Toughnes* Pada Pemain Sepak Bola Di Sumatera Selatan”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Dalam penulisan skripsi ini tentunya penulis tidak bekerja sendirian. Akan tetapi dapat bantuan serta dukungan dari orang-orang secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih pada pihak terkait, antara lain:

1. Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE. M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Prof. Dr. dr. Mgs. Irsan Saleh, M.Biomed. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi.
4. Ibu Marisya Pratiwi, M. Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi
5. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu saya dengan sabar dalam membimbing sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen dan staf yang ada di bagian Program Studi Psikologi Universitas Sriwijaya.
8. Kepada orang tua saya yaitu H. Akhmad Thoriq Ganda S. Pd. dan Hj. Warmi Apriyanti S. Pd. yang selalu memberi semangat dan dukungan kepada saya untuk menyelesaikan segala urusan dalam perkuliahan dan di luar perkuliahan.
9. Responden Penelitian, yaitu pemain sepak bola di Sumatera Selatan yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dalam penelitian ini
10. Kak Yono, Kak Riko, Kak Esa, Kak Afif, Kak Fairuz, Ferlian yang sudah banyak membantu dan menjadi mentor selama masa perkuliahan sampai dengan saat ini
11. Amel, Dita, Rabel, Nova, Ise, Duta, Fadil Gieko, Satria yang telah banyak membantu dan menjadi teman bercerita yang nyaman.
12. Teman-teman Kelas B dan Owlster Fighter yang sudah sama-sama berjuang dari hari pertama dibangku perkuliahan dan mengisi hari-hari selama masa perkuliahan ini menjadi penuh akan kenangan.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam proses pengerjaan skripsi ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun sehingga dapat lebih baik dan sempurna lagi dimasa yang akan datang. Akhir kata, semoga penelitian skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi tiap orang yang membaca.

Palembang, 18 Juli 2025

Muhammad Firdausyi
NIM. 04041282025034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PENYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian	12
BAB II.....	17
LANDASAN TEORI.....	17
A. Mental Toughness.....	17
1. Pengertian Mental Toughness	17
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i>	18
3. Komponen-Komponen yang mempengaruhi <i>Mental Toughness</i>	19
B. Kecerdasan Emosional	20
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	20
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional	21
3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional.....	22
C. Peran Kecerdasan Emosi terhadap <i>Mental Toughness</i> Pemain Sepak bola di Sumatera Selatan.....	23

D. Kerangka Berpikir	25
BAB III	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Identifikasi Variabel Penelitian	27
B. Definisi Operasional variabel penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel	29
D. Metode Pengumpulan Data	31
E. Validitas dan Reliabilitas.....	33
1. Validitas.....	33
2. Reliabilitas.....	34
F. Metode Analisis Data	34
1. Uji Asumsi.....	34
2. Uji Hipotesis	35
BAB IV.....	36
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Orientasi Kancan Penelitian	36
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	37
1. Persiapan Administrasi	37
2. Persiapan Alat Ukur.....	38
C. Pelaksanaan Penelitian	47
1. Tahap Pertama	47
2. Tahap Kedua.....	47
3. Tahap Ketiga.....	48
4. Tahap Keempat.....	49
D. Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	51
2. Deskripsi Data Penelitian	54
3. Uji Analisis Data Penelitian	56
E. Hasil Analisis Tambahan.....	58

1. Hasil Uji Beda Kecerdasan Emosional dan <i>Mental Toughness</i> berdasarkan usia 58	
2. Hasil Uji Beda Kecerdasan Emosional dan <i>Mental Toughness</i> berdasarkan Tingkat Pendidikan.	59
3. Hasil Uji Beda Kecerdasan Emosional dan <i>Mental Toughness</i> berdasarkan Posisi	60
4. Hasil Uji Beda Kecerdasan Emosional dan Parenting Stress berdasarkan Status Pernikahan	64
5. Hasil Uji Beda Kecerdasan Emosional dan Parenting Stress berdasarkan Daerah Pelaksanaan Turnamen	65
6. Hasil Uji Beda Kecerdasan Emosional dan Parenting Stress berdasarkan Durasi Kontrak	66
7. Uji Sumbangan Efektif Aspek Kecerdasan Emosional terhadap <i>mental toughness</i>	67
8. Uji Tingkat Mean pada Aspek Kecerdasan Emosional	69
F. Pembahasan	69
BAB V	74
KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	74
1. Subjek Penelitian	74
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	75
C. Kelemahan Penelitian	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala Mental Toughness.....	41
Tabel 4 2 Distribusi Penomoran baru skala Mental Toughness	42
Tabel 4 3 Distribusi Aitem valid dan tidak valid skala kecerdasan emosional.....	45
Tabel 4 4 Distribusi Penomoran Baru Skala Kecerdasan Emosional	46
Tabel 4.5 Penyebaran Jumlah Subjek Penelitian Try Out Berdasarkan Tanggal.	48
Tabel 4 6 Penyebaran Jumlah Subjek Penelitian Berdasarkan Tanggal.....	50
Tabel 4 7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	51
Tabel 4 8 Deskripsi Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian	51
Tabel 4 9 Deskripsi Posisi Subjek Penelitian	52
Tabel 4 10 Deskripsi Status Pernikahan Subjek Penelitian	52
Tabel 4 11 Deskripsi Daerah dilaksanakannya turnamen.....	53
Tabel 4 12 Deskripsi Durasi Kontrak Subjek Penelitian.....	53
Tabel 4 13 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian.....	54
Tabel 4 14 Berikut Formulasi Kategorisasi yang digunakan	54
Tabel 4 15 Deskripsi Kategorisasi mental toughness subjek penelitian	55
Tabel 4 16 Deskripsi Kategorisasi kecerdasan emosional subjek penelitian	55
Tabel 4 17 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4 18 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian.....	57
Tabel 4 19 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Kecerdasan Emosional dan Mental Toughness.....	57
Tabel 4 20 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	59
Tabel 4 21 Tabel Uji Beda berdasarkan tingkat pendidikan	60
Tabel 4 22 Uji Beda berdasarkan Posisi.....	61
Tabel 4 23 Hasil Uji Post Hoc mental toughness berdasarkan Posisi.....	61
Tabel 4 24 Hasil Perbedaan Skor Mean Mental Toughness berdasarkan posisi ...	62
Tabel 4 25 Hasil Uji Post Hoc kecerdasan emosional berdasarkan Posisi.....	63
Tabel 4 26 Hasil Perbedaan Skor Mean Mental Toughness berdasarkan posisi ...	64
Tabel 4 27 Tabel Uji Beda berdasarkan Status Pernikahan	65
Tabel 4 28 Tabel Uji Beda berdasarkan Daerah Pelaksanaan.....	66
Tabel 4 29 Uji Beda berdasarkan Durasi Kontrak	67
Tabel 4 30 Deskripsi Data Sumbangan Efektif.....	67
Tabel 4 31 Sumbangan Efektif Kecerdasan Emosional	68
Tabel 4 32 Hasil Uji Mean Variabel Kecerdasan Emosional	69

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	82
LAMPIRAN B.....	110
LAMPIRAN C	161
LAMPIRAN D	191
LAMPIRAN E.....	226
LAMPIRAN F.....	241
LAMPIRAN G	243
LAMPIRAN H	246

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP MENTAL TOUGHNESS PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SUMATERA SELATAN

Muhammad Firdausyi¹, Amalia Juniarily²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran kecerdasan emosional terhadap mental toughness pada pemain sepak bola di Sumatera Selatan. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada peran kecerdasan emosional terhadap mental toughness.

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah pemain sepak bola di Sumatera Selatan. Sampel pada penelitian ini adalah 170 Pemain sepak bola di Sumatera Selatan. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala yang mengacu pada aspek mental toughness Gucciardi (2009) dan skala kecerdasan emosional mengacu pada aspek Goleman (2006). Analisis data pada penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana.

Dari hasil analisis, data menunjukkan nilai *R square* peran kecerdasan emosional terhadap mental toughness adalah sebesar 0,662, nilai F sebesar 329,490 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang signifikan terhadap mental toughness. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Kontribusi kecerdasan emosional terhadap mental toughness sebesar 66,2%.

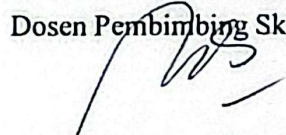
Kata Kunci: *Mental Toughness*, Kecerdasan Emosional, Pemain Sepak Bola

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing Skripsi I

Dosen Pembimbing Skripsi II


Amalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018


Angeline Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi

Sayang Afeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004


THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON MENTAL TOUGHNESS AMONG FOOTBALL PLAYERS IN SOUTH SUMATRA

Muhammad Firdausyi¹, Amalia Juniary²

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the role of emotional intelligence on mental toughness among football players in South Sumatra. The hypothesis of this study is that there is a significant role of emotional intelligence on mental toughness.

In this study, the population consisted of football players in South Sumatra. The sample in this study was 170 football players in South Sumatra. The sampling technique used was purposive sampling. The measurement instruments used were a scale based on the aspects of mental toughness by Gucciardi (2009) and an emotional intelligence scale based on the aspects by Goleman (2006). The data analysis in this study employed simple linear regression."

The results showed that the R square value for the role of emotional intelligence on mental toughness was 0.662, with an F value of 329.490 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates that emotional intelligence has a significant role in mental toughness. Therefore, the hypothesis proposed in this study is accepted. The contribution of emotional intelligence to mental toughness is 66.2%.

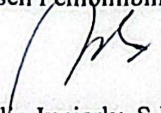
Keywords: Mental Toughness, Emotional Intelligence, Football Player

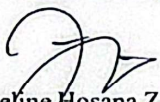
¹Student of Psychology Department, Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecturer of Psychology Department, Medical Faculty, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing Skripsi I

Dosen Pembimbing Skripsi II


Amalia Juniary, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018


Angelina Hosana Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi
NIP. 198704152018032001

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004


BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan manusia dalam mencukupi kebutuhan gerak untuk mencapai target kesehatan dan kebugaran tubuh (Rachman, 2020). Cabang olahraga yang cukup banyak digemari oleh masyarakat di Indonesia yaitu sepak bola. Sepak bola menurut KBBI (2008) merupakan permainan berkelompok di atas lapangan dengan 2 tim yang saling bertanding dengan pertandingan yang dilakukan selama 2 babak dengan pemenang ditentukan dengan gol yang berhasil dicetak ke gawang lawan. Sedangkan Ani dan Suprayitno (2018) sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan antara dua tim yang saling berlawanan yang tujuannya untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dalam dua babak yang dimainkan.

Sepak bola mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1914 pada masa penjajahan belanda (PlanetSports, 2023). Pada 19 April 1930 federasi sepak bola Indonesia (PSSI) didirikan di kota Yogyakarta (PSSI, 2023). Sepak bola Indonesia saat ini sedang berada dalam tren yang baik, tergambar pada bulan April 2024, Indonesia menaiki 8 peringkat dalam rangking sepak bola dunia menjadikannya peringkat ke-127 dunia yang sebelumnya berada pada posisi peringkat ke-141 dunia (FIFA, 2024). Tidak hanya itu, Timnas Indonesia berhasil meraih prestasi di ajang piala Asia 2023 dengan menembus babak 16 besar piala Asia senior dan Timnas Indonesia U-23 yang menembus babak semi final pada turnamen piala

Asia U-23 (Zaenuddin, 2024). Dengan prestasi yang telah diraih oleh Timnas tersebut, dapat menunjukkan bahwa sepak bola di Indonesia sedang berkembang dengan cukup baik (Rusqiyati, 2024).

Dalam meraih prestasi yang baik, seorang pemain sepak bola dinilai perlu untuk dapat memperhatikan aspek psikologis atau mental dalam bertanding. Mylsidayu (2022) menjelaskan bahwa selain dengan memiliki keterampilan teknik, taktik serta keadaan fisik yang baik, kondisi psikologis atau mental juga diperlukan bagi pemain sepak bola. Mirhan dan Jusuf (2016) juga menjelaskan bahwa pemain sepak bola perlu untuk menyiapkan kondisi mental yang baik ketika akan bertanding selain melatih kondisi fisik, dikarenakan kondisi mental berperan penting dalam memperbaiki performa permainan secara keseluruhan. Hal ini juga didukung oleh Liew, Kuan, dan Chin (2019) yang menjelaskan faktor psikologis dan mentalitas pemain sepak bola dapat mempengaruhi hasil dari sebuah pertandingan sepak bola yang persentasenya mencapai lebih dari 50% hasil pertandingan.

Kondisi mental yang baik ini diperlukan oleh setiap pemain karena ketika berada di lapangan, mereka sering kali akan dihadapkan dengan berbagai tekanan selama pertandingan di dalam kompetisi atau turnamen yang diikuti. Akbar dan Lestari (2019) menjelaskan bahwa pemain sepak bola akan mengalami tekanan selama pertandingan, Tekanan-tekanan tersebut berupa tekanan internal maupun eksternal. Tekanan internal yaitu sebuah tekanan yang timbul dari dalam diri pemain sepak bola seperti rasa tidak percaya diri, rasa cemas sebelum dan pada saat pertandingan sedangkan tekanan eksternal adalah tekanan yang timbul dari luar diri pemain bola seperti dukungan suporter atau penonton, kondisi lapangan,

taktik dari pelatih serta keputusan dari wasit pada saat pertandingan terutama pada mengikuti turnamen atau kompetisi (Akbar dan Lestari, 2019). Pada beberapa tahun ini, berbagai turnamen dan liga aktif di selenggarakan di Sumatera Selatan baik itu mencakup berbagai level dan usia dan kategori. Terdapat beberapa contoh turnamen yang telah dilaksanakan yaitu seperti yang diberitakan oleh Antara News Sumatera Selatan (2025) mengenai turnamen Siti Fatimah Cup III yang di selenggarakan oleh RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumsel yang diikuti oleh 16 tim dari jajaran pemerintah Kota Palembang, OPD dan BUMD yang berada di Sumatera Selatan. Selain itu juga terdapat turnamen resmi yang diselenggarakan oleh PSSI Sumatera Selatan yaitu Liga 4 Zona Sumatera Selatan, seperti yang diberitakan oleh rmolsumsel.id (2025) kompetisi liga 4 zona Sumatera Selatan diikuti oleh 11 klub yang berasal dari berbagai daerah di provinsi Sumatera Selatan.

Fenomena dalam tekanan eksternal ini juga telah terjadi pada beberapa turnamen yang pernah diselenggarakan di Sumatera Selatan, seperti yang diberitakan oleh Detik.com (2023) dalam artikel mengenai pertandingan sepak bola Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2023. Pertandingan yang pada saat itu mempertemukan antara tim PS Palembang dan PS OKU Selatan terjadi kerusuhan yang disebabkan oleh kepemimpinan wasit selama pertandingan, beberapa kali keputusan wasit dinilai merugikan salah satu tim yang bertanding yaitu PS Palembang, hal ini mempengaruhi mental bermain para pemain tim PS Palembang baik itu secara tim maupun individu sehingga sulit untuk mempertahankan performa terbaik karena sudah banyak dirugikan oleh wasit hingga tersulutnya emosi pada akhir permainan (Budi, 2023). Hal serupa

pernah terjadi pada tahun 2017 di acara serupa pada pertandingan antara PS Lahat melawan PS Palembang, seperti yang dilaporkan oleh Kabar Serasan (2017), yang menyebutkan beberapa keputusan wasit yang tidak tepat dan merugikan tim. PS Lahat yang membuat para terpengaruh secara mental sehingga para pemain maupun *official team* memutuskan untuk menolak melanjutkan permainan sebagai bentuk protes terhadap kepemimpinan wasit.

Kejadian serupa juga terjadi pada turnamen Liga 3 Zona Sumatera Selatan yang mempertemukan tim Bumara FC vs Bhayangkara Sriwijaya FC, seperti yang diberitakan oleh Paltv Disway (2023). Pada pertandingan tersebut terdapat keputusan wasit yang kontroversial di ujung pertandingan dengan memberi hadiah penalti kepada tim Bhayangkara sriwijaya fc yang sedang tertinggal 1-0, sehingga menimbulkan keributan karena para pemain bumara fc tersulut emosi dan terjadi pertikaian antar pemain 2 tim, sehingga sempat para pemain menolak untuk melanjutkan permainan karena kecewa dengan keputusan wasit tersebut. Namun, setelah adanya negosiasi dengan panitia, para pemain bumara bersedia untuk melanjutkan permainan. Pada saat pertandingan dilanjutkan, pemain tim Bhayangkara sriwijaya gagal untuk mengeksekusi penalti sehingga mengakibatkan tim Bhayangkara sriwijaya fc kalah 1-0 dari tim Bumara FC.

Hal ini sejalan dengan hasil survey yang peneliti lakukan pada tanggal 12 April 2025 – 16 April 2025 melalui media *google form* dengan subjek para pemain sepak bola yang ada di Sumatera Selatan, yang menunjukkan bahwa mental dalam pertandingan berperan penting terhadap untuk menjaga performa yang baik selama pertandingan. Para subjek juga berpendapat bahwa dampak yang ditimbulkan apabila pemain sepak bola tidak memiliki mental yang baik akan

menimbulkan efek negatif baik itu untuk permainan secara individu maupun dapat merugikan tim ketika di dalam pertandingan. Sebanyak 70,6% atau 12 orang berpendapat bahwa mental pemain sepak bola dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti provokasi yang diberikan oleh tim lawan yang bermain kasar, Keputusan wasit yang merugikan tim, serta dukungan dari suporter lawan yang hadir. Pada pertanyaan selanjutnya, sebanyak 76,5% atau 13 orang mengatakan bahwa mereka pernah mengalami kegagalan seperti melakukan kesalahan fatal yang merugikan tim pada saat pertandingan. Beberapa faktor yang menyebabkan para pemain sepak bola melakukan kesalahan di dalam pertandingan sepak bola berdasarkan survey yaitu kurang fokus di dalam pertandingan karena tekanan yang berikan oleh lawan serta provokasi dari suporter lawan, Keputusan wasit yang berat sebelah atau merugikan tim, tekanan yang didapatkan dari teman tim dan pelatih, tekanan untuk meraih kemenangan, komunikasi yang terjadi di dalam tim, dan emosi yang tak terkontrol di dalam pertandingan. Selanjutnya, sebanyak 94,1% atau 16 orang menyatakan bahwa mereka pernah mengalami penurunan performa selama mengikuti turnamen sepak bola. Penurunan performa yang dialami terjadi karena disebabkan kurangnya Latihan, pola hidup yang kurang sehat seperti masih sering bergadang sehingga istirahat kurang yang berpengaruh ke stamina, cedera, kurangnya kepercayaan baik dari diri sendiri maupun kepercayaan dari tim. Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa pemain sepak bola di Sumatera Selatan terlihat masih kesulitan dalam menghadapi tantangan yang terjadi ketika berada di dalam pertandingan di beberapa turnamen yang pernah di ikuti sehingga berpengaruh pada penampilan secara individu serta penampilan secara tim. Kesulitan yang dirasakan pemain

sepak bola di Sumatera Selatan untuk menghadapi tantangan di dalam sebuah pertandingan menunjukkan bahwa pemain sepak bola di Sumatera Selatan masih memiliki *mental toughness* yang rendah di dalam sebuah pertandingan pada saat mengikuti turnamen yang banyak menghadirkan tekanan.

Tekanan yang terjadi di dalam pertandingan membuat para pemain memerlukan ketahanan mental untuk mempertahankan performa sehingga ketika dihadapkan pada suatu masalah tidak akan mengganggu mereka selama pertandingan. Tekanan yang dihadapi oleh para pemain tidak jarang juga membuat mereka mengalami ketakutan pada sebuah pertandingan sehingga hasil yang diperoleh menjadi kurang baik, hal tersebut menyebabkan para pemain belum bisa menampilkan performa yang maksimal (Spielberger dalam Jannah, 2017). Performa yang belum maksimal tersebut berpengaruh terhadap stamina dan pikiran negatif ketika di dalam pertandingan menimbulkan rasa gugup, kehilangan kendali diri dan emosi yang tak stabil ketika menghadapi tekanan yang terjadi di dalam pertandingan (Yanti, 2017).

Dalam menghadapi tekanan yang terjadi di dalam pertandingan diperlukannya ketahanan mental di dalam diri pemain sepak bola. Wibowo dan Rahayu (2016) menyatakan pemain sepak bola wajib memiliki ketahanan mental yang baik sehingga masalah-masalah non teknis tidak mengganggu jalannya pertandingan. Hal itu sejalan dengan yang dinyatakan oleh Gunarsa (dalam Giandra dan Setyawan, 2015) yang menyebutkan bahwa di dalam pertandingan aspek mental pemain berpengaruh sebesar 80% dan 20% lainnya dipengaruhi oleh aspek lainnya.. Dengan memiliki *mental toughness* yang baik maka para pemain sepak bola akan dapat lebih mengontrol emosi, meningkatkan kepercayaan diri

ketika bermain sehingga dapat menampilkan performa yang baik dan tetap akan merasa tenang tanpa terpengaruh oleh tekanan yang diberikan oleh suporter lawan (Yanti, 2017). Oleh karena itu, Sin (2016) menerangkan bahwa pemain sepak bola diharapkan mampu bertahan menghadapi segala sesuatu dalam pertandingan dengan melatih dan memiliki ketahanan mental yang baik. Istilah ketahanan mental ini biasanya disebut dengan *mental toughness*.

Mental toughness sendiri didefinisikan sebagai serangkaian nilai, emosi, sikap, dan pola pikir yang mempengaruhi cara individu dalam merespons, menghadapi serta mengevaluasi situasi yang menuntut sebuah pencapaian secara konsisten (Gucciardi, 2009). Sedangkan Clough (2012) mendefinisikan *mental toughness* sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menangani atau menghadapi berbagai tantangan, tekanan, dan stres secara efektif dengan menampilkan kemampuan terbaik dalam kondisi apapun.

Gucciardi et al. (2009), menjabarkan bahwa terdapat 4 aspek utama dari *mental toughness* yaitu komponen pertama, yakni *thrive through challenge* berhubungan dengan cara seseorang dalam bersikap dan bertindak ketika menghadapi tantangan serta berkembang di saat berada di bawah tekanan baik itu internal maupun eksternal; Komponen kedua, yaitu *sport awareness* yang berhubungan dengan kinerja individu di dalam tim seperti nilai perilaku dan sikap seseorang; Komponen ketiga, yaitu *tough attitude* menggambarkan seseorang dalam merespons berbagai tantangan maupun tekanan baik itu secara positif maupun negatif, dan; Komponen keempat, yaitu *desire success* mencakup pada pencapaian dan keberhasilan dari seseorang.

Kumar (2017) menyatakan bahwa *mental toughness* merupakan suatu kumpulan atribut yang memungkinkan seorang pemain bola untuk meningkatkan kemampuan dalam menghadapi pertandingan sulit sehingga pemain dapat menampilkan kemampuan terbaik yang dimilikinya. Sejalan dengan hal itu, Cowden (2017) menyatakan bahwa *mental toughness* merupakan komponen penjaga performa individu saat mengalami kesulitan dan tekanan dalam pertandingan, penjaga pikiran dan perasaan, serta pengendalian perilaku dalam situasi yang berpotensi memunculkan stres sehingga kemudian dapat menghasilkan kesuksesan performa di ajang olahraga.

Muckhlis (2018) menyatakan bahwa pemain yang berprestasi dituntut untuk memiliki mentalitas akan menjadi salah faktor suksesnya pemain tersebut pada suatu pertandingan, selain itu teknik yang mencukupi dapat membentuk mental pemain yang akan tergambar lebih dominan di lapangan.

Raihani (2023) menyatakan bahwa pada penelitian yang telah dilakukan mengungkap kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *mental toughness*. Lebih lanjut, Raihani (2023) mengungkapkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki akan semakin tinggi *mental toughness* individu. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yarayan (2023) yang mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang penting terhadap tingkat *mental toughness* atlet. Lebih lanjut Yarayan (2023) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dapat menggambarkan mekanisme paling dasar terhadap kemampuan dalam mengendalikan emosi yang menjadi ciri atlet dengan *mental toughness* yang baik.

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2006) adalah kemampuan setiap individu untuk dapat memotivasi diri sendiri ketika menghadapi tekanan serta mengendalikan dorongan untuk menguasai kemampuan berpikir, empati, dan berharap. Sedangkan Mayer dan Salovey pada tahun 1997) menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam memahami, mengevaluasi, serta mengungkapkan emosi secara tepat; serta mengakses dan memanfaatkan emosi untuk mendukung proses berpikir; memahami serta memiliki pengetahuan tentang emosi; dan mengelola emosi dengan cara yang dapat memajukan perkembangan emosional dan intelektual.

Goleman (2006) menyatakan bahwa terdapat 5 aspek dari kecerdasan emosional yaitu *knowing one's emotions*, *managing emotions*, *motivating oneself*, *recognizing emotions*, dan *handling relationships*. Aspek pertama yaitu *knowing one's emotions* yaitu kemampuan individu untuk memantau perasaan dalam pemahaman diri; Aspek kedua, *managing emotions* yaitu kemampuan untuk menenangkan diri, menyingkirkan kecemasan dalam menghadapi konsekuensi kegagalan; Aspek ketiga, *motivating oneself* yaitu kemampuan individu dalam memotivasi diri dan menguasai diri agar tidak mudah meraih kepuasan dalam hal pencapaian; Aspek keempat, *empathy* yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam bersosialisasi dengan peka terhadap hal yang dibutuhkan serta diinginkan orang lain, dan aspek yang terakhir, *handling relationship* yaitu kemampuan individu dalam mengelola hubungan dengan orang lain.

Pemain sepak bola perlu memiliki kecerdasan emosional yang baik agar dapat bermain dengan optimal. Dengan kecerdasan emosional yang tinggi, pemain dapat mengontrol emosi mereka, terutama saat menghadapi tekanan di

lapangan. Tekanan dalam pertandingan bisa membuat pemain merasa gugup, namun dengan kecerdasan emosional yang baik, mereka dapat tetap tenang dan menghindari tindakan yang merugikan tim, seperti melakukan pelanggaran (Prabowo, 2024). Penelitian oleh Nurgofar (2024) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif terhadap kinerja pemain sepak bola. Pemain yang memiliki kecerdasan emosional yang baik mampu mengatasi stres dan tekanan, sehingga mereka dapat tetap fokus dan tidak mudah terpengaruh oleh gangguan emosional. Hal ini mendukung kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan rekan tim, menyesuaikan diri dengan kondisi permainan, dan menghadapi situasi sulit dengan bijaksana. Penelitian lain oleh Kopp dan Jekauc (2018) juga mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional sangat berperan dalam kinerja atlet, termasuk pemain sepak bola, yang mampu mempertahankan performa meski berada dalam tekanan atau situasi yang penuh ketegangan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian mengenai “Peran Kecerdasan Emosional Terhadap *Mental Toughness* pada Pemain Sepak Bola di Sumatera Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang digunakan peneliti, Apakah ada peran kecerdasan emosional terhadap *mental toughness* pada pemain sepak bola di Sumatera Selatan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui peran kecerdasan emosional terhadap *mental toughness* pada pemain sepak bola di Sumatera Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam psikologi, khususnya pada psikologi olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai peran kecerdasan emosional terhadap *mental toughness* khususnya pada para responden penelitian yaitu pemain sepak bola mengenai *mental toughness* pada diri mereka dalam menjalani kehidupan sebagai pemain sepak bola.

b. Pelatih

Bagi pelatih diharapkan dapat lebih memperhatikan lagi mengenai *mental toughness* para pemain sepak bola sehingga para pemain dapat lebih nyaman dalam menghadapi pertandingan dalam kompetisi yang akan diikuti nantinya.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dan memberikan referensi pada penelitian selanjutnya yang akan mengangkat tema penelitian yang serupa dan melakukan penelitian lebih lanjut terhadap *mental toughness* pada pemain sepak bola.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti telah mencari beberapa jurnal penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian, yaitu “Peran kecerdasan emosional terhadap *mental toughness* pada pemain sepak bola di Sumatera Selatan”, berikut adalah penelitian yang relevan.

Penelitian pertama yaitu penelitian yang dilakukan Yarayan, Ilhan, Esenturk, Ari, Gulsen yang berjudul “*Does Emotional Intelligence Affect Mental Toughness in Physically Disabled Athletes*” pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *determinative* kecerdasan emosional dalam menentukan Tingkat ketangguhan mental atlet berkebutuhan khusus. Subjek penelitian ini adalah atlet berkebutuhan khusus atau disabilitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang dimiliki oleh atlet menjadi penentu yang penting untuk Tingkat ketangguhan mental.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada subjek penelitian yaitu pemain sepak bola di provinsi Sumatera Selatan. Sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek atlet disabilitas dari berbagai cabang olahraga.

Penelitian kedua merupakan penelitian yang dilakukan oleh Raihani (2023) dengan judul "Pengaruh kecerdasan emosional dan kohesivitas kelompok terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang tergabung dalam unit

kegiatan mahasiswa olahraga beregu di universitas Pendidikan Indonesia". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dari kecerdasan emosional dan juga kohesivitas kelompok terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa yang menjadi anggota UKM olahraga beregu di UPI. Subjek pada penelitian ini berjumlah 202 yang tergabung dalam UKM olahraga di UPI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari kecerdasan emosional dan kohesivitas kelompok terhadap ketangguhan mental.

Perbedaan dengan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan tiga variabel, yaitu kecerdasan emosional, kekompakan kelompok, dan ketangguhan mental, sedangkan penelitian ini hanya menggunakan dua variabel, yaitu kecerdasan emosional dan ketangguhan mental. Selain variabel, terdapat pula perbedaan pada subjek penelitian, yaitu pemain sepak bola di Provinsi Sumatera Selatan. Sedangkan, subjek penelitian sebelumnya adalah mahasiswa UKM Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ketiga merupakan penelitian yang dilakukan oleh Sukys, Tilindiene, Cesnaitiene dan Kreivyte pada tahun 2018 yang berjudul "*Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kecerdasan emosional terhadap motivasi olahraga seorang atlet. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 239 pemain basket dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi berhubungan *negative* dengan motivasi dari atlet.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan yang menggunakan 2 variabel yaitu *emotional intelligence* dan *athletes motivation*,

pada penelitian ini akan menggunakan 2 variabel yaitu kecerdasan emosional dan *mental toughness*. Selain variabel, perbedaan juga terdapat pada subjek penelitian yang akan penelitian menggunakan subjek pemain sepak bola di provinsi Sumatera Selatan. Sedangkan, pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek pemain basket dewasa.

Penelitian keempat merupakan penelitian yang telah dilakukan oleh Lee, Richards dan Washburn pada tahun 2019 yang berjudul "*Emotional Intelligence, Job Satisfaction, Emotional Exhaustion, and Subjective Well-Being in High School Athletic Directors*". Penelitian ini memiliki tujuan agar dapat mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional, kepuasan kerja, kelelahan emosional, dan kesejahteraan subjektif pada direktur atletik sekolah menengah atas. Subjek dalam penelitian ini berasal dari 394 direktur atletik SMA di Amerika Serikat. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yakni terdapat hubungan positif antar kecerdasan emosional dan kesejahteraan subjektif yang dapat di mediasi oleh kepuasan kerja dan emosional.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada variabel penelitian yang menggunakan 4 variabel yaitu *emotional intelligence, job satisfaction, emotional exhaustion* dan *subjective well-being*, sedangkan penelitian ini akan menggunakan 2 variabel yaitu kecerdasan emosional dan *mental toughness*. Selain variabel perbedaan juga terdapat pada subjek penelitian yang akan penelitian menggunakan subjek pemain sepak bola di provinsi Sumatera Selatan. Sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan 394 direktur atletik sekolah menengah atas di Amerika Serikat.

Penelitian kelima penelitian dari Jannah dan Ardiningrum (2022) yang berjudul “Hubungan Antara *Mental Toughness* Dengan *Risk Taking Behavior* Pada Pendaki Gunung”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan *risk taking behavior* pada pendaki gunung. Subjek dari penelitian ini terdiri dari 100 orang yang tergabung dalam organisasi Wanadri dengan rentang usia 18-50 tahun. Hasil dari penelitian tersebut diperoleh hasil korelasi positif sehingga variabel *mental toughness* pendaki gunung dapat berpengaruh terhadap tingkat *risk taking behavior* yang dimiliki begitu pun dengan sebaliknya.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan menggunakan 2 variabel *mental toughness* dan *risk taking behavior*, sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan 2 variabel *mental toughness* dan kecerdasan emosional. Selain pada variabel, pada penelitian Jannah et al. (2022) menggunakan subjek pendaki gunung, sedangkan peneliti menggunakan subjek pemain sepak bola di Sumatera Selatan.

Penelitian keenam penelitian dari Adelina, Anallya & Angelina pada tahun 2022 dengan judul “Peran *Mindset* Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran dari *mindset* terhadap ketangguhan mental mahasiswa. Subjek dari penelitian ini terdiri dari mahasiswa di Kota Bandung. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa variabel *mindset* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel *mental toughness* dengan nilai 10.2%. Artinya dengan hasil tersebut yang berpengaruh secara signifikan, namun banyak faktor yang dapat mempengaruhi ketangguhan mental mahasiswa selain dari *mindset*.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan *mindset* sebagai variabel bebas sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel bebas yaitu kecerdasan emosional. Selain variabel bebas, perbedaan juga terdapat pada subjek penelitian. Pada penelitian Adelina et al. (2022) menggunakan subjek mahasiswa yang berada di kota Bandung, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan subjek pemain sepak bola di Sumatera Selatan.

Penelitian ketujuh penelitian dari Nazri dan Salamuddin pada tahun 2019 dengan judul “Ketahanan mental dan kecerdasan emosi dalam kalangan atlet berpasukan dan individu”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan ketahanan mental dan kecerdasan emosi terhadap atlet berpasukan dan individu. Subjek dari penelitian ini terdiri dari sampel penelitian dipilih sebanyak 49 atlet dengan atlet yang menjadi sampel minimal mewakili tingkat nasional dan internasional. Hasil penelitian menemukan bahwa konstruk ketahanan mental dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang penting terhadap seorang atlet. Hal ini menunjukkan bahwa temuan penelitian ini berdampak pada pelatih, psikolog dan atlet gabungan dalam memahami pentingnya aspek psikologis dalam mencapai tujuannya.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada subjek penelitian yaitu pemain sepak bola di provinsi Sumatera Selatan. Sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek atlet yang pernah mengikuti perlombaan baik itu tingkat nasional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., Analya, P., & Anggelia, Y. (2022). Peran Mindset Terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 16089-16105.
- Akbar, I., & Lestari, R. (2019). Ketangguhan Mental Pada Atlet Sepakbola di Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ani, I. F., & Suprayitno, H. (2018). Partisipasi kelompok sepakbola “PSP” dalam upaya pembinaan anak usia dini untuk kemajuan olahraga di Desa Pasiraman. *Translitera: Jurnal Kajian Komunikasi dan Studi Media*, 5(2), 25–35. <https://doi.org/10.35457/translitera.v5i2.361>
- Ardiningrum, I., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara mental toughness dengan risk taking behavior pada pendaki gunung. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 21(1), 50-60.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors Influencing Mental Toughness. 395(Acpch 2019), 307–309. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.066>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- B Uni, Hamzah (2012), *Orientasi baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Bumi Aksara Jakarta.
- Budi, C. (2023) Pertandingan Sepakbola Porprov Sumsel PS Palembang Vs OKU Selatan Ricuh. *Detik.com* diakses pada 19 Desember 2024 dikutip dari <https://www.detik.com/sumbagsel/sepakbola/d-6940070/pertandingan-sepakbola-porprov-sumsel-ps-palembang-vs-oku-selatan-ricuh>
- Cashmore, E. (2008). Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts. In *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203928097>
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.
- Cooper, Robert K dan Ayman Sawaf. 2002. *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cowden, R. G. (2017). On The Mental Toughness of Self-aware Athletes: Evidence from Competitive Tennis Players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6.
- Ferdy, Y., & Limanto, D. 2020. Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen JUMORA : *Jurnal Moderasi Olahraga*, 18–26.

- FIFA (2024). *Current Man Ranking - Indonesia*. Diakses pada 30 Desember 2024 dikutip dari <https://inside.fifa.com/fifa-world-ranking>
- Fleck, T., & Quinn, R. (2007). Panduan latihan sepak bola andal. Jakarta: PT. Sunda Kelapa Pustaka.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of applied sport psychology*, 21(3), 307-323.
- Goleman (2006). *Emotional Intelligence. A Bantam Book*.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53-60.
- JF (2017). Pertandingan Sepakbola Porprov Sumsel Diwarnai Kericuhan. *KabarSerasan.com* diakses pada 20 Desember 2024 dikutip dari <https://kabarserasan.com/2017/11/22/pertandingan-sepakbola-porprov-sumsel-diwarnai-kericuhan/>
- Kintoko, K., Suprihatiningsih, S., & Harmini, T. (2023). Mengelola Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran Matematika. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 9(1), 109-114.
- Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental Toughness between Team Sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education*, 4(5), 182-184.
- Lee, Y. H., R. Richards, K. A., & Washburn, N. S. (2020). Emotional intelligence, job satisfaction, emotional exhaustion, and subjective well-being in high school athletic directors. *Psychological reports*, 123(6), 2418-2440.
- 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.
- Lin, Y., dkk. (2017). Mental Toughness and Individual Differences in Learning, Educational and Work Performance, Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 8:1345
- Loehr, J. 1993. *Toughness Training for Life*. New York: Penguin Books Ltd.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11.
- Mayer JD and Salovey P (1997) What is emotional intelligence? In: Salovey P and Sluyter D (eds) *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York, NY: Basic Books, pp.3-3
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).

- Mylsidayu, A. (2022). Psikologi olahraga. Bumi Aksara.
- Nazri, N., & Salamuddin, N. (2019). Ketahanan mental dan kecerdasan emosi dalam kalangan atlet berpasukan dan individu: Mental toughness and emotional intelligence among team and individual athlete. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 8(2), 8-18.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).
- Planetsport (2023) Menengok Sejarah Sepak Bola. *Planet Sport Asia*. Dikutip dari : <https://www.planetsports.asia/blog/post/melihat-sajarah-sepak-bola>
- PSSI - Football Association of Indonesia © 2018. All Rights Reserved
- Rachman, A. (2020). Olahraga rekreasi di perguruan tinggi.
- Raihani, A. (2023). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN KOHESIVITAS KELOMPOK TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA YANG TERGABUNG DALAM UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA BEREKU DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Rusqiyati. E. A. (2024). Pengamat sebut sepak bola Indonesia berkembang dahsyat. *Antaranews.com*. Diakses pada 30 Desember 2024 dikutip dari <https://www.antaranews.com/berita/4084641/pengamat-sebut-sepak-bola-indonesia-berkembang-dahsyat>
- Sin, T. H. (2016). Tjung Hauw Sin adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK ± UNP) 61. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. Mental Training. Jakarta: Percetakan “SOLO”.
- Sheard, M. 2009. A Cross-National Analysis of Mental Toughness and Hardiness in Elite University Rugby League Teams. *Perceptual Motor Skills*, 109: 213-223
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Penerbit Alfabeta.
- Sukir, S. (2021). PSP Soccer Player Emotional Intelligence Overview Padang U-17 West Sumatra. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 1(1).
- Sukys, S., Tilindienė, I., Cesnaitienė, V. J., & Kreivytė, R. (2019). Does emotional intelligence predict athletes' motivation to participate in sports?. *Perceptual and motor skills*, 126(2), 305-322.
- Thiruchelvi, A., & Supriya, M. V. (2009). Emotional intelligence and job satisfaction. *Asia Pacific Business Review*, 5(2), 109-115.

- Walsh, V. (2014). Is sport the brain's biggest challenge? *Current Biology*, 24 (18), R859–R860. doi:10.1016/j.cu
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23.
- Xiao, H., Double, K. S., Walker, S. A., Kunst, H., & MacCann, C. (2022). Emotionally intelligent people use more high-engagement and less low-engagement processes to regulate others' emotions. *Journal of Intelligence*, 10(4), 76.
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). pengaruh mind control training terhadap mental toughnes pada atlet Ukm Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1-6.
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Arı, Ç., & Gülşen, D. B. A. (2023). Does Emotional Intelligence Affect Mental Toughness in Physically Disabled Athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242.
- Yustika, G. P. (2018). Kelelahan mental dalam sepakbola: Tinjauan pustaka. *Journal of Sport Science and Education*, 3(1), 31-40.b.2014.08.003.
- Zaenuddin, M. (2024). Kaleidoskop 2024 : Rentetan Prestasi Timnas Indonesia Sepanjang Tahun 2024. *Kompas.com*. Diakses pada 30 Desember 2024 dikutip dari <https://amp.kompas.com/tren/read/2024/12/19/083000165/kaleidoskop-2024--rentetan-prestasi-timnas-indonesia-sepanjang-tahun-2024>