



## Karakteristik ketangguhan mental atlet

### *Characteristics of athlete's mental toughness*

Ricard Tandipayung<sup>1</sup>, Sutoro<sup>2</sup>, Tri Setyo Guntoro<sup>3</sup>, Mitah Fariz Prima Putra<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Email: [icardtan@gmail.com](mailto:icardtan@gmail.com)<sup>1</sup>, [prof.sutoro@gmail.com](mailto:prof.sutoro@gmail.com)<sup>2</sup>, [trisguntoro09@gmail.com](mailto:trisguntoro09@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[mifpputra@gmail.com](mailto:mifpputra@gmail.com)<sup>4</sup>

---

#### ABSTRAK

Terdapat keyakinan umum bahwa dimensi mental toughness dipandang sebagai determinan penting dalam kaitannya dengan atlet. Namun belum banyak studi yang mengungkap tentang dimensi tersebut, terutama pada atlet muda. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan ketangguhan mental atlet muda. Sebanyak 610 atlet (laki-laki = 402, Perempuan = 208) berpartisipasi dalam penelitian ini. Usia rata-rata atlet =  $19.53 \pm 5.38$  tahun. Sport Mental toughness questionnaire (SMTQ) digunakan untuk mengungkap mental atlet. Hasil penelitian menunjukkan ketangguhan mental olahraga atlet cenderung ada dalam kategori tinggi = 320 orang (52.46%), disusul kategori sedang sebanyak 282 orang (46.23%), dan hanya 8 orang (1.31%) yang masuk kategori rendah. Penelitian ini merekomendasikan agar pengukuran dengan instrumen mental toughness terstandar lainnya dapat digunakan termasuk instrumen lain yang mengungkap dimensi psikis atlet sehingga hasil penelitian akan lebih komprehensif.

**Kata kunci:** ketangguhan mental; mental atlet; karakteristik psikis atlet.

*There is a general belief that the mental toughness dimension is seen as an important determinant concerning athletes. However, there are not many studies that reveal this dimension, especially in young athletes. Therefore, this study aims to describe the mental toughness of young athletes. A total of 610 athletes (402 males and 208 females) participated in this study. The average age of athletes is  $19.53 \pm 5.38$  years. The Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) is used to reveal an athlete's mentality. The research findings show that athletes' mental toughness in sports tends to be in the high category. As many as 320 athletes (52.46%) are in the high category 282 (46.23% in the medium category, and only 8 athletes (1.31%) in the low category. This research recommends that measurements with other standardized mental toughness instruments can be used, including other instruments that reveal the psychological dimensions of athletes, so that the research results will be more comprehensive.*

**Key words:** athlete's mentality; mental toughness; psychological characteristics of athletes.

---

#### INFO ARTIKEL

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 20 Oktober 2020

Disetujui : 22 Desember 2020

Tersedia secara *Online* Februari 2021

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20962>

##### **Alamat Korespondensi:**

Ricard Tandipayung

Program Studi Pendidikan Olahraga,

Universitas Cenderawasih

Email: [icardtan@gmail.com](mailto:icardtan@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Dalam multi-event olahraga terbesar dunia, olimpiade, [Gould et al., \(2002\)](#) menyebutkan bahwa faktor yang paling menentukan hasil pertandingan dan prestrasi 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: "In 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 acapkali 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; Guntoro 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). Selain itu, data terkait ketangguhan mental belum banyak tersaji, terutama pada sampel atlet muda. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan ketangguhan mental atlet usia muda.

## **METODE**

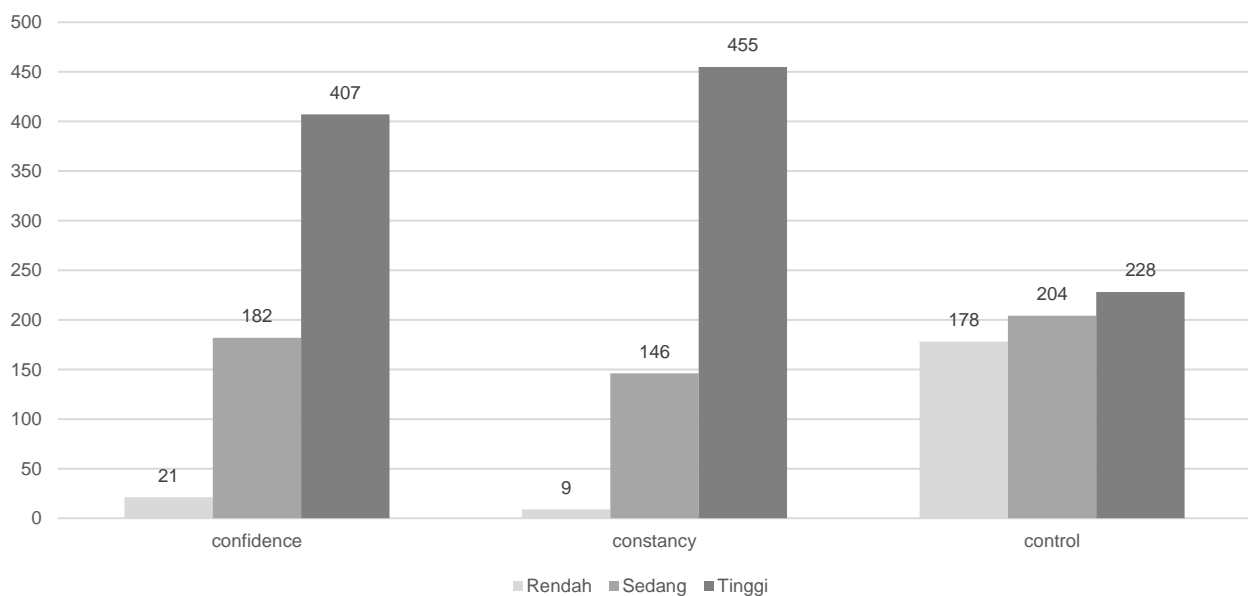
Untuk mencapai tujuan penelitian studi kuantitatif deskriptif digunakan dalam studi ini. Sebanyak 610 atlet (laki-laki = 402, Perempuan = 208) berpartisipasi dalam penelitian ini. Usia rata-rata atlet =  $19.53 \pm 5.38$  tahun. Subjek penelitian tersebut diambil secara *offline* (tatap muka) serta *online*, yaitu menyebarkan link pengambilan data pada kolega yang memiliki atlet. Untuk mengungkap karakteristik ketangguhan mental digunakan Sport Mental toughness questionnaire (SMTQ) yang dikembangkan oleh Sheard et al. (2009). SMTQ terdiri dari 14 item pernyataan dengan rentang alternatif jawaban berbentuk skala likert mulai dari tidak benar (1) hingga sangat benar (4). Dalam SMTQ terdapat tiga dimensi yang disebut dengan *confidence*, *constancy*, 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. Untuk menentukan kategori atau norma hasil pengukuran, apakah subjek penelitian masuk dalam kategori tinggi, sedang, atau rendah, studi ini menggunakan

statistik hipotetik (Azwar, 2016). Analisis data penelitian menggunakan deskriptif seperti mean, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Semua analisis dibantu dengan program JASP.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

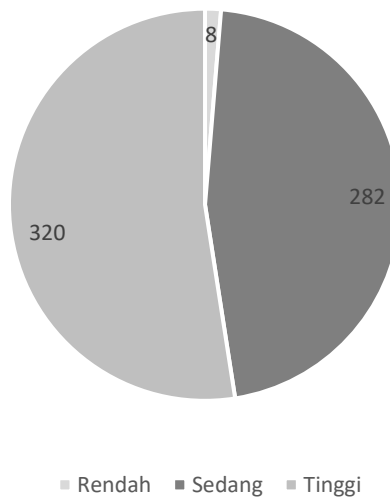
### Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif setiap dimensi mental toughness dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan diskusi...

Berdasarkan gambar 1 di atas tampak bahwa dalam dimensi confidence mayoritas subjek penelitian masuk dalam kategori tinggi (407 atlet, 66.72%), kemudian yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 182 atlet (29.84%), dan yang masuk dalam kategori confidence rendah hanya 21 orang atau 3.44%. Pada dimensi constancy didapat hasil yang *relative* sama, yaitu Sebagian besaok subjek penelitian masuk dalam kategori tinggi (455 atlet, 74.59%), kemudian yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 146 orang (23.93%), dan hanya 9 atlet (1.48%) yang masuk dalam kategori rendah. Untuk dimensi *control*, tampak bahwa Sebagian besar atlet masuk dalam kategori tinggi (228 atlet, 37,38%), kemudian yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 204 atlet (33,44%) dan yang masuk dalam kategori rendah 178 atlet (29.18%). Untuk hasil keseluruhan tampak pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil penelitian

Secara keseluruhan, hasil penelitian menemukan bahwa sebanyak 320 orang (52.46%) masuk dalam kategori tinggi, disusul kategori sedang sebanyak 282 orang (46.23%), dan hanya 8 orang (1.31%). Dengan hasil ini maka dapat dinyatakan bahwa atlet yang menjadi subjek penelitian pada studi ini, cenderung memiliki ketangguhan mental yang *relative* tinggi.

## Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan ketangguhan mental atlet usia muda. Hasil penelitian, secara umum, menunjukkan bahwa ketangguhan mental olahraga atlet cenderung ada dalam kategori tinggi (320 orang, 52.46%), disusul kategori sedang sebanyak 282 orang (46.23%), dan hanya 8 orang (1.31%) yang masuk kategori rendah. Berdasarkan setiap dimensi, tampak bahwa subjek penelitian memiliki tingkat constancy yang *relative* tinggi, yaitu sebanyak 455 atlet (74.59%) masuk dalam kategori tinggi. Hal yang senada ditemukan dalam dimensi *confidence*, yaitu sebanyak 407 atlet (66.72%) masuk dalam kategori tinggi. Berbeda dengan dua dimensi tersebut, pada dimensi *control* tampak tidak terjadi perbedaan yang tinggi antara atlet yang memiliki *control* tinggi, sedang, dengan rendah, yaitu masing-masing berjumlah 228 atlet (37,38%), 204 atlet (33,44%), dan 178 atlet (29.18%).

Dengan hasil yang didapat di atas maka dapat dinyatakan bahwa untuk dimensi *control*, jumlah atlet yang berkatagori tinggi belum sebanyak dengan dua dimensi lainnya. Oleh karena itu, pada dimensi *control* dapat menjadi perhatian agar dilakukan intervensi seperti memberikan latihan mental. Beberapa model latihan mental tercatat sudah dikembangkan oleh ahli, missal, Psychological Skill Training (PST) (Fournier et al., 2005; Sheard & Golby, 2006;

Golby & Wood, 2016; Brewer & Shillinglaw, 2016), Mental Skill Training (MST) (Gucciardi et al., 2009; Dohme et al., 2020), dan Mental Toughness Training (MTT) (Ragab, 2015; Mostafa, 2015). Selain mode di atas, ahli psikologi olahraga Indonesia juga sudah mengembangkan mode latihan mental yang disebut dengan mental toughness training circle (Guntoro et al., 2023). Model tersebut dipandang lebih komprehensif bila dibandingkan dengan model sebelumnya (Putra et al., 2023).

Sungguhpun penelitian ini sudah berusaha mengungkap tingkat ketangguhan mental atlet muda, namun kami menilai masih terdapat beberapa keterbatasan dalam studi ini. Pertama, penelitian ini hanya menggunakan satu instrument ketangguhan mental padahal beberapa instrumen sejenis juga sudah dikembangkan oleh para ahli. Kedua, studi ini tidak berusaha menambah variabel psikis atlet lainnya, misal, kecemasan, kebahagiaan, atau dimensi psikis lainnya. Sisi lain, informasi tersebut sangat bermanfaat untuk mengetahui gambaran atau karakteristik atlet yang lebih komprehensif. Atas hal tersebut maka studi ini memberikan rekomendasi agar digunakan instrumen terstandar dalam mengukur ketangguhan mental dan mengukur aspek psikis lainnya sehingga akan lebih komprehensif hasil penelitiannya. Selain itu, penggunaan metode campuran dapat menjadi alternatif dalam studi selanjutnya sehingga hasil penelitian akan lebih mendalam (Putra, 2017a; Putra, 2017b).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental olahraga atlet cenderung ada dalam kategori tinggi (320 orang, 52.46%), disusul kategori sedang sebanyak 282 orang (46.23%), dan hanya 8 orang (1.31%) yang masuk kategori rendah. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi awal untuk melakukan intervensi berupa latihan mental pada atlet.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2016). Kelompok Subjek Ini Memiliki Harga Diri yang Rendah"; Kok, Tahu...? *Buletin Psikologi*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13160>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- 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>
- Dohme, L. C., Bloom, G. A., Piggott, D., & Backhouse, S. (2020). Development,

Implementation, and Evaluation of an Athlete Informed Mental Skills Training Program for Elite Youth Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 429–449.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1573204>

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. de, 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>

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, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). 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>

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>

Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2023). Development and Validation Mental Training Model: Mental Toughness Training Circle (MTTC). *F1000Research*, 12(169), 1–36. <https://doi.org/10.12688/f1000research.129010.1>

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

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

Lesyk, J. J. (1998). *The Nine Mental Skills of Successful Athletes*. <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>

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.



- Maksum, A. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108–115.
- Mostafa, M. (2015). The Effect of Mental Toughness Training on Elite Athlete Self-Concept Andrecord Level of 50M Crawl Swimming for Swimmers. *Science, Movement & Health*, 15(2), 468–473.
- Nasution, Y. (2009). *Laithan mental bagi atlet pelajar*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekjen, Depdiknas.
- 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](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., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Kardi, I. S., & Larung, E. Y. P. (2023). *Mental Toughness Training Circle (MTTC): Teori dan Praktik*. PT Media Publikasi Kita.
- 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>
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics Publisher, Inc.