Mental atlet: Konstruk, pengukuran, dan arah penelitian ke depan

by Miftah Fariz Prima Putra

Submission date: 07-Feb-2023 02:11PM (UTC+0700)
Submission ID: 2008374464
File name: 63-79_14785_Miftah_Fariz_Prima_Putra.docx (85.87K)
Word count: 5681
Character count: 37108

Mental atlet: Konstruk, pengukuran, dan arah penelitian ke depan

Athlete mental: Construct, measurement, and future research direction

Miftah Fariz Prima Putra, Sutoro, Evi Sinaga

ABSTRAK

Mental atlet diyakini sebagai faktor yang memberikan pengaruh besar terhadap hasil suatu pertandingan, apakah atlet akan keluar sebagai pemenang atau sebaliknya. Itu sebabnya, publikasi ilmiah yang membahas mental atlet mengalami peningkatan jumlahnya. Tujuan artikel ini adalah (1) mengulas tentang konstruk atau konsep mental dalam konteks olahraga, (2) mereviu cara mengukur aspek mental atlet, dan (3) memberikan rekomendasi untuk penelitian ke depan dalam area tersebut. Mental juara dapat dimaknai sebagai karakter atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi, pantang menyerah dalam kondisi sulit, dan dapat bangkit dari keterpurukan untuk fokus menggapai tujuan. Beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur mental atlet antara lain, MTI, SMTQ, PPI-A, SPI, MTQ, AfMTI, dan CMTI. Namun begitu, diperlukan adaptasi bahasa dan budaya serta pengujian validitas dan reliabilitas sebelum instrumen tersebut digunakan pada atlet Indonesia. Masih banyak celah dan potensi untuk menggali area kajian pada mental atlet. Itu sebabnya, pekerjaan kajian ke depan hendaknya diarahkan pada pengembangan seperangkat program latihan mental atlet yang tersusun sistematis dan komprehensif, serta penyusunan alat ukur untuk mengungkap mental atlet dengan mendasarkan pada data karakteristik atlet atau orang di Indonesia.

Kata kunci: mental juara; mental atlet; mental tangguh; latihan mental.

The athlete's mentality is believed to be a factor that has a major influence on the outcome of a match, whether the athlete will emerge victorious or vice versa. Therefore, the number of studies related to mental athletes has increased. The aims of this article were (1) to review mental constructs or concepts in the context of sports, (2) to review how to measure athletes' mental aspects, and (3) to provide recommendations for future research in this area. The winning mentality might be interpreted as the character of an athlete who has high self-confidence, never gives up in difficult conditions, and might rise from adversity to focus on achieving goals. Several instruments that can be used to measure an athlete's mentality include MTI, SMTQ, PPI-A, SPI, MTQ, AfMTI, and CMTI. However, language and cultural adaptations as well as validity and reliability testing are needed before the instrument is used on Indonesian athletes. There are still many gaps and potentials to explore areas of study in the athlete's mentality. Hence future research work should be directed at developing a set of mental training programs for athletes that are systematically and comprehensively structured, as well as preparing to measure instruments to reveal the mentality of athletes based on data on the characteristics of athletes or individuals in Indonesia.

***Key words**: winner mentality; athlete mentality; mentally tough; mental toughness; mental training.*

PENDAHULUAN

Membahas tentang atlet merupakan topik yang seakan tidak ada habisnya. Banyak faktor yang berkaitan dan mempengaruhi performa atlet di lapangan serta capaian prestasinya (Williams & James, 2001). Oleh sebab itu, *sport psychologist* kenamaan Indonesia, Ali Maksum, mengajukan pertanyaan menarik "kenapa atlet yang satu lebih berhasil dibanding atlet yang lain?" (Maksum, 2014). Menurutnya, tidak mudah menjawab pertanyaan tersebut karena memang faktor yang melingkupi kesuksesan atau keberhasilan seorang atlet tidaklah beralur tunggal, namun multi faktor, ditambah lagi terdapat perbedaan individual dan kultural dalam memaknai keberhasilan. Sungguh pun demikian, Gucciardi & Gordon (2011) menyatakan terdapat empat faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan atlet, yaitu kualitas fisik, *skill*, taktik, dan

mental. Selaras dengan itu, Morilla (dalam García-Naveira, 2010) mengungkapkan "*Both the success and the failure of an athlete or team are derived from a combination of conditional physical capacities...techniques...tactics...and psychological aspects*."

Dalam multi-event olahraga terbesar dunia, olimpiade, Gould et al., (2002) menyebutkan bahwa faktor yang paling menentukan hasil pertandingan dan prestasi atlet di lapangan adalah mental. Ini terjadi karena pada level elit dunia faktor fisik dan teknik relatif tidak berbeda mengingat para atlet sudah ditempa dengan beragam program latihan dan metode yang mutakhir (Maksum, 2020). Oleh sebab itu, pada level tersebut, faktor mental atlet diyakini yang berkontribusi besar di lapangan (Maksum, 2007). Petenis profesional Amerika, Alexandra Stevenson, menyatakan bahwa: "*Mental toughness is 90 percent of the game*" (Lauer et al., 2010). Hal yang sama juga dikemukakan legenda renang Australia, Elka Graham, bahwa: "I*n training everyone focuses on 90% physical and 10% mental, but in the races its 90% mental because there's very little that separates us physically at the elite level*" (Karageorghis & Terry, 2011). Selaras dengan itu, Tangkudung & Mylsidayu (2017) menyebutkan kegagalan dalam suatu pertandingan sering disebabkan oleh gejala-gejala mental yang ada dalam diri atlet. Meskipun memberikan pengaruh yang paling besar dalam hasil suatu pertandingan, sayangnya, latihan mental kerap dilupakan (baca: diabaikan).

Umumnya, pelatih mengakui bahwa aspek mental memberikan pengaruh terhadap kesuksesan atlet (Freitas et al., 2013), namun sisi lain, mereka tidak mempersiapkan program latihan mental secara khusus dan cenderung fokus pada aspek fisik serta teknik (Nasution, 2009; Sutoro et al., 2020). Hasil penelitian menemukan bahwa penyebab hal tersebut adalah karena kurangnya pengetahuan pelatih tentang program pelatihan mental atlet yang terstruktur dan terintegrasi (Weinberg & Gould, 2015). Itu sebabnya program latihan mental tidak diberikan pada atletnya. Fakta yang terjadi dalam pembinaan olahraga nasional ini berbeda dengan pembinaan dan pelatihan di luar negeri yang sudah mengintegrasikan antara latihan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam periodisasi latihan (Bompa & Buzzichelli, 2019; Lesyk, 1998; Gould et al., 2002).

Berdasarkan hal di atas maka artikel ini ditujukan untuk (1) mengulas tentang konstruk atau konsep mental dalam konteks olahraga, (2) meninjau cara mengukur aspek mental atlet, dan (3) memberikan rekomendasi untuk penelitian ke depan dalam area tersebut. Dengan demikian, artikel tersebut diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan informasi yang bertalian dengan aspek mental atlet, terutama dalam perspektif ke-Indonesia-an.

PEMBAHASAN

Mental Juara

Di Indonesia, istilah "mental" banyak diperbicangkan oleh publik ketika salah satu calon presiden dan wakil presiden, Jokowi Widodo dan Jusuf Kalla, dalam kampanye Pemilihan Umum (Pemilu) tahun 2014, menjadikan istilah tersebut sebagai jargon politik dan menyebutnya dengan "revolusi mental." Sungguh pun demikian, istilah tersebut sebenarnya sudah digunakan oleh Presiden pertama Indonesia, Ir. Soekarno, pada tahun 1957. Oleh Soekarno digaungkan "revolusi mental" karena diharapkan orang Indonesia menjadi manusia baru yang berhati putih, berkemauan baja, bersemangat elang rajawali, berjiwa api yang menyala-nyala (Kominfo, 2015). Pada era Presiden Jokowi, "revolusi mental" dimaknai sebagai perubahan cara berpikir untuk merespon, bertindak, dan bekerja (Kemenko PMK, 2021). Dalam buku tentang "pedoman umum gerakan revolusi mental" disebutkan bahwa ide dasar dari revolusi mental adalah membangun jiwa bangsa, yaitu jiwa merdeka, jiwa kebebasan untuk meraih kemajuan (Kemenko PMK, 2021). Apakah istilah dan konsep ini juga digunakan oleh negara lain? Menurut akademisi dari University Korea, Park Hee Young, revolusi mental di Korea sudah dimulai sejak 1960 dengan konsep "*Saemul Undong*" dan hal ini menjadi gerakan nasional yang dimasukkan dalam konsep pendidikan nasional (Kominfo, 2015).

Sebelum membahas tentang "mental juara" terlebih dahulu kita ajukan pertanyaan: apakah yang dimaksud dengan "mental"? Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) "mental" adalah (1) berkaitan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga, dan (2) batin dan watak. Menurut kamus oxford, mental adalah "*connected with or happening in the mind; involving the process of thinking*". Para ahli, terutama dalam disiplin ilmu psikologi, mendefinisikan "mental" dengan cukup beragam namun masih lekat dengan penjelasan oxford di atas. Maksum (2006) dalam Disertasinya menyebutkan bahwa mental dapat dipahami sebagai seperangkat keyakinan, sikap, persepsi, dan nilai yang mempengaruhi cara berpikir dan bertindak seseorang. Konsep "mental" merujuk pada pikiran, pandangan, dan image yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh (Nasution, 2009).

Pertanyaannya kemudian, apakah yang dimaksud dengan mental juara? Kami mencoba menelusuri penggunaan istilah tersebut dalam publikasi ilmiah di jurnal Indonesia berdasarkan mesin pencari Garuda *(https://garuda.kemdikbud.go.id/)* dan menemukan untuk kata kunci "mental juara" hanya ditemukan 3 dokumen, namun hanya 1 dokumen yang spesifik menggunakan istilah "mental juara." Untuk kata kunci "*mental toughness*" kami menemukan sebanyak 29 dokumen, sedangkan kata kunci "ketangguhan mental" didapat 12 dokumen. Untuk referensi dari buku teks, Kami menemukan

terdapat 8 buku yang bertema mental dalam konteks olahraga atau atlet. Dari buku teks tersebut, terdapat dua yang secara spesifik menggunakan istilah "mental juara."

Di Indonesia, istilah "mental juara" memang kerap digunakan oleh masyarakat dan hal ini diasosiasikan dengan karakter mental yang harus dimiliki oleh atlet untuk menjadi juara (Nasution, 2009). Lalu, apakah yang dimaksud dengan "mental juara" oleh masyarakt di Indonesia? 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 (Makrum, 2020). Selain itu, mental juara juga dapat dipahami sebagai seseorang yang memiliki keyakinan diri, punya motivasi berprestasi yang tinggi, konsisten terhadap tujuan, berpikir positif, open minded, dapat mengontrol diri dengan baik, menegakkan disiplin, bertanggung jawab, mampu menetapkan sasaran, mempunyai daya adaptasi yang tinggi terhadap lingkungannya, gigih, tekun, inovatif, menjunjung tinggi sportivitas dan bijaksana (Adisasmito, 2007). Dari penjelasan tersebut tampak bahwa ada cukup banyak dimensi atau aspek yang digunakan dalam memahami istilah mental juara. Menurut Nasution (2009) atlet yang memiliki mental juara adalah atlet yang memiliki mental tangguh, selalu pantang menyerah, disiplin dalam latihan, tampil prima saat bertanding, dan berjiwa sportif termasuk dalam kehidupannya sehari-hari. Dari uraian di atas tampak bahwa konsep "mental tangguh" digunakan untuk menjelaskan "mental juara."

Dalam literatur yang berbahasa inggris dan dari luar, istilah yang kerap digunakan untuk merepresentasikan karakter atlet yang pantang menyerah, dapat bangkit dari keterpurukan, konsisten serta fokus dalam mencapai target tujuan adalah *mental toughness*. Sungguh pun istilah tersebut banyak digunakan dan para ahli telah membuat definisi (review definisi dapat dilihat pada: Gucciardi, 2020; Gucciardi et al., 2014; Gucciardi, 2017), namun definisi yang diberikan masih inkonsistensi (Cowden, 2017) serta kerap menjadi perdebatan konseptual (Gucciardi et al., 2014). Walaupun begitu, secara umum *mental toughness* merupakan konsep multideminsional dan kerap dikaitakan dengan kepercayaan diri yang tak tergoyahkan, persistensi atau dapat cepat bangkit dari kegagalan, dapat mengatasi tekanan dan kesulitan secara efektif, dapat mempertahankan konsentrasi meskipun banyak ganguan yang dihadapi (Liew et al., 2019). Itu sebabnnya, *mental toughness* dipahami sebagai kondisi psikis yang positif (Fatimah & Aprianty, 2022).

Secara umum, para ahli yang mengulas topik mental atlet (*mental toughness*) mendasarkan pada teori *hardiness* (Clough et al., 2002), menggunakan *personality psychology* sebagai *freamwork* (Gucciardi et al., 2014), dan mengacu pada paradigma "*positive psychology*" (Sheard et al.,

2009). Itu artinya, terdapat perbedaan teori yang digunakan sebagai pijakan dalam mengulas topik mental atlet.

Dari urain di atas, dapat dilihat bahwa istilah "mental juara" merupakan sesuatu yang kerap digunakan oleh masyarakat di Indonesia, sedangkan istilah populernya di luar negeri adalah "*mental toughness*." Secara sederhana, mental juara dapat dimaknai sebagai karakter atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi, pantang menyerah dalam kondisi sulit, dan dapat bangkit dari keterpurukan untuk fokus mengapai tujuan.

Mengukur aspek mental atlet

Para ahli telah banyak mengembangkan instrumen yang mengukur aspek psikis atau mental, baik pada konteks umum maupun spesifik dalam olahraga. Untuk mengetahui bagaimana mental atlet dapat dilakukan dengan melakukan wawancara, observasi, dan kuesioner dan/atau inventori. Dalam artikel ini, pembahasan difokuskan pada kuesioner yang umum digunakan dalam mengungkap aspek mental atlet. Sebagai contoh, Clough dan koleganya mengembangkan instrumen untuk mengukur mental toughness dengan menggunakan empat dimensi yang dikenal luas dengan istilah 4Cs, yaitu yang terdiri dari *commitment, challenge, control,* dan *Confidence* (Clough et al., 2002). Clough dan koleganya tersebut menjadikan teori hardines yang dibuat oleh Kobasa (1979) sebagai dasar pengembangan instrumennya. Dari kerja tersebut, didapat *Mental Toughness Questionnaire* 48 (MTQ48). MTQ memiliki 4 dimensi (*commitment, challenge, control, dan Confidence*) yang kemudian dijabarkan ke dalam 48 item pernyataan dengan lima alternatif jawaban mulai dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5).

Dalam perkembanganya, properti psikometrik MTQ48 banyak dikritisi dan diperdebatkan (Lihat perdebatan pada Gucciardi et al., 2012; Clough et al., 2012; Gucciardi et al., 2013). Meskipun demikian, MTQ48 tetap banyak digunakan untuk mengkaji aspek mental dan data dari *google scholar* menunjukkan bahwa artikel MTQ48 telah disitasi 938 per 19 November 2022. Oleh Dagnall et al. (2019) MTQ48 kemudian diuji secara psikometrik dengan membuat versi yang lebih ringkas yaitu MTQ10 dan MTQ18. Sungguh pun demikian, MTQ48 kerap digunakan untuk mengukur aspek mental pada konteks olahraga (Vaughan et al., 2018; Crust & Azadi, 2010).

Mental Toughness Inventory (MTI) yang dikembangkan oleh Middleton terdiri dari 12 faktor, yaitu *mental self-concept, potential, self-efficacy, task familiarity, personal bests, value, goal commitment, task focus, perseverance, positive comparison, stress minimization,* dan *positivity* (Middleton, 2007; Middleton et al., 2011). Kedua belas faktor ini kemudian dijabarkan ke dalam 60 item pernyataan dengan rentang alternatif jawaban bergerak dari *false* (1) hingga *true* (8). Reliabilitas MTI berkisar dari .85 hingga .93 dengan rentang

nilai *factor loading* mulai dari .38 hingga .93 (Middleton, 2007; Middleton et al., 2011).

Selain MTI di atas, terdapat pula MTI yang dikembangkan oleh (Gucciardi et al., 2014). Pada studi awal pengembangan MTI, jumlah item yang tercipta adalah 70 item pernyataan. Namun setelah mengalami proses pengujian yang ketat di lapangan, dengan total 2,740 responden dari beragam tingkatan dan latar belakang yang berbeda, MTI menjadi lebih sederhana (Gucciardi et al., 2014). Pada proses pengembangan tahap akhir, terdapat tujuh dimensi yang terkandung dalam MTI, yaitu *self-belief, attention regulation, emotion regulation, succes mind-set, context knowledge, buoyancy,* dan *optimism*. Dari tujuh dimensi tersebut terdapat dua versi yang diuji, yaitu versi 21 item pernyataan dan versi 8 item pernyataan. Versi 8 merupakan pengujian lanjutan yang didasarkan dari versi 21. Hasil pengujian MTI yang dilakukan pada atlet dan non atlet menemukan bahwa MTI versi 8 memiliki *factor loading* yang sangat baik (λ= 0,56-0,80) dan *composite reliabilities* bergerak antara 0,86-0,89 yang mengindikasikan sangat tinggi (Gucciardi et al., 2014).

Ahli yang lain, Sheard dan koleganya (2009) mengembangkan instrumen untuk mengukur mental atlet berdasarkan paradigma "*positive psychology*" sebagaimana yang diungkapkan Seligman & Csikszentmihalyi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Instrumen tersebut disebut dengan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang memiliki tiga dimensi yaitu confidancem constansy, dan control. Pada awalnya SMTQ berjumlah 53 item dan setelah dilakukan pengujian didapat 14 item pernyataan dengan rentang jawaban tidak pernah (1) hingga selalu (5). SMTQ memiliki nilai konsistensi internal antara .71 hingga .80.

Loehr (1986) mengembangkan sebuah alat ukur yang ditujukan untuk mengungkap dimensi mental atlet dan disebut dengan *Psychological Performance Inventory* (PPI). PPI dikembangakan berdasarkan *interview* mendalam pada seratatus atlet yang berprestasi. Dari hasil wawancara tersebut, ditemukan 7 (tujuh) sub-skala yang dominan ada pada atlet, yaitu *self-confidence, negative energy control, attention control, visualization and imagery control, motivation, positive energy,* and *attitude control* (Loehr, 1986). Kemudian, ketujuh sub-skala tersebut dijabarkan ke dalam 42 item pernyataan yang memiliki rentang jawaban berbentuk skala *likert* dari *almost always* hingga *almost never* (1-5) dan dinamai oleh pengembangnya dengan *Psychological Performance Inventory* (PPI).

Beberapa ilmuan menyebut bahwa "*the Psychological Performance Inventory is a promising tool for use in the assessment and potential development of mental toughness and continues to be used in research*" (Golby et al., 2007). Sungguh pun demikian, validitas konstruk PPI masih banyak dipertanyakan. Middleton et al. (2004) menyebutkan bahwa hasil pengujian

terhadap PPI ditemukan model fit yang rendah. Oleh sebab itu, Golby et al. (2007) berusaha untuk menguji dan mengembangkan alat ukur alternatif dari PPI yang disebut dengan *Psychological Performance Inventory-Alternative* (PPI-A). Jika PPI memiliki 7 subskala, maka PPI-A memiliki 4 sub-skala dengan jumlah item 14 buah dan jawaban berbentuk skala *likert* dengan lima alternatif yang bergerak dari *almost always* hingga *almost never* (1-5). Empat subskala PPI-A adalah *self-belief, determination, visualization,* dan *positive cognition* (Golby et al., 2007). Jadi, secara umum antara sub-skala yang terdapat dalam PPI dengan PPI-A tidak berbeda signifikan. Untuk jumlah item, terdapat perbedaan yang besar karena PPI versi Loehr berjumlah 42 item sedangkan Golby dkk., berjumlah 14 item. Berdasarkan perbedaan di antara kedua intrumen tersebut maka PPI-A dipandang sebagai alat ukur mental atlet yang lebih ringkas dari PPI, sehingga disebut dengan "*alternative*."

Selain instrumen di atas, terdapat pula alat ukur *Sports Performance Inventory* (SPI) yang dikembangkan oleh Jones et al. (2001) yang memiliki enam faktor, yaitu *competitiveness, team orientation, mental toughness, emotional control, positive attitude, dan safety consciousness*. SPI berjumlah 83 item dengan reliabilitas ≥ ,79. Untuk instrumen yang spesifik mengukur aspek mental atlet pada cabang olahraga tercatat dikembangkan oleh (Gucciardi et al., 2009a), dan disebut dengan *the Australian football Mental Toughness Inventory* (AfMTI). AfMTI memiliki empat faktor, yaitu *thrive through challenge, sport awareness, tough attitude, dan desire success*. Keempat dimensi tersebut dijabarkan ke dalam 24 item pernyataan dengan rentang alternatif jawaban berbentuk skala likert mulai dari 1 *(false)* hingga 7 *(true)*. Selain itu, terdapat juga *The Cricket Mental Toughness Inventory* (CMTI) yang berjumlah 15 item pernyataan (Gucciardi et al., 2009c). CMTI terdiri dari lima dimensi, yaitu *affective intelligence, attentional control, resilience, self-belief, dan desire to achieve*. CMTI memiliki alternatif jawaban berbentuk skala likert mulai dari 1 *(false)* hingga 7 *(true)*.

Sungguh pun instrumen di atas telah dikembangkan oleh para ahli dengan sangat ketat, namun begitu, sebelum alat ukur tersebut digunakan pada atlet Indonesia, diperlukan adaptasi bahasa dan budaya serta pengujian validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Menggunakan ahli bahasa inggris, *sport psychologist*, dan ahli bahasa Indonesia dapat menjadi alternatif dalam proses adaptasi bahasa dan budaya. Setelah itu, pengujian dilakukan dengan menguji di lapangan (validitas konstruk).

Petunjuk riset ke depan

Dewasa ini, dalam disiplin ilmu psikologi olahraga, kajian dengan topik mental atlet banyak dilakukan (Sheard, 2013; Gucciardi et al., 2008). Meskipun begitu, menurut Jones et al. (2007) masih banyak yang dapat dieksplorasi dari

area tersebut. Oleh sebab itu, Kami melihat terdapat beberapa peluang yang sangat potensial untuk dikerjakan dalam area tersebut, terutama dalam lingkup Indonesia.

Pertama, meskipun telah cukup banyak instrumen yang dikembangkan oleh ahli untuk mengukur aspek mental atlet, alat ukur tersebut cenderung dikembangkan dalam konteks dan budaya atlet, pelatih, dan *sport psychologist* di luar negeri. Sebagai contoh, Loehr (1986) mengembangkan PPI berdasarkan interview mendalam pada ratusan atlet di Amerika. MTI, AfMTI, dan CMTI melibatkan orang Australia. Dengan fakta demikian maka muncul pertanyaan, apakah kebudayaan dan karakter antara orang Indonesia dengan orang luar sama? Kebudayaan dan kerakter orang antar daerah di indonesia sangat unik dan berbeda-beda. Setiap daerah memiliki ciri khas sendiri dan hal tersebut menjadikan masyarakat yang ada di daerah tersebut berkebudayaan sebagaimana nilai-nilai yang ada serta tumbuh di daerah tersebut. Dalam konteks ini, idealnya, terdapat perbedaan tentang kebudayaan dan karakter orang yang dijadikan subjek penelitian dalam pengembangan instrumen di atas dengan orang Indonesia (budaya timur). Dengan demikian, kurang tepat kalau kemudian melakukan generalisasi tentang konstruk yang dihasilkan bahwa itu juga berlaku dan sesuai dengan orang di Indonesia.

Pada konteks tersebut, Kita dapat melihat penelitian yang dilakukan oleh tentang bagaimana ciri kepribadian atlet Indonesia yang berprestasi pada level dunia (Maksum, 2006; Maksum, 2007). Dalam studinya, Ia menemukan terdapat 7 ciri kepribadian yang dominan pada atlet bulutangkis Indonesia yang berprestasi di tingkat internasional, yaitu ambisi prestatif, kerja keras, gigih, komitmen, mandiri, cerdas, dan swakendali. Studi yang sama dilakukan Gould et al. (2002) pada atlet Amerika yang berprestasi di olimpiade dan hasil penelitiannya menemukan bahwa karakteristik atlet antara lain: (a) *the ability to cope with and control anxiety; (b) confidence; (c) mental toughness/resiliency; (d) sport intelligence; (e) the ability to focus and block out distractions; (f) competitiveness; (g) a hard-work ethic; (h) the ability to set and achieve goals; (i) coachability; j) high levels of dispositional hope; (k) optimism;* dan *(l) adaptive perfectionism.* Dari sini tampak bahwa terdapat perbedaan ciri atau karakeristik antara atlet Indonesia yang berprestasi dengan atlet dari Amerika. Dengan dasar tersebut maka kami berpandangan meskipun sudah tersedia intrumen untuk mengukur aspek mental atlet, namun peneliti dan akademisi di Indonesia perlu mempertimbangkan untuk melakukan pengembangan instrumen yang berbasis atau bersumber pada atlet dan orang di Indonesia.

Kedua, bidang kajian pada area tersebut telah berupaya untuk melakukan intervensi pada atlet, yaitu dengan tujuan untuk mengembangkan dan membentuk mental juara atlet. Meskipun intervensi pemberian latihan mental

pada atlet telah dilakukan oleh para ahli (Lihat misalnya: Gucciardi et al., 2009b; Sheard & Golby, 2006; Bell et al., 2013; Olmedilla et al., 2019) namun begitu, studi tentang program latihan mental yang diterapkan di lapangan masih cenderung parsial. Johnson et al. (2004) hanya menerapkan latihan mental dengan memberikan satu aspek latihan yaitu *self-talk*. Mellalieu et al. (2006) hanya menggunakan goal setting untuk meningkatkan performa atlet. Berbeda dengan itu, peneliti yang lain menggunakan seperangkat program latihan mental yang terdiri dari lima keterampilan psikologis (Fournier et al., 2005; Sheard & Golby, 2006; Golby & Wood, 2016; Brewer & Shillinglaw, 2016), sedangkan Gucciardi et al. (2009a) menggunakan dua paket program mental yang berbeda untuk meningkatkan mental atlet. Lesyk (1998) membuat MTS namun sayangnya MTS belum banyak diuji lebih mendalam dan dalam konteks yang luas. Ragab (2015) dan Mostafa (2015) memberikan MTT pada atlet selama 8 pekan namun bagaimana prosedur dan tahapan program latihan mental yang diberikan tidak dijelaskan secara detail.

Melihat kondisi dan fakta yang diuraikan di atas maka Kami berpandangan bahwa untuk penelitian ke dapan diperlukan sebuah studi yang dirahkan untuk menciptakan seperangkat program latihan mental yang sistematis dan komprehensif. Hal ini kami nilai relatif mendesak karena melakukan latihan mental sangat penting untuk atlet (Collard & Honoré, 2022). Sebagaimana yang disampaikan oleh Nasution (2009) bahwa untuk memiliki mental juara atlet perlu melakukan latihan mental yang sistematis dan latihan tersebut merupakan bagian tak terpisahkan dari program latihan olahraga secara umum. Selain itu, program latihan mental yang dibuat tersebut hendaknya diberikan informasi yang rinci tentang pengaplikasian di lapangan sehingga siapa pun orang yang tertarik untuk melakukan aplikasi program tersebut dapat menggunakannnya. Di samping itu, penggunaan istilah dalam perumusan program latihan mental tersebut hendaknya menggunakan istilah atau terminologi yang familier digunakan oleh pelatih dalam menyusun periodisasi program latihan. Misalnya, penggunaan istilah *general preparation, specific preparation, precompetitive,* dan *competitive* (Bompa & Buzzichelli, 2019) dalam program latihan mental. Istilah tersebut kami lihat banyak digunakan oleh pelatih di Indonesia dalam menyusun program latihan. Penggunaan istilah yang sama dengan yang biasa digunakan oleh pelatih di lapangan akan memudahkan pelatih dan praktisi dalam memahami program latihan mental. Dengan begitu, program latihan mental akan dapat berjalan selaras dengan berjalannya latihan fisik, teknik, dan taktik.

Ketiga, kajian yang mengenai mental atlet telah banyak dilakukan para ahli dan berdasarkan data di *www.sciencedirect.com* dengan kata kunci "*athlete mental*" menemukan sebanyak 17,067 publikasi per 20 November 2022. Kami melihat penelitian ke depan hendaknya diarahkan dengan menggunakan beragam pendekatan atau metode, misal, *mixed method*. *Mixed method* atau

mengkombinasikan pendekatan kuantitatif dengan kualitatif atau sebaliknya sangat potensial digunakan dalam riset keolahragaan (Putra, 2017a; Putra, 2017b). Dengan menggunakan beragam pendekatan maka kelemahan yang terdapat dalam satu pendekatan akan dapat diminimalisir dengan metode lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian akan lebih komprehensif dan mendalam.

Selain itu, pengkajian aspek mental atlet hendaknya juga menautkan dengan variabel hardines (Maddi et al., 2006), resilensi (Connor & Davidson, 2003), kecemasan atlet (Putra et al., 2021; Putra & Guntoro, 2022b), religiusitas atlet (Guntoro & Putra, 2022; Putra, 2022a) kebahagian atlet (Wandik et al., 2021), capaian prestasi dan aspek lain yang relevan. Dengan melakukan eksplorasi lebih mendalam maka area pembahasan "mental atlet" akan terus mengalami perkembangan, sehingga akan ditemukan proposisi yang efektif dan efisien untuk melakukan pembinaan serta pengembangan mental atlet.

SIMPULAN

Mental juara dapat dimaknai sebagai karakter atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi, pantang menyerah dalam kondisi sulit, dan dapat bangkit dari keterpurukan untuk fokus mengapai tujuan. Beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur mental atlet antara lain, MTI, SMTQ, PPI-A, SPI, MTQ, AfMTI, dan CMTI. Namun begitu, diperlukan adaptasi bahasa dan budaya serta pengujian validitas dan reliabilitas sebelum instrumen tersebut digunakan pada atlet Indonesia. Masih banyak celah dan potensi untuk menggali area kajian pada mental atlet. Itu sebabnya, pekerjaan kajian ke depan hendaknya diarahkan pada pengembangan seperangkat program latihan mental atlet yang tersusun sistematis dan komprehensif, serta penyusunan alat ukur untuk mengungkap mental atlet dengan mendasarkan pada data karakteristik atlet atau orang di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini merupakan bagian dari penelitian dengan nomor kontrak 12/UN20.2.2/PG/DRPM/2022. Oleh kerena itu, penulis mengucapkan terima kasih pada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DRTPM), Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, L. S. (2007). *Mental juara: Modal atlet berprestasi*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.

Bell, J. J., Hardy, L., & Beattie, S. (2013). Enhancing Mental Toughness and

Performance Under Pressure in Elite Young Cricketers: A 2-Year Longitudinal Intervention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *2*(4), 281-297. https://doi.org/10.1037/a0033129

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)*. Human Kinetics. New York.

Brewer, B. W., & Shillinglaw, R. (2016). Evaluation of a Psychological Skills Training Workshop for Male Intercollegiate Lacrosse Players. *The Sport Psychologist*, *6*(2), 139-147. https://doi.org/10.1123/tsp.6.2.139

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental Toughness: The Concept and its Measurement. In I. M. Cockerill (Ed.), Solutions in Sport Psychology*. Thomson. London.

Clough, Peter, Earle, K., Perry, J. L., & Crust, L. (2012). Comment on "Progressing Measurement in Mental Toughness: A Case Example of the Mental Toughness Questionnaire 48" by Gucciardi, Hanton, and Mallett (2012). *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *1*(4), 283-287. https://doi.org/10.1037/a0029771

Collard, M. K., & Honoré, C. (2022). Mental Training is Crucial to Preparedness for Athletes, Special Forces, Musicians… and Surgeons. *Journal of Visceral Surgery*, *159*(2), 87-88. https://doi.org/10.1016/j.jviscsurg.2022.03.001

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, *10*(1), 1-14. https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001

1. Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental Toughness and Athletes' use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*, *10*(1), 43-51. https://doi.org/10.1080/17461390903049972

Dagnall, N., Denovan, A., Papageorgiou, K. A., & Clough, P. J. (2019). Psychometric Assessment of Shortened Mental Toughness Questionnaires (MTQ): Factor Structure of the MTQ-18 and the MTQ-10. *Frontiers in Psychology*, *10*(August), 1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01933

Fatimah, F., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan antara Fear of Negative Evaluation dengan Mental Toughness pada Atlet Tenis Lapangan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 21*(2), 169-183. https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13454

Fournier, J. F., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2005). Effects of

A Season-Long PST Program on Gymnastic Performance and on Psychological Skill Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *3*(1), 59-78. https://doi.org/10.1080/1612197x.2005.9671758

Freitas, S., Dias, C. S., & Fonseca, A. M. (2013). What do Coaches Think about Psychological Skills Training in Soccer? A Study with Coaches of Elite Portuguese Teams. *International Journal of Sports Science*, *3*(3), 81-91. https://doi.org/10.5923/j.sports.20130303.04

García-Naveira, A. (2010). Sports Psychologist in High Performance: Contributions and Future Challenges. *Papeles Del Psicologo*, *31*(3), 259-268.

Golby, J, Sheard, M., & van Wersch, A. (2007). Evaluating the Factor Structure of the Psychological Performance Inventory. *Perceptual and Motor Skills*, *105*(1), 309-325. https://doi.org/10.2466/pms.105.1.309-325

Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. *Psychology*, *07*(06), 901-913. https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 172-204. https://doi.org/10.1080/10413200290103482

Gucciardi, Daniel 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

Gucciardi, Daniel F, Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). 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. https://doi.org/10.1080/10413200903026066

Gucciardi, Daniel F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009b). Development and Preliminary Validation of A Mental Toughness Inventory for Australian Football. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(1), 201-209. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011

Gucciardi, Daniel F., & Gordon, S. (2009c). Development and Preliminary Validation of The Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, *27*(12), 1293-1310. https://doi.org/10.1080/02640410903242306

Gucciardi, Daniel F., & Gordon, S. (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. Routledge Taylor & Fracis Group.

Gucciardi, Daniel F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2012). Progressing

Measurement in Mental Toughness: A Case Example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *1*(3), 194-214. https://doi.org/10.1037/a0027190

Gucciardi, Daniel F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2013). Progressing Measurement in Mental Toughness: A Response to Clough, Earle, Perry, and Crust. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *2*(3), 157-172. https://doi.org/10.1037/spy0000002

Gucciardi, Daniel F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2014). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, *83*(1), 26-44. https://doi.org/10.1111/jopy.12079

Gucciardi, Daniel F. (2017). Mental Toughness: Progress and Prospects. *Current Opinion in Psychology, 16*(16), 17-23. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010

Gucciardi, D. F. (2020). Mental Toughness: Taking Stock and Considering New Horizons. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed.). New Jersey: Wiley & Sons, Inc.

Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2022). Athletes' Religiosity: How It Plays a Role in Athletes' Anxiety and Life Satisfaction. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, *78*(1), a7802. https://doi.org/10.4102/hts.v78i1.7802

Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-Talk and Female Youth Soccer Performance. *Sport Psychologist*, *18*(1), 44-59. https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.44

Jones, J. W., Neuman, G., Altmann, R., & Dreschler, B. (2001). Development of the Sports Performance Inventory: A Psychological Measure of Athletic Potential. *Journal of Business and Psychology*, *15*(3), 491-503. https://doi.org/10.1023/A:1007878802276

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. *Sport Psychologist*, *21*(2), 243-264. https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243

Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher, Inc.

Kemenko PMK. (2021). *Pedoman Umum Gerakan Nasional Revolusi Mental*. Kemenko PMK. Jakarta.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1), 1-11.

https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Kominfo, D. I. (2015). *GPR Report Topik Revolusi Mental*. Diakses pada 19 November 2022 dari: https://www.kemdikbud.go.id/kemdikbud/dokumen/infoindonesia1/GPRReportRevolusi Mental.pdf

Lauer, L., Gould, D., Lubbers, P., & Kovacs, M. (2010). *USTA Mental Skills and Drills Handbook*. Coaches Choice. New York.

Lesyk, J. J. (1998). *The Nine Mental Skills of Successful Athletes*. Diakses pada 19 April 2021 pada: https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview

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. https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3

Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Trainning For Sport*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal of Personality*, *74*(2), 575-598. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x

Maksum, Ali. (2006). *Ciri Kepribadian Atlet Berprestasi Tinggi*. Disertasi Universitas Indonesia. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18305.76646

Maksum, Ali. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, *22*(2), 108-115.

Maksum, Ali. (2014). National Mental Model and Competitiveness : Transformation Towards Achieving and Progressive Behavior. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, *29*(2), 63-73.

Maksum, A. (2020). Mental Juara: Interrelasi antara Komitmen, Persisten, dan Ambisi Prestatif. *Tantangan PON XX, Sport Tourism, dan Prestasi Olahraga Pada Masa dan Pasca Pandemi Covid-19*, 1-17.

Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2006). The Effects of Goal Setting on Rugby Performance. *Journal of Applied Behavior Analysis*, *39*(2), 257-261. https://doi.org/10.1901/jaba.2006.36-05

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Perry, C., & Brown, R. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the Mental Toughness Test Tough Enough? *International Journal of Sport Psychology*, *35*, 91-108.

Middleton, S. C. (2007). *Mental Toughness: Conceptualisation and Measurement.* Thesis in University of Western Sydney, from: https://researchdirect.westernsydney.edu.au/islandora/object/uws:80

Middleton, S. C., Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2011). Development and Validation of the Mental Toughness Inventory (MTI): A Construct Validation Approach. In D. Guciciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in Theory and Research*, *1*(2011), 91-106).

Mostafa, M. (2015). The Effect of Mental Toughness Training on Elite Athlete Self-Concept Andrecord Level of 50M Crawl Swimming for Swimmers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, *15*(2), 468-473. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=110912744&lang=pt-br&site=ehost-live

Nasution, Y. (2009). *Laithan mental bagi atlet pelajar*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekjen, Depdiknas. Jakarta.

Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, *10*(10), 1-8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260

Putra, M. F. P. (2017a). Mixed Methods: Pengantar dalam Penelitian Olahraga. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *3*(1), 11-28. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.682

Putra, M. F. P. (2017b). Mengkombinasikan Metode: Suatu Alternatif Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan. *Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII Mewujudkan Insan Olahraga Yang Inovatif & Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia*, 554-562.

Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Sinaga, E., Muhammad, J., Sinaga, F. S. G., Kmurawak, R. M. B., & Rahayu, A. S. (2021). Psychometric Properties at Indonesian Version of the Sport Anxiety Scale-2: Testing on Elite Athletes of Papua, Indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *9*(6), 1477-1485. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645

Putra, M. F. P. (2022a). Construct Validity Test of Spirituality in Sports Test (SIST) Using Confirmatory Factor Analysis (CFA) Method. *Science, Movement and Health*, *XXII*(2), 139-144.

Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022b). Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(3), 396-403.

https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305

Ragab, M. (2015). The Effects of Mental Toughness Training on Athletic Coping Skills and Shooting Effectiveness for National Handball Players. *Science, Movement and Health*, *15*(2), 431-435.

Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance and Positive Psychological Development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *4*(2), 149-169. https://doi.org/10.1080/1612197x.2006.9671790

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, *25*(3), 186-193. https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186

Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. New York: Routledge Taylor & Fracis Group.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *The American Psychologist*, *55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Sutoro, Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental Atlet Papua: Bagaimana Karakteristik Psikologis Atlet Atletik?, *Jurnal Keolahragaan*, *8*(1), 63-76. https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312

Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Cakrawala Cendekia. Jakarta.

Vaughan, R., Hanna, D., & Breslin, G. (2018). Psychometric Properties of the Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48) in Elite, Amateur and Nonathletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *7*(2), 128-140. https://doi.org/10.1037/spy0000114

Wandik, Y., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2021). Training Center in the Midst of the COVID-19 Pandemic : What is the Indonesian Papuan Elite Athletes' Happiness Like? *American Journal of Humanities and Social Sciences Research*, *5*(10), 103-109.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publisher, Inc.

Williams, C. A., & James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. Routledge. London.

Mental atlet: Konstruk, pengukuran, dan arah penelitian ke depan

ORIGINALITY REPORT

8%	8%	6%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.researchgate.net Internet Source	3%
2	jurnal.unimed.ac.id Internet Source	2%
3	research.bangor.ac.uk Internet Source	1%
4	123dok.com Internet Source	1%
5	vtechworks.lib.vt.edu Internet Source	1%

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 1%
Exclude bibliography	On		