

**KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI
USIA, JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN
BERTANDING**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

BAMBANG PRIYAMBODO

F 100140197

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA,
JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

BAMBANG PRIYAMBODO

F 100140197

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Setia Asyanti, S.Psi, M.Psi, Psi

NIDN. 0613017602

HALAMAN PENGESAHAN

**KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA,
JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING**

Oleh :

BAMBANG PRIYAMBODO

F 100140197

Telah dipertahankan di depan Depan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal 5 September 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi, Psi.

(Ketua Dewan Penguji)

2. Dr. Daliman, SU

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Dra. Partini, M.Si, Psikolog

(Anggota II Dewan Penguji)

Surakarta, 5 September 2018

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi



Dekan

Susanto Yuwono, S.Psi., M.Si.

NIDN. 0624067301

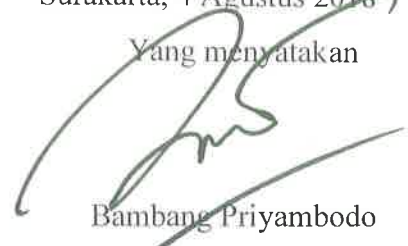
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 4 Agustus 2018

Yang menyatakan



Bambang Priyambodo

F 100140197

KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET DITINJAU DARI USIA, JENIS KELAMIN, DAN PENGALAMAN BERTANDING

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental pada atlet berdasarkan usia, berdasarkan jenis kelamin, dan berdasarkan pengalaman bertanding. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Proses pengumpulan data menggunakan instrumen berupa skala ketangguhan mental dengan merujuk pada teori milik Jones, Hanton, dan Connaughton (2002). Pengambilan subjek dengan *snowball sampling* sebanyak 68 subjek, dimana peneliti mendatangi beberapa klub olahraga di daerah Eks-Karisidenan Surakarta, setelah bertemu subjek peneliti meminta untuk diperkenalkan dengan teman atletnya yang berkemungkinan untuk menjadi subjek penelitian, dan begitu seterusnya sampai dirasa sudah cukup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental atlet berdasar kelompok usia junior dan senior, serta pembagian sesuai tingkat pengalaman bertanding tidak memberikan perbedaan. Namun, perbedaan jenis kelamin memberikan perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental atlet.

Kata Kunci : Ketangguhan mental, usia, jenis kelamin, pengalaman bertanding.

Abstract

This study aims to find out the differences in mental toughness in athletes based on age, by sex, and based on competition experience. This study uses quantitative methods. The process of collecting data uses instruments in the form of mental toughness scale with reference to Jones's, Hanton's, and Connaughton's (2002) theory. Taking subjects with snowball sampling were 68 subjects, where researchers visited several sports clubs in the Ex-Karisidenan area of Surakarta, after meeting the subject the researcher asked to be introduced to the athlete's friends who were likely to be the subject of research, and so on until it was sufficient. The results of this study indicate that the mental toughness of athletes based on junior and senior age groups, as well as the distribution according to the level of competition experience does not give a difference. However, gender differences provide a significant difference in athletes' mental toughness.

Keyword : Mental toughness, age, gender, experience in competition.

1. PENDAHULUAN

Keberhasilan seorang atlet selalu disertai dukungan dari beberapa pihak. Salah satu diantaranya adalah peran seorang pelatih. Pelatih sendiri sering dipahami sebagai seseorang yang dianggap ahli untuk membentuk dan mempersiapkan seseorang atau kelompok guna menguasai suatu ketrampilan tertentu. Selain itu

pelatih juga menaruh harapan kepada atlet didikannya agar memiliki pribadi yang disiplin, gigih, dan juga pantang menyerah (Firdaus, 2012).

Harapan kepada atlet juga muncul dari negara dengan bentuk yang berbeda. Kementerian Pemuda dan Olahraga atau yang sering disebut Kemenpora mengirimkan atlet pilihan dalam kejuaraan Islamic Solidarity Games (ISG) pada tahun 2017 lalu. Indonesia pernah sukses menjadi juara umum ketika menjadi tuan rumah. Indonesia mengikut pertandingan dalam 13 dari 20 cabang olahraga yang ada. Terkait dengan anggaran yang dikeluarkan. Pemerintah menyiapkan dana 10 miliar yang akan digunakan untuk transportasi, akomodasi, dan uang saku (Sucipto, 2017).

Penampilan seorang atlet dalam pertandingan tidak dapat lepas dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik meliputi kekuatan, kelenturan otot, struktur anatomis-fisiologis, ketrampilan terknis merupakan faktor yang memengaruhi penampilan. Namun kondisi fisik itu saja tidak cukup, seorang atlet harus mampu mengendalikan dan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya untuk menampilkan performa terbaiknya, hal tersebut dapat terjadi dengan adanya perpaduan berbagai faktor, dan faktor psikologis memiliki peran besar dalam hal tersebut (Gunarsa, 1989).

Ketika atlet menghadapi suatu pertandingan, terkadang mengalami kekhawatiran yang cukup serius yang berakibat negatif pada penampilannya (Firdaus, 2012). Pernah dilakukan wawancara oleh seorang peneliti pada atlet pencak silat. Atlet sendiri menceritakan pengalamannya, dimana sebelum bertanding, sempat merasakan jantung berdebar-debar pada saat akan memasuki arena pertandingan. Pada saat itu sempat berpikir mengenai lawan bertandingnya dan mengenai hasil akhirnya yang tidak sesuai dengan harapan. Pada atlet lain juga mengaku merasa takut apa bila kehilangan konsentrasi, perasaan beban karena dianggap unggulan dan juga takut mendapat cedera pada saat pertandingan berlangsung. Hal itu didukung oleh hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan saat bertanding. Setelah dilakukannya penelitian, hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata atlet yang pernah mengikuti kejuaraan baik tingkat provinsi maupun

nasional memiliki ketangguhan mental yang tergolong tinggi. Ketangguhan mental sendiri memiliki kontribusi sebesar 37,7% dalam mengurangi kecemasan bertanding pada atlet (Raynaldi et al., 2016).

Mengenai kasus diatas, kita dapat mengetahui dimana pada saat atlet akan bertanding sering merasa cemas dan jantung berdebar-debar. Kurang yakin akan kemampuan yang telah dimiliki selama berlatih. Ketika pertandingan dimulai, atlet merasa motivasinya menurun dan kesulitan dalam mengeluarkan performa terbaiknya. Selain itu membuat tubuhnya merasa berat dan mudah merasa lelah. Dampak yang paling dirasakan oleh atlet adalah permainan yang menjadi buruk dan tidak sesuai dengan harapannya pada saat atlet melakukan latihan. Peristiwa di atas menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami atlet pada saat bertanding merupakan tanda dari ketangguhan mental yang rendah (Clough et al., 2015).

Pada tingkat dunia, faktor psikologis memiliki peran penting selain kemampuan fisik yang tidak boleh dianggap sebelah mata. Seorang pemegang medali emas dan rekor cabang olahraga maraton, Joan Benoit memberikan keterangan mengenai rahasia keberhasilannya, ia menjelaskan secara singkat bahwa “my mental concentration, my mental toughness” (Gunarsa, 1989).

Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017). Ketangguhan mental merupakan salah satu hal yang sering digunakan, namun tidak banyak yang mengetahui istilahnya pada psikologi olahraga. Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga performa atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres (Richard G. Cowden, 2017).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pemilihan subjek dengan menggunakan *snowball sampling* sebanyak 68 subjek beberapa kriteria, yaitu seorang atlet dengan keahlian olahraga dibidang tertentu dan pernah mengikuti kejuaraan minimal tingkat daerah. Subjek sendiri merupakan atlet yang bertempat tinggal di daerah Eks-Karisidenan Surakarta. Adapun pembagian atlet menurut usia, jenis kelamin, dan pengalaman bertanding sebagai berikut :

Tabel 1 Diskripsi Subjek Penelitian

| | Karakteristik | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-----------------------|----------------------|-------------------|-----------------------|
| Jenis kelamin | Laki-laki | 38 | 55,9 |
| | Perempuan | 30 | 44,1 |
| Pengalaman bertanding | Daerah | 16 | 23,5 |
| | Provinsi | 17 | 25 |
| | Nasional | 32 | 47,1 |
| | Internasional | 3 | 4,4 |
| Usia | Junior | 38 | 55,9 |
| | Senior | 30 | 44,1 |

Proses pengumpulan data menggunakan instrumen berupa skala ketanggihan mental yang disusun berdasarkan teori Jones, Hanton, dan Connaughton (2002). yang terdiri dari 6 aspek ketanggihan mental, diantaranya adalah keyakinan diri, keinginan dan motivasi, fokus pada penampilan, fokus pada gaya hidup, menghadapi tekanan dari luar dan dalam diri, dan menghadapi kesakitan secara fisik dan emosi. Skala ketanggihan mental terdiri dari 34 aitem dengan 4 point skala likert berupa persetujuan (setuju/tidak setuju). Hasil *experts judgment* terhadap validitas isi dari aitem, selanjutnya di formulasikan menggunakan rumus Aiken's V diperoleh nilai kefisien sebesar 0,67 – 0,89. Reliabilitas skala ketanggihan mental ini sebesar 0,894 dianalisis menggunakan *Cronbach Alpha*. Analisis hasil skala menggunakan analisis statistik deskriptif dengan langkah memberikan skor data hasil penelitian, mentabulasi data hasil penelitian, dan mendiskripsikan data penelitian (Darmadi, 2014).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang menjadi lebih tekun dan mampu mengatasi segala rintangan, kesulitan, dan tekanan yang dialami (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan ketangguhan mental berdasarkan usia, berdasarkan jenis kelamin, dan berdasar pengalaman bertanding atlet. Setelah melakukan pengambilan data dan analisis data, diperoleh hasil untuk hipotesis sebagai berikut :

Tabel 2 Analisis Hipotesis

| Hipotesis | Sig. | Keterangan |
|---------------|------------|--------------------|
| Hipotesis I | Sig. 0,992 | Hipotesis ditolak |
| Hipotesis II | Sig. 0,018 | Hipotesis diterima |
| Hipotesis III | Sig. 0,388 | Hipotesis ditolak |

Hasil analisis untuk hipotesis I menggunakan *Independent Sample T-Test* diperoleh Sig. 0,994 ($p > 0,05$), yang artinya tidak ada perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari usia. Hal ini dapat diartikan bahwa pengelompokkan usia junior dan senior tidak mempengaruhi ketangguhan mental atlet.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Cowden (2015), dimana perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari usia hanya berlaku pada kelompok usia 18-29 dengan kelompok usia 30-48, sedangkan pada penelitian ini memiliki rata-rata usia atlet junior dan senior 20 tahun. Penelitian tersebut mendukung bahwa tidak ada perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari kelompok usia. Usia saja tidaklah cukup untuk memberikan pengaruh pada ketangguhan mental seseorang. Usia sendiri memiliki kaitan dengan tahun pengalaman atlet. Penemuan terdahulu mengungkap bahwa pada tahun-tahun pertama, seorang atlet hanya memiliki tiga atribut ketangguhan mental, yaitu percaya terhadap kemampuan diri untuk meraih tujuan, percaya bahwa dirinya memiliki keunikan yang membuatnya lebih baik dibanding pesaingnya, dan memiliki keinginan untuk sukses. Pada tahun-tahun pertengahan atlet baru akan memiliki perasaan untuk bangkit dari keterpurukan di masalah, berusaha untuk

melewati batas kemampuan dirinya, mengatasi setiap persaingan, berkembang atas tekanan persaingan, dan mampu mengontrol keadaan psikologisnya. Baru pada tahun-tahun setelahnya atlet dapat secara penuh fokus pada tugas yang dihadapi saat kompetisi, tidak terpengaruh oleh baik buruknya permainan lawan, dan tetap fokus meski memiliki permasalahan dalam kehidupan sehari-hari (Connaughton, Wadey, Hanton, & Jones, 2008). Hal ini mendukung penelitian ini dimana pengelompokan usia tidak memiliki perbedaan terhadap ketangguhan mental atlet.

Pada hasil analisis hipotesis II menggunakan *Independent Sample T-Test* diperoleh Sig. 0,018 ($p < 0,05$), yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental yang ditinjau dari jenis kelamin. Hal ini dapat diartikan bahwa perbedaan kelompok antara laki-laki dan perempuan memberi pengaruh pada ketangguhan mental atlet.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lopez dan Juan, (2015), dimana terdapat perbedaan ketangguhan mental yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Atlet laki-laki memiliki lima keunggulan yang menjadi atribut ketangguhan mental dibandingkan atlet perempuan. kelima atribut tersebut diantaranya kepercayaan diri, pengendalian visual dan imagery, tingkat motivasi, energi positif, dan pengendalian sikap. Namun, pada atlet perempuan hanya memiliki dua keunggulan atas atlet laki-laki, yaitu pada pengendalian energi negatif dan mengendalikan perhatian. Kemampuan mengendalikan energi negatif yang rendah memengaruhi redahnya mengatasi emosi negatif seperti rasa takut, marah, frustrasi, dan temperamen yang dapat mempengaruhi tekanan atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Nicholls et al., (2009) juga menyatakan bahwa laki-laki secara signifikan memiliki skor ketangguhan mental yang tinggi dibanding perempuan dalam menghadapi tantangan, pengendalian emosi, kontrol atas kehidupannya dan memiliki kepercayaan diri. Hal itu terbukti pada saat bertanding menghadapi lawan, atlet laki-laki memiliki keunggulan dalam mengendalikan keadaan sulit dibandingkan dengan atlet perempuan (Lakshman & Shahin, 2013)

Hasil analisis untuk hipotesis III menggunakan *One-Way Anova* diperoleh Sig. 0,388 ($p > 0,05$), yang artinya tidak ada perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari pengalaman bertanding. Hal ini dapat diartikan bahwa pengelompokan atlet menjadi tingkat daerah, provinsi, nasional, dan internasional tidak mempengaruhi ketangguhan mental atlet.

Hasil ini membuktikan bahwa pengalaman bertanding saja tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap skor ketangguhan mental, hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nicholls et al., (2009) dimana pembagian kelompok sesuai tingkat pencapaian, bukan sebagai penyebab perbedaan ketangguhan mental atlet satu dengan lainnya. Penemuan tersebut sesuai dengan Golby dan Sheard (2004) dimana atlet internasional, liga super, dan divisi pertama memiliki kesamaan dalam kemampuan mengendalikan energi negatif, imagery control dan visualisasi yang mana itu termasuk dalam aspek ketangguhan mental.

Tabel 3 Rata-Rata Ketangguhan Mental Subjek

| | Karakteristik | Mean |
|-----------------------|---------------|--------|
| Jenis kelamin | Laki-laki | 110,68 |
| | Perempuan | 104,03 |
| Pengalaman bertanding | Daerah | 111,19 |
| | Provinsi | 107,94 |
| | Nasional | 105,50 |
| | Internasional | 112,33 |
| Usia | Junior | 107,76 |
| | Senior | 107,73 |

4. PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata ketangguhan mental usia junior dengan kelompok senior yang diketahui dari nilai signifikansi sebesar 0,994. Kesimpulan selanjutnya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata ketangguhan mental jenis kelamin laki-laki dengan perempuan yang diketahui dari nilai signifikansi sebesar 0,019.

Kesimpulan terakhir adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata ketangguhan mental dengan pengelompokan berdasar pengalaman bertanding yang diketahui dari nilai signifikansi sebesar 0,402.

Saran dari peneliti adalah dengan adanya penelitian ini, atlet diharap lebih mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, serta tidak mengabaikan sisi psikologis pada bidang olahraga. Pelatih dapat mengetahui metode apa yang perlu dilakukan untuk melatih mental para atlet, sehingga mampu bersaing secara fisik dan mental. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memberi ketertarikan pada bidang psikologi olahraga, serta mampu melanjutkan temuan ini menjadi metode dalam memperbaiki mental bagi atlet dimana saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Clough, P., Clair-Thompson, H. S., Bugler, M., Robinson, J., McGeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology, 35*(7), 886–907. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895294>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences, 26*(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Cowden, R. G. (2015). Mental toughness among competitive south african tennis. University of Kwazulu-Natal.
- 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. <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
- Darmadi, H. (2014). Metode Penelitian pendidikan dan sosial. Bandung: Alfabeta, cv.
- Firdaus, K. (2012). Psikologi Olahraga: teori dan aplikasi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences, 37*(5), 933–942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>

- Gunarsa, S. D. (1989). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Kumar, A. (2017). A comparative study of mental toughness between team sports and individual sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 182–184.
- Lakshman, K., & Shahin, A. (2013). Comparative Study on Mental Toughness Among Male and Female Tennis Player. *International Journal of Sports Sciences and Fitness*, 3(1), 177–185.
- Lopez, A. V, & Juan, M. V. T. (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Journal of Arts, Science & Commerce*, VI(3(1)), 22–32.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurna Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Sucipto. (2017). Ini Harapan Kemenpora untuk Atlet Indonesia di ISG. Retrieved February 9, 2018, from <https://www.wartaekonomi.co.id/read136714/ini-harapan-kemenpora-untuk-atlet-indonesia-di-isg.html>