

BAB VI

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

6.1. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik simpulan untuk menjawab setiap rumusan masalah sebagai berikut:

- 6.1.1. *Thrive Through Challenge* memberikan prediksi yang signifikan terhadap penurunan kecemasan wasit handball, dengan kontribusi penjelasan sebesar 65.0%.
- 6.1.2. *Sport Awareness* memberikan prediksi yang signifikan terhadap penurunan kecemasan wasit handball, dengan kontribusi penjelasan sebesar 75.3%.
- 6.1.3. *Tough Attitude* memberikan prediksi yang signifikan dan paling kuat di antara dimensi lainnya terhadap penurunan kecemasan wasit handball, dengan kontribusi penjelasan sebesar 76.0%.
- 6.1.4. *Desire Success* memberikan prediksi yang signifikan terhadap penurunan kecemasan wasit handball, dengan kontribusi penjelasan sebesar 75.3%.
- 6.1.5. Secara keseluruhan, *Mental Toughness* sebagai sebuah konstruk utuh memberikan prediksi yang sangat kuat dan dominan terhadap penurunan kecemasan wasit handball, dengan kontribusi penjelasan sebesar 89.0%.

6.2. Implikasi

Temuan penelitian ini menghasilkan implikasi yang signifikan, baik bagi pengembangan khazanah ilmu pengetahuan maupun bagi praktik di lapangan.

6.2.1. Implikasi Teoritis

- 1) Penguatan Teori *Mental Toughness*: Penelitian ini memberikan dukungan empiris yang sangat kuat terhadap teori *mental toughness* sebagai konstruk psikologis multidimensional yang berfungsi sebagai moderator utama dari respons terhadap stres. Magnitudo pengaruh sebesar 89.0% menegaskan validitas teoretis dari konstruk ini dalam konteks performa di bawah tekanan tinggi.
- 2) Ekstensi Teori pada Populasi Oficial: Hasil studi ini secara signifikan memperluas aplikasi teori *mental toughness* pada populasi oficial olahraga,

hususnya wasit handball. Ini membuktikan bahwa mekanisme psikologis yang berlaku pada atlet juga relevan dan bahkan lebih krusial bagi para pengadil pertandingan.

- 3) Penekanan pada Sinergi Multidimensional: Kekuatan prediksi model *mental toughness* secara keseluruhan yang jauh melampaui kekuatan masing-masing dimensinya secara parsial, memberikan implikasi teoretis bahwa ketangguhan mental bekerja secara sinergis. Efektivitasnya tidak berasal dari satu atribut tunggal, melainkan dari interaksi dinamis antara berbagai kapasitas psikologis.

6.2.2. Implikasi Praktis

- 1) Urgensi Pelatihan Keterampilan Psikologis (PST): Temuan yang sangat kuat ini memberikan justifikasi empiris yang mendesak bagi para pemangku kepentingan, terutama Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI), untuk menjadikan Pelatihan Keterampilan Psikologis (*Psychological Skills Training*) sebagai komponen wajib dan terstruktur dalam kurikulum pengembangan wasit.
- 2) Arah Desain Program Pelatihan Berbasis Dimensi: Program pelatihan mental bagi wasit hendaknya dirancang secara holistik untuk mengembangkan keempat pilar ketangguhan mental. Secara spesifik:
 - a) Untuk membangun *Thrive Through Challenge*, pelatihan dapat fokus pada teknik visualisasi keberhasilan dan *self-talk* positif untuk mengubah persepsi ancaman menjadi tantangan.
 - b) Untuk meningkatkan *Sport Awareness*, dapat dilakukan sesi diskusi dan studi kasus untuk memperdalam pemahaman filosofis mengenai peran dan tanggung jawab wasit.
 - c) Untuk memperkuat *Tough Attitude*, latihan konsentrasi dan simulasi tekanan (*pressure training*) dapat diimplementasikan untuk melatih disiplin mental.
 - d) Untuk memupuk *Desire Success*, pelatihan harus mencakup teknik penetapan tujuan (*goal setting*) yang berorientasi pada penguasaan (*mastery-oriented*).

- 3) Dasar untuk Seleksi dan Pengembangan: Asesmen *mental toughness* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu perangkat dalam proses seleksi dan identifikasi bakat wasit. Hasil asesmen dapat digunakan untuk memetakan kekuatan dan kelemahan psikologis calon wasit, sehingga program pembinaan dapat dirancang secara lebih personal dan efektif.

6.3. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi pertimbangan, antara lain:

1. Generalisasi Sampel: Sampel penelitian memiliki karakteristik yang relatif homogen, terutama dari segi gender (100% laki-laki) dan domisili (mayoritas 66% berasal dari Jawa Barat). Hal ini membatasi tingkat generalisasi hasil penelitian pada populasi wasit perempuan atau wasit dari provinsi lain yang mungkin memiliki konteks sosial dan kompetisi yang berbeda.
2. Desain Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain korelasional yang hanya dapat menunjukkan kekuatan hubungan prediktif antar variabel. Desain ini tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat (*causality*) antara *mental toughness* dan kecemasan.
3. Metode Pengukuran: Pengumpulan data sepenuhnya bergantung pada instrumen kuesioner (*self-report*). Metode ini memiliki potensi bias, seperti kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap ideal secara sosial (*social desirability bias*), yang dapat memengaruhi keakuratan data.

6.4. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan, implikasi, dan keterbatasan yang telah diuraikan, berikut dirumuskan beberapa rekomendasi.

6.4.1. Rekomendasi bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Diversifikasi Sampel: Disarankan untuk mereplikasi penelitian ini dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan heterogen, yang mencakup wasit

perempuan, wasit dari berbagai tingkatan lisensi, serta wasit dari berbagai wilayah di Indonesia untuk menguji validitas eksternal temuan.

- 2) Implementasi Desain Eksperimental: Untuk menguji hubungan kausal, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimental dengan memberikan perlakuan berupa program pelatihan *mental toughness* yang menargetkan keempat dimensi secara spesifik pada kelompok eksperimen dan membandingkan dampaknya terhadap tingkat kecemasan dengan kelompok kontrol.
- 3) Penggunaan Metode Campuran (*Mixed-Methods*): Mengadopsi pendekatan *mixed-methods* dengan menambahkan metode kualitatif seperti wawancara mendalam dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya mengenai bagaimana wasit secara subjektif mengalami dan menerapkan setiap dimensi *mental toughness* dalam situasi pertandingan nyata.
- 4) Studi Longitudinal: Melakukan studi longitudinal untuk melacak perkembangan setiap dimensi *mental toughness* dan kecemasan wasit sepanjang jenjang karier mereka dapat memberikan wawasan berharga mengenai bagaimana atribut ini terbentuk dan berfluktuasi seiring dengan bertambahnya pengalaman.

6.4.2. Rekomendasi bagi Praktisi (ABTI dan Komite Perwasitan)

- 1) Mengembangkan Modul PST Berbasis Dimensi: Segera membentuk tim ahli untuk merancang dan mengimplementasikan modul Pelatihan Keterampilan Psikologis yang terstandar, di mana setiap sesi pelatihan secara eksplisit ditujukan untuk membangun satu atau lebih dari empat dimensi *mental toughness*.
- 2) Membangun Program Mentorship Psikologis: Menciptakan program mentorship formal di mana wasit senior yang memiliki *mental toughness* tinggi dapat membimbing wasit junior, dengan fokus diskusi pada cara-cara praktis mengelola tekanan yang terkait dengan setiap fase pertandingan (pra, saat, dan pasca).
- 3) Mengintegrasikan Asesmen Psikologis: Mengadopsi instrumen asesmen *mental toughness* untuk digunakan secara rutin sebagai alat diagnostik.

Hasilnya dapat memberikan umpan balik personal kepada wasit mengenai dimensi mana yang sudah kuat dan mana yang perlu dikembangkan lebih lanjut.

- 4) Menciptakan Kultur yang Mendukung Kesehatan Mental: Mendorong terciptanya lingkungan yang suportif di kalangan komunitas wasit, di mana diskusi mengenai tantangan psikologis dan kesehatan mental dinormalisasi dan tidak dianggap sebagai sebuah kelemahan.