

## Studi Korelasi antara *Growth Mindset* dan Kepercayaan Diri Atlet *Softball*

Aidil Akbar<sup>1</sup>, Komarudin Komarudin<sup>1\*</sup>, Mochamad Yamin Saputra<sup>1</sup>, Geraldi Novian<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

\*Corresponding Author: [komarudin\\_pko@upi.edu](mailto:komarudin_pko@upi.edu)

### Abstrak

Permainan olahraga *softball*, seringkali atlet mengalami gangguan dalam kepercayaan diri pada saat di dalam pertandingan, sehingga atlet mengalami penurunan performa, seperti mudah terprovokasi oleh tim lawan, salah dalam melempar bola pada saat posisi bertahan, gagal dalam melakukan pukulan pada saat posisi menyerang, dan berbagai hal lainnya. Hal ini mengakibatkan atlet kesulitan untuk memenangkan pertandingan dan cenderung saling menyalahkan satu sama lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan *growth mindset* terhadap kepercayaan diri atlet *softball*. Metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini yang melibatkan 16 atlet *softball* putra dan putri kabupaten Bogor. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa kuesioner *growth mindset scale* yang diberikan satu kali kepada sampel. Setelah data diperoleh, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi SPSS Versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *growth mindset* terhadap kepercayaan diri atlet *softball*. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *growth mindset* dan kepercayaan diri memiliki peran yang penting dalam pengembangan atlet *softball*. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *growth mindset* dan kepercayaan diri memiliki peran yang penting dalam pengembangan atlet *softball* dalam konteks olahraga yang kompetitif.

**Kata Kunci:** Atlet *Softball*; *Growth Mindset*; Kepercayaan Diri

Received: 22 Apr 2025; Revised: 25 Mei 2025; Accepted: 4 Jun 2025; Available Online: 7 Jun 2025

### 1. PENDAHULUAN

Fenomena yang terjadi adalah terdapat atlet *softball* mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah (Walasavage et al., 2023), terutama saat menghadapi tekanan dalam kompetisi. Hal ini terlihat dari kurangnya keberanian dalam mengambil keputusan di lapangan, mudah terpengaruh oleh kesalahan yang dilakukan, dan seringnya merasa cemas sebelum bertanding. Fenomena ini terjadi karena banyak atlet yang memiliki pola pikir tetap (*fixed mindset*) (Ramirez, 2023), di mana mereka percaya bahwa kemampuan mereka bersifat statistik dan sulit untuk berkembang (Toner et al., 2021). Masalah yang diangkat adalah bagaimana hubungan antara *growth mindset* dengan kepercayaan diri atlet *softball* (Giacomazzi, 2024). Kepercayaan diri yang rendah pada atlet dapat menghambat performa mereka di lapangan (Chinonso & Nwanego, 2025). Penyebab utama dari masalah ini adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya *growth mindset* dalam olahraga (Albert et al., 2021), di mana banyak atlet beranggapan bahwa kemampuan mereka ditentukan oleh bakat alami, bukan dari usaha dan latihan yang berkelanjutan (Nuriddinov, 2023).

Hasil penelitian sebelumnya, *growth mindset* memiliki efek positif terhadap kepercayaan diri atlet (Jingfu, 2024). Individu dengan *growth mindset* lebih percaya bahwa mereka bisa berkembang melalui usaha, sehingga atlet lebih tahan terhadap tekanan dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan (Hidayat, 2025). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa atlet yang memiliki *growth mindset* lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan lebih termotivasi untuk meningkatkan keterampilannya (Albert et al., 2021). Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara *growth mindset* dan performa atlet, namun penelitian spesifik yang menghubungkan *growth mindset* dengan kepercayaan diri dalam olahraga *softball* masih terbatas. Meskipun banyak penelitian yang membahas *growth mindset* dan kepercayaan diri dalam olahraga secara umum, masih sedikit penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan antara *growth mindset* dan kepercayaan diri pada atlet *softball*. *Softball* memiliki karakteristik yang unik, seperti permainan berbasis strategi cepat, tekanan tinggi dalam pengambilan keputusan, dan kerja sama tim yang erat (Arisman, 2024). Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana *growth mindset* mempengaruhi kepercayaan diri dalam konteks olahraga ini.

Penelitian ini penting karena kepercayaan diri adalah salah satu faktor utama yang menentukan kinerja atlet di lapangan (Lochbaum et al., 2022). Jika masalah ini tidak dikaji, maka banyak atlet *softball* yang berpotensi

mengalami kecemasan berlebihan dan kurangnya motivasi untuk berkembang, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi mereka (Soto, 2024). Dengan memahami hubungan antara *growth mindset* dan kepercayaan diri, pelatih dan atlet dapat mengembangkan strategi mental pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kinerja atlet (Vealey, 2024).

Penelitian ini memiliki kebaruan karena masih sedikit penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara *growth mindset* dan kepercayaan diri pada atlet *softball*. Berbeda dengan penelitian umum sebelumnya yang lebih membahas *growth mindset* dalam konteks olahraga (McNeil et al., 2024). Kurangnya pemahaman mengenai signifikansi pola pikir yang berkembang dalam penanaman kepercayaan diri atlet *softball* menjadi sebuah kesempatan yang harus diteliti lebih lanjut (Rose & Burton, 2024). Oleh karena itu, penting untuk meneliti apakah ada keterkaitan signifikan antara *growth mindset* dan kepercayaan diri atlet *softball*, untuk memberikan landasan ilmiah bagi pelatih dan manajer tim dalam menyusun strategi pengembangan mental yang lebih efektif dan berdasarkan bukti ilmiah.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan secara komprehensif bagaimana *growth mindset* dan kepercayaan diri berkembang di kalangan atlet *softball*. Dengan menggunakan desain deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat *growth mindset* dan kepercayaan diri atlet *softball*. Dengan populasi seluruh atlet *softball* yang masih aktif berlatih dengan total sampling yang digunakan sebanyak 16 atlet putra dan putri *softball* kabupaten bogor yang telah masuk kriteria penelitian.

Agar bisa mengetahui lebih dalam tentang *growth mindset* dan kepercayaan diri atlet *softball*, penelitian ini menggunakan kuesioner (angket) sebagai instrumen utama. Instrumen yang digunakan telah teruji dalam penelitian sebelumnya, yaitu *Growth Mindset Scale* (GMS) oleh Dweck (2006) untuk mengukur pola pikir berkembang, ketekunan, serta respons terhadap kegagalan, dan *Self-Confidence Scale* oleh Vealey (1986) untuk menilai keyakinan diri atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif. Kuesioner ini disusun dalam bentuk skala Likert, Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi spss versi 29 dengan menggunakan teknik statistik kolerasi uji-T.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Growth Mindset	24	56	73	1582	65.92	4.577
Kepercayaan Diri	24	49	79	1617	67.38	6.717

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa variabel *growth mindset* memperoleh nilai rata rata sebesar 65.92, dengan nilai standar deviasi sebesar 4.577, nilai terendah sebesar 56, nilai tertinggi sebesar 73 dan nilai total sebesar 1582. Sedangkan pada variabel kepercayaan diri di dapatkan nilai rata rata sebesar 67.38, dengan nilai standar deviasi sebesar 6.717, nilai terendah ada kepercayaan diri diperoleh dengan nilai 49, sedangkan nilai terbesar ada di 79, dan untuk nilai total sebesar 6.717. selanjutnya penulis melakukan uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Kolerasi

Variable	Statistik	df	Sig.
Growth Mindset	.934	24	.121
Kepercayaan Diri	.927	24	.086

Berdasarkan tabel 2. Diperoleh nilai signifikan pada *growth mindset* dan kepercayaan diri (0.121 ; 0.086) > 0,05, maka H0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal. Selanjutnya penulis melakukan pengujian kolerasi, yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Kolerasi

	Growth Mindset	Kepercayaan Diri
Growth Mindset	Pearson Correlation	1
		.789**

	Growth Mindset	Kepercayaan Diri
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	24
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	.789**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	24

Tabel 3 menunjukkan hasil uji kolerasi dengan menggunakan kolerasi pearson. Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai kolerasi pearson sebesar 0,789 dengan nilai sig (2-tailed) sebesar 0.000. Berdasarkan hasil engujian tersebut diperoleh nilai sig. (2-tailed) < 0,01 sehingga H0 ditolak. Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *growth mindset* terhadap kepercayaan diri.



**Gambar 1.** Hubungan *Growth Mindset* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet *Softball* Kab. Bogor

Gambar 1 menunjukkan perbandingan persentase *growth mindset* dengan presentase 65,9% dan *self confidence* sebesar 67,4% dengan perbandingan dari kedua data tersebut sebesar 2,5%.

Peneliti menunjukkan bahwa atlet dengan *Growth Mindset* memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki *fixed mindset*. Kepercayaan diri ini muncul dari pengalaman positif yang diperoleh melalui usaha dan kemajuan yang terlihat. Atlet yang percaya bahwa mereka dapat berkembang cenderung lebih percaya diri dalam kemampuan mereka untuk bersaing dan mencapai tujuan (Subekti, 2024). Dengan demikian, kepercayaan diri menjadi salah satu indikator penting dalam performa atlet, yang dipengaruhi oleh cara pandang mereka terhadap kemampuan diri (Al Ghifari & Alficandra, 2024).

Sebaliknya, atlet dengan *fixed mindset* sering kali merasa tertekan oleh harapan untuk selalu tampil baik, yang dapat mengurangi kepercayaan diri mereka (Dalimunthe, 2024). Mereka mungkin menghindari tantangan dan merasa cemas ketika menghadapi situasi kompetitif, yang dapat menghambat performa mereka (Pratiwi, 2024). Ketidakmampuan untuk melihat ketidakberhasilan sebagai dari proses belajar membuat mereka kurang resilient dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, perbedaan antara kedua jenis *mindset* ini sangat signifikan dalam menentukan tingkat kepercayaan diri atlet (Nugraha et al., 2024).

Faktor lain yang bisa memengaruhi kepercayaan diri atlet ialah Mereka menemukan bahwa mereka tidak segera memulihkan kepercayaan diri mereka setelah kompetisi (H. A. Fauzan et al., 2021). Atlet yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi akan memiliki keyakinan yang mendalam terhadap kemampuan serta pandangan mereka sendiri, dan hal ini memungkinkan mereka untuk berfungsi dengan lebih efisien dalam menjalankan tugas, sehingga mereka dapat meraih keberhasilan (Purnamasari & Novian, 2021). Pelatihan dan kinerja atlet selama pertandingan tidak dapat dipisahkan dari aspek psikologis, yang menekankan pelatihan otak, terutama dari kinerja ketika meningkatkan fungsi kognitif, kepercayaan, konsentrasi, dan kesadaran pengambilan keputusan (Bayani et al., 2024). Oleh karena itu, meskipun *growth mindset* berpotensi berpengaruh terhadap kepercayaan diri, faktor-faktor lain yang terkait dengan keterampilan dan pengalaman juga harus diperhitungkan dalam analisis ini (Hidayat, 2025).

Menganalisis hasil penelitian ini, penelitian sebelumnya akan digunakan sebagai referensi untuk memahami kesamaan atau perbedaan hasil yang diperoleh (Ridwan et al., 2021). Penelitian-penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara *growth mindset* dan kepercayaan diri dalam konteks olahraga dapat memberikan wawasan tambahan mengenai variabel lain yang dapat memengaruhi hasil (A. Fauzan, 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa atlet dengan mentalitas yang lebih kuat cenderung memiliki performa yang lebih baik (Candra et al., 2024), meskipun faktor seperti keterampilan teknis juga memainkan peran penting, dalam hal ini beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa dengan motivasi rendah berarti kesuksesan yang lebih rendah. Motivasi yang rendah adalah kepercayaan diri yang rendah (Apriansyah et al., 2017). Responden biasanya terlibat dalam survei yang menyatakan bahwa mereka memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan memiliki tingkat motivasi kinerja yang tinggi (Purnamasari et al., 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *growth mindset* dan kepercayaan diri atlet *softball*. Mendorong pengembangan *growth mindset* di kalangan atlet dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa mereka (Brady & Alleyne, 2017). Pelatih dan pengelola olahraga perlu mempertimbangkan pendekatan yang mendukung pengembangan *mindset* ini dalam program latihan mereka (Mumtadzah, 2024). Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pembelajaran, atlet dapat lebih siap menghadapi tantangan dan mencapai potensi terbaik mereka.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *growth mindset* dan kepercayaan diri memiliki peran yang penting dalam pengembangan atlet *softball*.

#### Daftar Pustaka

- Al Ghifari, M. N. M., & Alficandra, A. (2024). hubungan kepercayaan diri terhadap peak performance atlet bola tangan provinsi kepulauan riau. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 12036–12046.
- Albert, E., Petrie, T. A., & Moore, E. W. G. (2021). The relationship of motivational climates, mindsets, and goal orientations to grit in male adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 265–278.
- Apriansyah, B., Sulaiman, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi motivasi, kerjasama, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sekolah sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- Arisman, A. (2024). faktor faktor yang mempengaruhi mental toughness pada atlit cabang olahraga permainan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 645–662.
- Bayani, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 84–97. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.24739>
- Brady, A., & Alleyne, R. (2017). Resilience and growth mindset in sport and physical activity. In *Positive psychology in sport and physical activity* (pp. 102–114). Routledge.
- Candra, A. R. D., Sobihin, S., Ulinnuha, R. A. N., Hadi, H., Romadhoni, S., & Lelono, M. (2024). Goal Orientation dan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri: Studi Komparatif Atlet Taekwondo dan Judo. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 6(2), 29–41.
- Chinonso, O. D., & Nwanego, A. A. (2025). *impacts of spotlight effecct on performance anxiety and self-cofidance among undergraduate athletes of the university of port hartcourt.*
- Dalimunthe, H. (2024). *Growth Mindset.*
- Fauzan, A. (2024). *Analisis Resepsi Generasi Z Terhadap Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Youtube Channel Satu Persen.* Universitas Islam Indonesia.
- Fauzan, H. A., Tafaqur, M., & Novian, G. (2021). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis.* 6(2),

121-139.

- Giacomazzi, T. C. (2024). *Resiliency, Mindset, and Academic Performance: A College Athlete's Perspective*.
- Hidayat, T. (2025). *Growth Mindset: Genetika atau Lingkungan*. UMB Press.
- Jingfu, L. (2024). *Self-Confidence as a Predictor of Academic and Sports Performance among College Students*.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381.
- McNeil, D. G., Phillips, W. J., & Scoggin, S. A. (2024). Examining the importance of athletic mindset profiles for level of sport performance and coping. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 995-1011.
- Mumtadzah, A. R. (2024). *Strategi Pelatih Renang Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di TK Tunas Harapan Kota Bengkulu*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Nugraha, T. U. P., Kusmaedi, N., & Hamidi, A. (2024). efektivitas hubungan pelatih dan atlet dalam pembentukan ketangguhan mental ukm futsal universitas pendidikan indonesia. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(1), 1-6.
- Nuriddinov, A. (2023). Managing The Process Of Talent Development In Sports Anatasia. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 121-132.
- Pratiwi, S. (2024). Peran Self-Esteem dalam Membentuk Kepercayaan Diri Remaja di Era Digital. *Literacy Notes*, 2(1).
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). *Jurnal Patriot*. 4, 95-104.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). *Jurnal Patriot*. 3(March). <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Ramirez, S. D. (2023). *Coaching to Success: Moving From a Fixed Mindset to a Growth Mindset Through Positive Motivation*. University of South Carolina.
- Ridwan, M., Suhar, A. M., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42-51.
- Rose, S., & Burton, D. (2024). Exploring the impact of a mental skills training curriculum with elite university student-athletes: A qualitative case study. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(11), 1564-1575.
- Soto, M. R. (2024). *Preferred Character Traits, Strategies, and Behaviors of a Softball Coach: A Model to Foster Individual and Team Performance, Team Cohesion, and Emotional Well-Being*. Concordia University Irvine.
- Subekti, M. R. (2024). Peran Mental Toughness Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 158-174.
- Toner, J., Montero, B., & Moran, A. (2021). *Continuous improvement: Intertwining mind and body in athletic expertise*. Oxford University Press.
- Vealey, R. S. (2024). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(2), 365-384.
- Walasavage, S., Judge, L., Fox, B., Vasiloff, O., Huffman, O., Schlosser, A. J., & Razon, S. (2023). The Relationship between Athletic Identity and Stress in Division II College Softball Players: Athletic Identity and Stress. *Journal of Higher Education Athletics & Innovation*, 2(1), 1-12.