



Mental Juara: Interrelasi antara Komitmen, Persisten, dan Ambisi Prestatif

Ali Maksum¹

¹ Program Studi Doktoral Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Article History | **Received:** 19 April 2022 | **Accepted:** 07 May 2022 | **Published:** 30 June 2022

Kata kunci:

Mental juara;
pola asuh; pola
kepemimpinan;
latihan mental

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan apa itu mental juara, mengapa mental juara dibutuhkan, dan bagaimana mental juara dibentuk. Kajian dilakukan secara mendalam berdasarkan sejumlah teori, hasil-hasil penelitian yang relevan, dan pengalaman empirik para atlet. Secara sederhana, mental juara merupakan sekumpulan atribut psikologis yang memungkinkan seorang atlet bertahan melalui kondisi yang tidak nyaman bahkan sangat sulit sekalipun demi meraih kesuksesan. Atribut tersebut merupakan interrelasi antara komitmen, konsisten, dan ambisi prestatif. Ketiga atribut tersebut menjadi faktor krusial dalam pencapaian sebuah prestasi olahraga, tidak hanya di kala bertanding, tetapi juga saat berlatih dan menjalani kehidupan sehari-hari. Mental juara dibentuk melalui proses yang panjang di lingkungan keluarga dan lingkungan olahraga. Pola asuh, pola kepemimpinan, dan latihan keterampilan psikologis menjadi kunci terbentuknya mental juara.

Winning Mentality: Interrelation between Commitment, Persistence, and Achievement Ambition

Keywords:

Winning
mentality;
parenting
style;
leadership
style; mental
training

Abstract

This article aims to explain a winning mentality, why a winning mentality is needed, and how a winning mentality is formed. The study was carried out in-depth based on several theories, relevant research results, and the athletes' empirical experiences. In short, a winning mentality is a set of psychological attributes that enable an athlete to survive through uncomfortable and even challenging conditions to achieve success. This attribute is an interrelation between commitment, persistence, and achievement ambition. These three attributes were crucial factors in achieving a sporting achievement, not only when competing but also when practicing and in everyday life. The mentality of a champion was formed through a long process in the family and sports environment. Parenting style, leadership style, and psychological skills training are the keys to forming a winning mentality.

Corresponding author: Ali Maksum. Email: alimaksum@unesa.ac.id

How to cite: Maksum, A. (2022). Mental Juara: Interrelasi antara Komitmen, Persisten, dan Ambisi Prestatif. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 34-46.
<https://doi.org/10.31957/jop.v4i1.1359>

PENDAHULUAN

Meski keberhasilan atlet dalam suatu cabang olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti fisik, teknik, dan taktik (Bompa & Haff, 2009), namun faktor mental acapkali justru sangat menentukan (Gould, Weinberg, & Jackson, 2016; Jones, Hanton, & Connaughton, 2007; Tay, Valshtein, Krott, & Oettingen, 2019). Urgensi faktor mental tidak hanya dibutuhkan saat seorang atlet bertanding dalam suatu kejuaraan, tetapi juga saat yang bersangkutan berlatih dan menjalani kehidupan sehari-hari. Pengertian mental di sini mencakup seperangkat keyakinan, sikap, persepsi, dan nilai yang mengarah pada pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respons tubuh (Maksum, 2011, 2015), termasuk bagaimana individu memahami dunia dan bagaimana ia mengambil tindakan (Senge, 2006; Groesser, 2012).

Pada pertandingan atau kejuaraan tingkat tinggi, seperti Olimpiade dan Kejuaraan Dunia, kemampuan fisik dan teknik para pemain relatif setara, determinasinya justru ada pada faktor mental, apakah dia bisa fokus dan konsisten dalam performanya meski ada tekanan yang luar biasa akibat bobot pertandingan maupun karena faktor penonton. Sangat boleh jadi, performa atlet begitu hebat ketika berlatih, namun saat bertanding dalam kompetisi yang sesungguhnya, kehebatan tersebut seolah sirna ditelan bumi. Sejumlah atlet dan tim besar acapkali justru berguguran di saat kompetisi baru di gelar di babak awal. Dalam logika neuropsikologi, fenomena tersebut disebut dengan “choke”, yaitu ketidakmampuan otak untuk mengatasi tekanan (Cohen-Zada, Krumer, Rosenboim, & Shapir, 2017; Connole, 2011; Gimmig, Huguet, Caverni, & Cury, 2006). Dalam situasi pertandingan yang stressful, banyak stimulus yang masuk ke dalam pikiran atlet, seperti tuntutan publik untuk menang, tekanan penonton, emosi atlet sendiri untuk segera memenangkan pertandingan, dan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Sementara otak memiliki keterbatasan untuk merespons stimulus yang masuk secara bersamaan (*multitasking*), sehingga kinerja memori di dalam otak tidak dapat maksimal. Akibatnya, atlet banyak melakukan kesalahan sendiri (*unforce error*) yang merugikan diri sendiri dan menguntungkan pihak lawan. Dalam konteks olahraga beregu, kohesivitas tim juga menjadi faktor yang tidak boleh diabaikan (Carron & Chelladurai, 2016; Maksum, 1998; Mullen & Copper, 1994).

Dalam kondisi yang demikian, yang dibutuhkan bukan hanya mental dengan kualitas standar, tetapi mental dengan kualitas unggul yang sering diistilahkan sebagai mental juara. Secara definitif, mental juara merupakan sekumpulan atribut psikologis yang memungkinkan seorang atlet bertahan melalui kondisi yang tidak nyaman bahkan sangat sulit sekalipun demi meraih kesuksesan dalam prestasi (Penny, 2013; Short & Atkinson, 2015; Tay et al., 2019). Perlu dipahami bahwa perjalanan menuju kesuksesan sejati lebih banyak bertabur “ketidaknyamanan” daripada kenikmatan. Menjadi seorang atlet yang hebat bukanlah perjalanan mudah. Ia harus berlatih nyaris setiap hari, mulai pagi hingga sore dengan menu latihan yang bervariasi dan intensitas yang tinggi. Waktu luang dan waktu bermain sebagai seorang anak dan remaja seringkali harus dikorbankan demi latihan. Makan pun perlu diatur untuk menjaga kebutuhan gizi dan tuntutan energi. Seorang atlet tidak bisa leluasa makan sesuai selera, yang tentu berbeda dengan orang kebanyakan. Siapa yang tahan terhadap “ketidaknyamanan” tersebut, dialah yang akan punya peluang tinggi untuk berhasil menjadi juara. Karena itu, masuk akal jika dikatakan bahwa keberhasilan dan kegagalan seseorang pada dasarnya merupakan cermin dari mental yang bersangkutan (Dweck, 2012; Gould, Weiss, & Weinberg, 2016; Tay et al., 2019). Sejumlah hasil penelitian mengenai individu yang berhasil di level dunia sampai pada kesimpulan bahwa individu yang berprestasi tinggi adalah mereka yang memiliki mental yang konstruktif seperti tidak gampang menyerah, achievement oriented, selalu berusaha memperbaiki diri, memiliki self-regulation yang baik, kokoh dalam komitmen dan tanggung jawab (Maksum, 2006; 2010; Markum, 1998; Pink, 2009; Dweck, 2012; Zolli & Healy, 2012).

PEMBAHASAN

Komitmen, Persisten, dan Ambisi Prestatif

Sejumlah kualitas mental tersebut jika diperas, akan menjadi tiga atribut psikologis yang sangat mendasar, yakni komitmen, konsisten, dan ambisi prestatif. Komitmen merujuk pada adanya kesediaan atlet untuk mengikuti dan memegang teguh ketentuan-ketentuan, baik yang datang dari dalam diri atlet sendiri maupun yang datang dari luar. Atlet yang memiliki komitmen adalah atlet yang mencintai profesinya, fokus terhadap tugas, disiplin dan tanggung jawab terhadap tugas, serta rela mengorbankan kepentingan lain demi profesi yang telah dipilihnya. Persisten merujuk pada adanya kesanggupan untuk melakukan usaha secara konsisten dan terus menerus. Atlet dengan ciri mental yang demikian tidak cepat putus asa dalam melakukan usaha dan memiliki daya tahan atas ketidaknyamanan. Persisten nampak dari frekuensi usaha dan lamanya waktu yang dicurahkan untuk melakukan aktivitas. Adapun ambisi prestatif merujuk pada adanya keinginan yang kuat untuk meraih keberhasilan. Atlet yang memiliki ambisi prestatif tidak cepat puas terhadap performa yang dilakukan. Ia selalu menginginkan perbaikan, optimis terhadap apa yang dilakukan, selalu ingin bersaing, dominan, dan target oriented.

Tabel 1. Interkorelasi antara Komitmen, Persisten, dan Ambisi Prestatif

		Komitmen	Persisten	Ambisi prestatif
Komitmen	Pearson Correlation	1	.576**	.402**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
Persisten	Pearson Correlation		1	.533**
	Sig. (2-tailed)			.000
Ambisi prestatif	Pearson Correlation			1
	Sig. (2-tailed)			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Ketiga atribut psikologis tersebut saling terkait satu sama lain. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa ketiganya berkorelasi dengan koefisien 0,40-0,57 pada $p < .01$ (lihat tabel 1). Orang yang memiliki ambisi prestatif tinggi biasanya memiliki komitmen dan persistensi yang tinggi pula. Ia berusaha disiplin terhadap ketentuan yang ia sadari hal tersebut akan membuatnya berhasil. Misalnya, latihan tepat waktu, disiplin terhadap menu makanan sesuai yang dianjurkan, dan waktu istirahat yang terkelola dengan baik. Ia juga bekerja keras dalam mencapai tujuan, tidak pernah menyerah meski peluang keberhasilannya hampir mustahil. Atlet yang memiliki mental juara, dalam arti memiliki ketiga atribut psikologis tersebut, bukan berarti tidak pernah kalah. Kalau pun kalah, ia akan melakukan evaluasi diri dan terus berusaha untuk menggapai kemenangan pada kesempatan berikutnya. Dalam mental juara tidak dikenal istilah putus asa. Itu semua karena buah dari kecintaan dan komitmennya terhadap pekerjaan serta persistensinya dalam mewujudkan tujuan (Duckworth, 2016; Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

Ada contoh baik terkait dengan mental juara yang dimiliki oleh Susy Susanti, legenda bulutangkis Indonesia. Ketika itu, Susy bertanding dalam Piala Sudirman 1989 melawan Lee Young Suk, pemain tunggal putri Korea Selatan. Pada set pertama Susy kalah dengan skor 10-12. Pada set kedua, Susy tertinggal angka sebegitu jauh dan hampir mustahil bisa mengejanya, yakni 2-10. Kurang satu angka lagi, Lee akan memenangkan pertandingan. Namun Susy tidak menyerah, ia terus berjuang meraih angka satu demi satu, dan akhirnya bisa menyamakan kedudukan dan memenangkan set kedua dengan skor 12-10. Pada set

ketiga, mental Lee sudah jatuh dan Susy terus menekan dan menyudai set penentuan tersebut dengan skor 11-0.

Mental juara bisa dimiliki oleh siapa saja, tidak terbatas pada mereka yang kaya, berpendidikan tinggi, atau dengan latar belakang suku dan ras tertentu. Bloom menemukan fakta bahwa masa kecil orang-orang hebat acapkali biasa-biasa saja, tidak menunjukkan bakat yang menonjol, bahkan pada kasus tertentu justru mengalami hambatan perkembangan (Bloom, 1985). Dilihat dari potensi fisik dan gaya bertinju, Mohammad Ali bukan tipe fighter yang hebat. Michael Jordan pernah dieliminasi dari klub basket sekolahnya karena dianggap tidak memiliki bakat sebagai pemain basket. Michael Phelps pada usia 6 tahun didiagnosa mengalami gangguan perhatian. Demikian juga Lionel Messi pada usia 11 tahun didiagnosa mengalami kekurangan hormon pertumbuhan.

Dalam konteks Indonesia, kita juga bisa menemukan sejumlah atlet hebat yang awalnya berangkat dari ketidakberdayaan. Icut Sugiarto, misalnya, ia hanyalah anak pegawai rendahan di dinas kebudayaan Solo, raket pun terpaksa pinjam ketika ia mau berlatih bulutangkis. Ia pun akhirnya bisa menjadi juara dunia tahun 1983. Hal yang kurang lebih sama terjadi pada Lalu Mohammad Zohri. Pelari 100 meter asal Lombok NTB tersebut berasal dari keluarga yang sangat sederhana. Mereka tinggal dalam sebuah rumah kecil berlantai semen dengan dinding dari anyaman bambu. Ibunya meninggal saat dia masih duduk di bangku sekolah dasar, sedangkan ayahnya wafat ketika dirinya menginjak usia 17 tahun. Dalam kondisi yang demikian, Zohri bisa berhasil menjadi juara dunia junior atletik nomor lari 100 meter di Finlandia tahun 2018. Bagi orang yang memiliki mental juara, kondisi keterbatasan, hambatan, dan ketidaknyamanan bukanlah faktor yang bisa menyurutkan langkah, tetapi justru menjadi driving force menuju kesuksesan.

Variabel komitmen, persisten, dan ambisi prestatif menjadi determinan utama dalam mencapai prestasi tinggi. Hasil analisis data terhadap 120 partisipan, mencakup atlet berprestasi tinggi, atlet berprestasi rendah, dan mereka yang bukan atlet membuktikan bahwa ketiga atribut psikologis tersebut sangat kuat ada pada atlet berprestasi tinggi dibanding kelompok partisipan yang lain (Maksum, 2007, 2010). Analisis statistik menggunakan Anova seperti tampak pada pada tabel 2 menunjukkan bahwa variabel komitmen, persisten, dan ambisi prestatif berbeda secara signifikan di antara kelompok partisipan, dengan nilai F sebesar 5,95-26,10 pada $p < .001$.

Tabel 2. Perbedaan Kualitas Mental Juara antara Atlet Berprestasi Tinggi, Atlet Berprestasi Rendah, dan Bukan Atlet

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Komitmen	Between Groups	17.912	2	8.956	26.102	.000
	Within Groups	40.144	117	.343		
	Total	58.055	119			
Persisten	Between Groups	3.247	2	1.624	5.947	.003
	Within Groups	31.944	117	.273		
	Total	35.191	119			
A_prestatif	Between Groups	10.014	2	5.007	12.823	.000
	Within Groups	45.686	117	.390		
	Total	55.700	119			

Meskipun demikian perlu juga dipahami bahwa persoalan mental bisa jadi bukan semata-mata murni masalah psikologis, tetapi juga sangat mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti masalah teknis dan fisik. Seorang pemain bulutangkis yang memiliki kelemahan dalam netting, misalnya, maka bisa mempengaruhi persepsi atas kemampuan dirinya. Jika masalah teknik tersebut tidak segera diperbaiki, maka kelemahan tersebut akan cenderung menetap. Akibatnya, kemampuan atlet tidak meningkat, sehingga ia menjadi kecewa dan lama kelamaan bisa menjadi frustrasi bahkan memiliki pikiran dan sikap negatif terhadap prestasinya. Demikian juga atlet yang merasa ketahanan fisiknya lemah, misalnya vo2max-nya di bawah standar yang dibutuhkan, maka akan mempengaruhi kepercayaan dirinya. Apabila penyebab masalahnya tidak terlebih dahulu diatasi, maka masalah mentalnya juga akan sulit untuk diperbaiki.

Membentuk Mental Juara

Mental juara bukanlah suatu bakat yang dibawa sejak lahir oleh individu, tetapi merupakan hasil dari proses belajar melalui lingkungan. Karena itu lingkungan yang memungkinkan mental juara bertumbuh dan berkembang menjadi penting. Mengacu teori Bronfenbrenner, maka lingkungan mikroskopik (Bronfenbrenner, 2005; Kimiecik & Horn, 2012), seperti lingkungan keluarga dan lingkungan olahraga yang paling berdampak langsung pada pembentukan mental juara. Dalam banyak studi, lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap prestasi yang dicapai individu (Patrikakou, 1996; Markum, 1998). Umumnya seorang anak yang memiliki kebutuhan berprestasi tinggi, orang tuanya menentukan standar prestasi yang tinggi pula kepada anaknya. Prestasi yang dicapai seorang anak berkaitan langsung dengan sampai sejauh mana harapan orang tua terhadap prestasi yang ingin dicapai anaknya. Seorang anak yang orang tuanya berharap ia menjadi atlet besar, akan memiliki kesempatan yang lebih tinggi dibanding seorang anak yang orang tuanya tidak memiliki harapan ke arah itu, sekalipun anak tersebut memiliki potensi yang sama. Harapan orangtua akan diwujudkan dalam berbagai cara, misalnya menentukan standar prestasi, melibatkan diri dalam kegiatan anaknya, dan memberikan sarana penunjang. Selain itu, pola asuh orang tua juga merupakan faktor penting dalam mempengaruhi munculnya individu berprestasi. Orangtua yang menerapkan pola asuh otoritatif, lebih mungkin memunculkan anak berprestasi dibanding pola asuh yang lain (Bronstein et al., 1996; Steinberg, 1999; Markum, 1998).

Lingkungan terpenting kedua bagi atlet adalah lingkungan olahraga (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Ketika seseorang memutuskan untuk menjadi atlet, lingkungan olahraga menjadi lingkungan utamanya dalam meraih dan meniti karir sebagai atlet yang berprestasi. Dalam lingkungan olahraga pelatih menjadi figur sentral. Peran penting pelatih tidak hanya pada bagaimana menyusun dan melaksanakan program latihannya, tetapi juga pada peran sosial yang ia tampilkan, baik sebagai orang tua, kakak dan bahkan sahabat atlet. Karena itu, bagaimana polabina yang ditampilkan seorang pelatih akan mempengaruhi atlet dalam meraih prestasi. Selain pelatih, ada pihak lain seperti pembina, psikolog dan teman sesama atlet yang diyakini mempengaruhi prestasi atlet. Sikap pelatih hendaknya bersifat demokratis, membuka dialog, dan tanya jawab. Pelatih juga perlu menstimulasi pikiran atlet untuk membaca, melakukan pengamatan, mempertanyakan, menganalisis, mengevaluasi, dan pada akhirnya menciptakan sesuatu yang baru, misalnya teknik bermain yang efisien dan efektif. Relasi fungsional antara pelatih dan atlet diupayakan relatif hangat. Artinya, jika atlet menghadapi masalah, maka pelatih setidaknya mau mendengar dan memahami dan jika dimungkinkan memberikan alternatif solusi.

Mengacu teorinya Baumrind yang kemudian disempurnakan oleh Maccoby & Martin, pola interaksi antara orangtua dan anak, antara pelatih dan atlet, dapat dikategorikan dalam 4 tipe, yakni permisif, otoritatif, otoriter, dan pembiaran (Baumrind, 1971; Maccoby, E. &

Martin, 1983). Pertanyaannya kemudian, di antara empat tipe interaksi tersebut, mana yang lebih efektif dalam menumbuh-kembangkan mental juara? Hasil riset selama lebih dari 20 tahun belakangan menunjukkan bahwa pola otoritatif menunjukkan hasil yang optimal dalam menumbuh-kembangkan kepribadian dan prestasi (Darling & Steinberg, 1993; Harwood & Knight, 2015; Lomanowska, Boivin, Hertzman, & Fleming, 2017). Pola asuh otoriter masih memungkinkan menghasilkan performa tinggi, tetapi aspek kepribadian anak tidak dapat berkembang optimal karena sikap demokratis dan kasih sayang yang rendah. Dua pola asuh yang lain tidak direkomendasikan karena peluang keberhasilannya yang rendah.

Tabel 3. Pola Interaksi antara Orangtua/Pelatih dan Atlet

Pola Asuh	Tingkah Laku			
	Kendali	Sikap Demokratis	Tuntutan Prestasi	Kasih Sayang
Otoriter	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah
Otoritatif	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi
Permisif	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi
Pembiaran	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah

Selain pola asuh, pola kepemimpinan juga menjadi faktor penting dalam membangun mental juara. Kehadiran pelatih bermutu yang dapat menerapkan pola pembinaan yang otoritatif tidak dapat dipisahkan dari faktor kepemimpinan dalam suatu institusi keolahragaan, seperti KONI, Kemenpora/Dinas Pemuda dan Olahraga, Induk Cabang Olahraga, dan bahkan klub. Seringkali pelatih tidak dapat membina atlet secara maksimal dan efektif karena pola kepemimpinan top manajemen yang tidak kompatibel. Dalam literatur, ada dua model kepemimpinan yang lazim dibahas, yakni transformasional dan transaksional (Bass, 1990; Burns, 2010; Yahaya & Ebrahim, 2016). Kepemimpinan transformasional adalah sebuah proses mempengaruhi orang lain di mana pemimpin dan pengikut berusaha mencapai tujuan dengan standar moral dan motivasi yang tinggi. Pemimpin transformasional berusaha menginspirasi dan menimbulkan kesadaran para pengikut atau orang yang dipimpin dengan menyerukan cita-cita yang lebih tinggi dan nilai-nilai moral seperti sportivitas, keadilan, dan kemanusiaan, dan bukan didasarkan atas emosi seperti keserakahan, kecemburuan, atau kebencian. Meraih kemenangan harus dilakukan dengan cara-cara yang bermartabat dan fair, bukan dengan cara manipulasi usia, menyuap wasit, dan penggunaan obat terlarang (*doping*).

Berkaitan dengan kepemimpinan transformasional, ada empat karakteristik yang menonjol, yaitu: karisma, inspirasional, stimulasi intelektual, dan perhatian individual. Karisma bisa muncul karena kompetensi dan integritas yang dimiliki oleh seorang pemimpin. Sangat mungkin seseorang memiliki kompetensi yang memadai, tetapi belum tentu dalam hal integritas, yang lebih berkaitan pada komitmen moral dan nilai-nilai keadaban publik. Pemimpin yang besar tidak sekadar mengajarkan dan atau melatih, melainkan dapat menginspirasi anak buah yang dipimpinnya untuk tujuan-tujuan yang lebih bermakna dan berjangka panjang (Yahaya & Ebrahim, 2016; Braun, Peus, Weisweiler, & Frey, 2013; Banks, McCauley, Gardner, & Guler, 2016). Anak buah perlu diajak berpikir, merangsang pemikiran, dan memunculkan ide-ide kreatif. Terakhir adalah perhatian yang tulus dan penuh kesungguhan terhadap anak buah. Sejauhmana pemimpin bergaya transformasional dapat diukur dari hubungan dan pengaruh pemimpin tersebut dihadapan pengikutnya atau orang yang dipimpin. Ada tiga cara seorang pemimpin transformasional memotivasi anak buahnya, yaitu dengan mendorong individu untuk lebih menyadari arti penting hasil usaha, mendorong

individu untuk mendahulukan kepentingan yang lebih besar, dan meningkatkan kebutuhan individu yang lebih tinggi seperti harga diri dan aktualisasi diri.

Dalam konteks olahraga, kepemimpinan model transformasional yang mengusung nilai-nilai kemanusiaan yang lebih universal dan tujuan-tujuan yang lebih esensial terasa belum biasa. Umumnya yang disuarakan kencang oleh pembina dan pelatih olahraga adalah kemenangan, juara, dan hadiah. Tentu tidak ada yang salah dengan hal tersebut, tetapi perlu dipahami bahwa tujuan tersebut merupakan kasta paling rendah dalam hirarki tujuan (Loehr, 2012) dan tidak sejalan dengan esensi olahraga itu sendiri (IOC, 2017; McFee, 2012). Sebagai ilustrasi, kita bisa menyimak respons para elit atlet terhadap kasus rasialisme di Amerika yang dipicu oleh terbunuhnya warga kulit hitam George Floyd dan Jacob Blake. Mereka menuntut kesetaraan perlakuan terhadap warga kulit hitam. Beberapa pemain NBA seperti skuad Milwaukee Bucks dan Orlando Magic menolak bermain sebagai bentuk solidaritas dan empati terhadap kasus tersebut (Kompas, 2020: 28 Agustus). Sikap boikot juga diikuti oleh liga sepakbola dan liga bisbol, yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam sejarah olahraga di Amerika. Sikap serupa juga ditunjukkan oleh Naomi Osaka, petenis putri berdarah campuran Haiti dan Jepang, yang mengundurkan diri dari turnamen ATP/WTA Cincinnati di New York, meski ia lolos ke babak semifinal dan berpotensi menjadi juara. Dengan lantang mereka mengatakan: “Kami hadir ke lapangan bukan demi kemenangan, melainkan ingin mencari kesetaraan.” Artinya, mental juara tidak hanya berhenti pada kemenangan, tetapi juga ikut aktif mempromosikan nilai-nilai olahraga yang identik dengan nilai-nilai kemanusiaan yang bersifat universal.

Bagaimana dengan kepemimpinan transaksional? Kepemimpinan jenis ini memotivasi para pengikut dengan mengarahkannya pada kepentingan diri pemimpin sendiri, termasuk pertukaran kepentingan diantara berbagai pihak, manakala hal itu dianggap menguntungkan sang pemimpin. Menurut Bass, karakteristik kepemimpinan transaksional terdiri atas dua aspek, yaitu pertukaran imbalan dan manajemen eksepsi (Bass, 1990). Hubungan pemimpin transaksional dengan yang dipimpin tercermin dari tiga hal yakni: (1) pemimpin mengetahui apa yang diinginkan anak buah dan menjelaskan apa yang akan mereka dapatkan apabila kerjanya sesuai dengan harapan, (2) pemimpin menukar usaha-usaha yang dilakukan oleh anak buah dengan imbalan, dan (3) pemimpin responsif terhadap kepentingan pribadi anak buah selama kepentingan tersebut sebanding dengan nilai pekerjaan yang telah dilakukan anak buahnya.

Kedua gaya kepemimpinan tersebut menjadi menarik apabila dikaitkan dengan teori kebutuhan dari Maslow (Maksum, 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan anak buah yang lebih rendah, seperti kebutuhan fisiologis dan rasa aman hanya dapat dipenuhi melalui praktik gaya kepemimpinan transaksional. Sebaliknya, kebutuhan yang lebih tinggi, seperti harga diri dan aktualisasi diri, hanya dapat dipenuhi melalui praktik gaya kepemimpinan transformasional. Kepemimpinan transformasional juga berkorelasi positif dengan kepuasan kerja, sementara itu, gaya kepemimpinan transaksional terjadi sebaliknya (Yahaya & Ebrahim, 2016; Judge & Piccol, 2004; Gumusluoglu & Ilsev, 2009).

Selain melalui pola asuh dan kepemimpinan, baik di dalam keluarga maupun lingkungan olahraga, mental juara juga dapat dibentuk melalui latihan mental yang terstruktur. Sebagaimana dimensi fisik, seorang atlet seringkali tidak dapat menyiapkan dirinya sendiri. Ia membutuhkan stimulus dan rangsangan dari lingkungan dalam bentuk pelatihan. Dengan kata lain, atlet tidak hanya membutuhkan latihan fisik, tetapi juga latihan mental. Ini mengingatkan bahwa keberhasilan seorang atlet pada dasarnya merupakan hasil kombinasi antara dimensi fisik (seperti: kekuatan, kecepatan, koordinasi) dengan dimensi psikis (seperti: kepercayaan diri, konsentrasi, manajemen stres). Ketika seorang atlet akan turun dalam perlombaan atau pertandingan, diperlukan kesiapan mental untuk dapat meraih prestasi yang optimal. Atlet dikatakan siap mentalnya manakala yang bersangkutan tidak merasa tertekan,

merasa takut, khawatir, dan perasaan negatif lainnya. Ia dapat memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapi. Dengan demikian, latihan mental bertujuan agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya sehingga dapat tampil optimal dalam setiap perlombaan atau pertandingan.

Latihan mental lazimnya didesain dalam tiga tahap: pra-intervensi, intervensi, dan evaluasi (Birrer & Morgan, 2010; Hammermeister & VonGuenther, 2005). Tahap pra-intervensi merupakan periode yang sangat menentukan karena terkait dengan bentuk intervensi yang akan dilakukan. Jika terjadi ketidaktepatan dalam mengidentifikasi problem mental yang dihadapi atlet, maka latihan mental yang diberikan juga tidak banyak bermanfaat. Karena itu, dalam tahap pra-intervensi perlu dilakukan observasi yang cukup intens terhadap perilaku atlet, interview mendalam kepada yang bersangkutan, dan menganalisis catatan keberhasilan dan kegagalan dari atlet tersebut. Pada tahap ini dibutuhkan waktu sekitar 3 bulan atau bisa juga lebih, tergantung pada kesiapan atlet. Setelah ditemukan dan dipastikan problem utama terkait mental atlet, baru kemudian disusun dan dilakukan program intervensi selama 2 bulan. Program intervensi dimulai dengan menata mindset, dalam kondisi tertentu dimungkinkan dilakukan dekonstruksi jika problem mental sudah akut, baru dilakukan rekonstruksi kearah yang lebih konstruktif dan progresif (Maksum, 2015).

Pola pikir menjadi faktor krusial dalam meraih prestasi (Maksum & Khory, 2020). Seringkali seseorang gagal bukan karena dia tidak punya potensi, tetapi lebih karena pola pikir yang keliru. Terdapat kontradiksi antara harapan dan kenyataan. Dianggapnya perjalanan menuju prestasi banyak bertabur bunga. Padahal realitasnya tidak selalu demikian. Di sinilah pentingnya seorang atlet komitmen pada tujuan (Kappes & Oettingen, 2014; Sevincer, Busatta, & Oettingen, 2014; Tay et al., 2019). Seiring dengan itu, dilakukan pelatihan dengan substansi materi seperti *goal setting*, *storytelling*, dan *emotional control* (lihat tabel 4). Setelah intervensi dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi guna memberikan penilaian terhadap efektivitas intervensi. Evaluasi dilakukan melalui observasi, interview, memeriksa perubahan perilaku termasuk performa atlet yang bersangkutan. Pada tahap ini atlet diajak untuk berdiskusi melalui kegiatan “athlete-workshop data”, menelaah dan mengevaluasi performa atlet untuk kemudian menemukan teknik dan strategi baru mencapai keberhasilan.

Tabel 4. Program latihan keterampilan psikologis untuk meningkatkan mental juara

Pre-Intervention 3 bulan				Intervention 2 bulan				Evaluation 3 bulan							
<ul style="list-style-type: none"> • Longitudinal observation • Field notes • Depth Interview 				<ul style="list-style-type: none"> • Mindset management • Mental contrasting • Goal setting • Storytelling • Imagery training • Focus/concentration • Emotional control • Performance routine 				<ul style="list-style-type: none"> • Observation • Field notes • Interview • Athlete-workshop data 							
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Repeated Assessment

Untuk mengobservasi perubahan perilaku yang terjadi selama 8 bulan pelatihan, perlu dilakukan asesmen berulang agar perubahannya dapat diikuti secara saksama. Asesmen dilakukan diawal, dipertengahan, dan diakhir. Model asesmen yang demikian perlu dilakukan mengingat perubahan perilaku acapkali tidak serta-merta, tetapi membutuhkan proses yang cukup panjang. Asesmen hendaknya dilakukan dengan pendekatan yang lebih otentik, yakni melalui observasi perilaku, termasuk didalamnya performa yang ditunjukkan atlet yang bersangkutan, dan interview mendalam guna mengungkap perasaan dan kondisi riil yang dialami atlet. Penggunaan tes dan skala psikologis dapat digunakan jika memang dibutuhkan. Perlu juga diberikan catatan bahwa pelatihan mental harus dilakukan oleh orang yang memiliki keahlian dibidang psikologi. Jika tidak, dikhawatirkan terjadi malpraktik yang justru berdampak buruk bagi mental atlet. Dengan pendekatan yang tepat, maka mental juara dapat dibentuk dan prestasi dapat diraih.

Godaan Kesuksesan

Ketika atlet sudah bisa menjadi juara, tidak berarti persoalan selesai. Godaan justru semakin besar disaat atlet berada di tangga kesuksesan, terlebih pada saat prestasi sudah di puncak, kekayaan dan ketenaran telah didapat. Dalam banyak kasus hal demikian dapat terjadi dan kita temui pada atlet elit di sejumlah cabang olahraga seperti sepakbola, tenis, dan tinju. Kali ini, saya ingin menjelaskan bagaimana perjalanan seorang Tiger Woods, legenda pegolf dunia, dalam meraih prestasi dan kesuksesannya, termasuk keterpurukannya akibat perilaku yang menyimpang (Hasday, 2008; Mitchell, 2013; Schwartz, 2010).

Pegolf yang bernama lengkap Eldrick Tont Woods tersebut lahir pada 30 Desember 1975 keturunan Afro-Amerika-Thailand di Orange County California. Dalam sejarah olahraga, Woods adalah atlet pertama yang memperoleh pendapatan miliaran dollar pada usia yang masih sangat muda. Woods merambah ke dunia golf professional tahun 1996 ketika berusia 20 tahun dan pada awal 1997 ia telah memenangkan kejuaraan professional PGA Tour sebanyak tiga kali. Ia sudah dapat meraih rangking satu dunia pada Juni 1997, saat usianya mencapai 21 tahun. Prestasi tersebut tentu sangat menarik bagi industri untuk menggunakan Tiger Woods sebagai brand ambassador. Sejumlah perusahaan besar seperti General Motors, General Mills, American Express, dan Nike pada tahun 2000 telah mengikat kontrak dengan Woods senilai 105 miliar dollar Amerika atau sekitar 1,4 triliun rupiah. Tahun-tahun berikutnya Woods juga menandatangani kontrak dengan perusahaan besar lain seperti TAG Heuer, Electronic Arts, dan Gillete. Majalah Forbes dan Golf Digest mencatat bahwa akumulasi pendapatan Woods dari tahun 1996-2007 mencapai \$769.440.709 atau sekitar 10,7 triliun rupiah (Billings, 2003; Farrell, Karels, Monfort, & McClatchey, 2000; Schwartz, 2010).

Pada tahun 2004 saat berusia 29 tahun, pria bertinggi badan 185 cm ini menikah dengan Elin Nordegren seorang model asal Swedia dan dikarunia 2 orang anak. Pada 3 Mei 2006 ayahnya meninggal pada usia 74 tahun akibat serangan jantung. Kepergian ayah tercintanya meninggalkan kedukaan yang mendalam hingga Tiger Woods membatalkan keikutsertaannya dalam sejumlah kejuaraan dalam kurun waktu 9 minggu. Pada 2009 Woods mengalami kecelakaan mobil yang menyebabkan cedera serius pada tubuhnya. Pada tahun 2009 hingga 2010, Woods menghadapi masalah pribadi dan keluarga yang sempat mengguncang perjalanan karirnya sebagai pemain golf kelas atas. Isu perselingkuan dan hubungan terlarang dengan sejumlah wanita menjadi masalah utama yang kemudian berujung perceraian pada Agustus 2010 dengan istri tercintanya (Gelber, 2019).

Pada akhir 2011 prestasinya jatuh bebas hingga posisi ke 58 peringkat dunia. Ia kemudian bangkit lagi pada 2013 dan bisa meraih kembali poisisi teratas rangking dunia. Pada tahun 2014-2017 Woods mengalami cedera berkepanjangan hingga memaksa dia

menjalani operasi lutut dan punggungnya sebanyak 4 kali. Dalam kondisi sakit tersebut, Tiger Woods justru kecanduan obat penghilang rasa sakit dan minuman beralkohol. Dampaknya, ia beberapa kali mengendarai mobil dalam kondisi mabok hingga terjadi kecelakaan dan berurusan dengan polisi. Karena Woods sejak 2015 hingga awal 2018 tidak mengikuti kejuaraan, maka ia terlempar dari daftar 1000 pegolf top dunia, tepatnya ada diperingkat 1193. Pada masa suram tersebut, sejumlah sponsor yang selama ini mendukung dia meninggalkannya satu per satu.

Ia kemudian bangkit lagi, berlatih dan mengikuti kompetisi hingga pada akhir 2018 dan awal 2019 menjadi juara kembali. Kedua anaknya, Charlie dan Sam, menjadi inspirasi utama bagi Woods untuk kembali bangkit. Selain itu, ada sosok yang begitu luar biasa mempengaruhi kebangkitan Woods adalah Michael Phelps, peraih 23 medali emas olimpiade. Phelps seakan menjadi konselor informalnya saat Woods mengalami keterpurukan, mengingat Phelps pernah mengalami hal yang sama, ditangkap polisi karena mengendarai mobil dalam pengaruh alkohol. Dalam beberapa kejuaraan yang diikuti Woods, Phelps hadir untuk memberi semangat.

Apa yang dialami Tiger Woods hanya sekedar contoh, masih banyak atlet lain yang mengalami hal yang sama. Godaan kesuksesan memang bisa menenggelamkan siapa saja. Ketidakmampuan mengelola *limbic system* dapat berakibat pada perilaku berisiko, seperti narkoba, minuman beralkohol, dan perselingkuhan seksual. Kuncinya ada pada pengendalian diri (Angela Duckworth & Gross, 2014; Mischel, 2014). Kemampuan mengendalikan diri juga berdampak positif pada lamanya masa kejayaan seorang atlet. Seperti diketahui, usia emas atlet umumnya berkisar antar 25-30 tahun, tetapi hal tersebut dapat diperpanjang jika seorang atlet memiliki komitmen, konsisten, dan ambisi prestatif yang kuat. Sebagai ilustrasi, Cristiano Ronaldo hingga usia 35 tahun masih menjadi pemain top sepakbola. Mengapa itu bisa terjadi? Ia masih komitmen menjaga kebugaran dirinya, pola makan, tidur sekitar 7 jam per hari, dan latihan mandiri selama 4 jam. Ia juga meniadakan dunia gemerlap, termasuk mengonsumsi alkohol dan narkoba, yang umumnya menjadi gaya hidup para selebritas. Atlet lain yang masih berprestasi di usia yang tidak muda lagi adalah Valentino Rossi (41 tahun), Roger Federer (38 tahun), dan Lin Dan (36 tahun). Bahkan, Constantina Di-Tomescu, pelari jarak jauh putri Rumania masih bisa meraih medali emas Olimpiade di usia 38 tahun.

PENUTUP

Perjalanan menggapai prestasi tinggi dalam olahraga lebih banyak diwarnai “ketidaknyamanan” daripada kenikmatan. Mental juara, yang merupakan interrelasi antara komitmen, konsisten, dan ambisi prestatif sangat dibutuhkan. Tidak hanya dalam pertandingan, tetapi juga di luar pertandingan, termasuk kehidupan sehari-hari. Tidak ada manusia super dalam dunia olahraga, yang ada adalah mereka yang punya “goal” dan mau mewujudkannya dalam bentuk berlatih, berlatih, dan berlatih. Pola asuh, pola kepemimpinan, dan latihan mental menjadi strategi efektif membentuk mental juara. The last but not least, kemampuan mengendalikan diri menjadi kunci ketika seorang atlet sudah mencapai tangga kesuksesan yang acapkali bertabur apresiasi dan materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Banks, G. C., McCauley, K. D., Gardner, W. L., & Guler, C. E. (2016). A meta-analytic review of authentic and transformational leadership: A test for redundancy. *Leadership Quarterly*. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2016.02.006>
- Bass, B. M. (1990). From transactional to transformational leadership: Learning to share the vision. *Organizational Dynamics*. [https://doi.org/10.1016/0090-2616\(90\)90061-S](https://doi.org/10.1016/0090-2616(90)90061-S)
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(2),

1–103.

- Billings, A. C. (2003). Portraying tiger woods: Characterizations of a “black” athlete in a “white” sport. *Howard Journal of Communications*.
<https://doi.org/10.1080/10646170304274>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete’s performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, Ill. : Human Kinetics;
- Braun, S., Peus, C., Weisweiler, S., & Frey, D. (2013). Transformational leadership, job satisfaction, and team performance: A multilevel mediation model of trust. *Leadership Quarterly*. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2012.11.006>
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks: Sage Publication.
- Burns, J. M. (2010). *Leadership*. New York: Harper & Row Publisher.
- Carron, A. V., & Chelladurai, P. (2016). The Dynamics of Group Cohesion in Sport. *Journal of Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsp.3.2.123>
- Cohen-Zada, D., Krumer, A., Rosenboim, M., & Shapir, O. M. (2017). Choking under pressure and gender: Evidence from professional tennis. *Journal of Economic Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.04.005>
- Connole, I. J. (2011). A Review of “Choke: What the Secrets of the Brain Reveal About Getting It Right When You Have To.” *Journal of Sport Psychology in Action*.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2011.564535>
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, Angela, & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*.
<https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Dweck, C. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. London: Constable & Robinson Ltd.
- Farrell, K. A., Karels, G. V., Monfort, K. W., & McClatchey, C. A. (2000). Celebrity performance and endorsement value: The case of tiger woods. *Managerial Finance*.
<https://doi.org/10.1108/03074350010766756>
- Gelber, J. (2019). *Tiger Woods’s back and Tommy John’s elbow: Ijuries and tragedies that transformed career, sports, and society*. London: Sports Publishing.
- Gimmig, D., Huguet, P., Caverni, J. P., & Cury, F. (2006). Choking under pressure and working memory capacity: When performance pressure reduces fluid intelligence. *Psychonomic Bulletin and Review*. <https://doi.org/10.3758/BF03213916>
- Gould, D., Weinberg, R., & Jackson, A. (2016). Mental Preparation Strategies, Cognitions, and Strength Performance. *Journal of Sport Psychology*.
<https://doi.org/10.1123/jsp.2.4.329>
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (2016). Psychological Characteristics of Successful and Nonsuccessful Big Ten Wrestlers. *Journal of Sport Psychology*.
<https://doi.org/10.1123/jsp.3.1.69>

- Gumusluoglu, L., & Ilsev, A. (2009). Transformational leadership, creativity, and organizational innovation. *Journal of Business Research*.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2007.07.032>
- Hammermeister, J., & VonGuenthner, S. (2005). Sport psychology: Training the mind for competition. *Current Sports Medicine Reports*.
<https://doi.org/10.1097/01.CSMR.0000306200.41691.40>
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Hasday, J. L. (2008). *Tiger Woods: Athlete*. New York: Chelsea House Publication.
- IOC. (2017). *The Olympic Charter. In force as from 15 september 2017*.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Judge, T. A., & Piccol, R. F. (2004). Transformational and transactional leadership: A meta-analytic test of their relative validity. *Journal of Applied Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.5.755>
- Kappes, A., & Oettingen, G. (2014). The emergence of goal pursuit: Mental contrasting connects future and reality. *Journal of Experimental Social Psychology*.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.03.014>
- Kimiecik, J. C., & Horn, T. S. (2012). Examining the relationship between family context and children's physical activity beliefs: The role of parenting style. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.08.004>
- Kompas. (2020). Panggung olahraga AS mencari kesetaraan. *Kompas Media Nusantara*, p. 1.
- Loehr, J. (2012). *The only way to win: How to building character drives higher achievement and greater fulfillment in business and life*. London: Nicolas Brealey Publishing.
- Lomanowska, A. M., Boivin, M., Hertzman, C., & Fleming, A. S. (2017). Parenting begets parenting: A neurobiological perspective on early adversity and the transmission of parenting styles across generations. *Neuroscience*.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2015.09.029>
- Maccoby, E. & Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In M. P.H. (Ed.), *Handbook of Child Psychology*. New York: Wiley.
- Maksum, A. (1998). Group cohesiveness dan pengaruhnya terhadap performance tim. *Jurnal Psikologi Sosial - Universitas Indonesia*, 3(1).
- Maksum, A. (2007). Kualitas pribadi atlet: Kunci keberhasilan meraih prestasi tinggi. *Indonesia Psychological Journal "Anima,"* 22(2).
- Maksum, A. (2010). Psychological characteristics and their development in highly successful athlete. In *The International Seminar on Sport Science: Today and tomorrow*. Surabaya: State University of Surabaya.
- Maksum, A. (2011). *Sport psychology: Theory and application* (2nd ed.). Unesa University Press.
- Maksum, A. (2015). National mental model and competitivenss: Transformation toward achieving and progressive behavior. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 29(2).
- Maksum, A., & Khory, F. D. (2020). Effect of learning climate, thinking pattern, and curiosity on academic performance in higher education. *Problems of Education in the 21st Century*, 78(1), 102–113. <https://doi.org/10.33225/pec/20.78.102>
- McFee, G. (2012). Olympism and sport's intrinsic value. *Sport, Ethics and Philosophy*.
<https://doi.org/10.1080/17511321.2012.666994>
- Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Mastering self-control*. New York: Little, Brown & Company.
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than

- physical activity in other environments? *Social Science and Medicine*.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.012>
- Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.210>
- Penny, S. (2013). THE MIND OF A CHAMPION. *Technique*.
- Schwartz, P. J. (2010). The World's Top Sports Brands - Forbes.com. *Forbes.Com*.
- Sevincer, A. T., Busatta, P. D., & Oettingen, G. (2014). Mental Contrasting and Transfer of Energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
<https://doi.org/10.1177/0146167213507088>
- Short, S. E., & Atkinson, F. (2015). The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive. *The Sport Psychologist*. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0091>
- Tay, I. Q., Valshtein, T. J., Krott, N. R., & Oettingen, G. (2019). Mental contrasting in DanceSport: The champion's mindset. *Psychology of Sport and Exercise*.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.001>
- Yahaya, R., & Ebrahim, F. (2016). Leadership styles and organizational commitment: literature review. *Journal of Management Development*. <https://doi.org/10.1108/JMD-01-2015-0004>