



## Bagaimana gambaran ketangguhan mental atlet? sebuah studi deskriptif

### *How is an athlete's mental toughness described? A descriptive study*

Nomia Pahabol<sup>1</sup>, Tri Setyo Guntoro<sup>2</sup>, Sutoro<sup>3</sup>, Mitah Fariz Prima Putra<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Cenderasasih, Jayapura, Indonesia

Email: nomia.pahabol@gmail.com<sup>1</sup>, trisguntoro09@gmail.com<sup>2</sup>,  
prof.sutoro@gmail.com<sup>3</sup>, mifpputra@gmail.com<sup>4</sup>

#### ABSTRAK

Mental *toughness* menjadi topik yang banyak dikaji oleh para ahli karena diyakini memberikan kontribusi penting dalam prestasi atlet. Namun belum banyak studi yang mengungkap tentang dimensi tersebut pada atlet muda, terutama di Papua. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan ketangguhan mental atlet muda. Sebanyak 400 atlet (laki-laki = 246, Perempuan = 154) berpartisipasi dalam penelitian ini. Usia rata-rata atlet =  $19.18 \pm 2.00$  tahun. Mental *toughness questionnaire* (MTQ) digunakan untuk mengungkap mental atlet. Hasil penelitian menunjukkan mental *toughness* atlet cenderung ada dalam kategori sedang = 209 orang (52.25%), disusul kategori rendah sebanyak 136 orang (34%), dan hanya 55 orang (13.75%) yang masuk kategori tinggi. Penelitian ini merekomendasikan agar latihan mental diberikan pada atlet seiring dilakukannya latihan fisik, Teknik, dan taktik dalam proses berlatih.

**Kata kunci:** ketangguhan mental atlet; karakteristik psikologis atlet; psikologi olahraga.

*Mental toughness is a topic that experts widely study because it is believed to make an important contribution to athlete performance. However, not many studies reveal this dimension in young athletes, especially in Papua. Therefore, this study aims to describe the mental toughness of young athletes. A total of 400 athletes (246 males and 154 females) participated in this study. The average age of athletes is  $19.18 \pm 2.00$  years. The mental toughness questionnaire (MTQ) is used to reveal an athlete's mentality. The research findings show that athletes' mental toughness tends to be in the medium category. As many as 209 athletes (52.25%) are in the medium category, 136 athletes (34%) are in the low category, and only 55 athletes (13.75%) are in the high category. This research recommends that mental training be given to athletes along with physical exercise, techniques, and tactics in the training process.*

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

#### INFO ARTIKEL

##### Riwayat Artikel:

Diterima : 12 November 2024  
Disetujui : 13 Desember 2024  
Tersedia secara *online* Desember 2024  
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20963>

##### Alamat Korespondensi:

Nomia Pahabol  
Magister Pendidikan Olahraga, Universitas  
Cenderawasih, Jayapura, Indonesia  
Email: nomia.pahabol@gmail.com

## PENDAHULUAN

Mental *toughness* (MT) diyakini menjadi faktor yang penting dan menentukan dalam kaitannya dengan capaian prestasi atlet di lapangan (Crust, 2007; Sheard, 2009; Gucciardi et al., 2011; Short & Atkinson, 2015; Liew et al., 2019). Itu sebabnya, banyak ilmuwan yang tertarik untuk mengeksplorasi MT (Gucciardi, 2017; Stamatis et al., 2020), dan berbagai alat ukur berusaha dikembangkan untuk mengungkap MT.

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 masyarakat 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 (Maksum, 2020).

Selain itu, mental juara juga dapat dipahami sebagai 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 multidimensional dan kerap dikaitkan 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 gangguan yang dihadapi (Liew et al., 2019).

Secara umum, para ahli yang mengulas topik mental atlet (*mental toughness*) mendasarkan pada teori hardiness (Clough et al., 2002), menggunakan *personality psychology* sebagai *framework* (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. Pertanyaannya kemudian, bagaimana ketangguhan mental atlet muda, terutama atlet di Papua? Belum banyak data empirik yang tersaji. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan ketangguhan mental atlet muda.

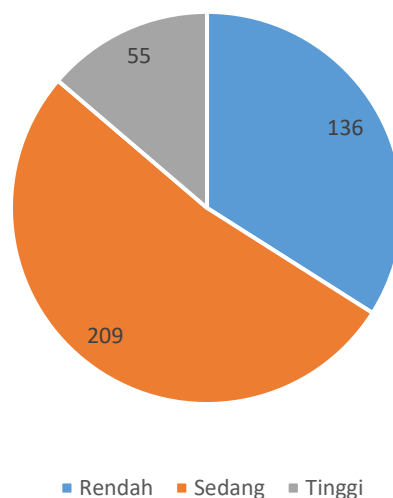
## METODE

Untuk mencapai tujuan penelitian studi kuantitatif deskriptif digunakan dalam studi ini. Sebanyak 400 atlet (laki-laki = 246, Perempuan = 154) berpartisipasi dalam penelitian ini. Usia rata-rata atlet =  $19.18 \pm 2.00$  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 Mental *toughness questionnaire* (MTQ) (Dagnall et al., 2019; Papageorgiou et al., 2018). Alternatif jawaban dalam MTQ berbentuk skala *likert* mulai dari *strongly disagree* hingga *strongly agree* (1-5) (Dagnall et al., 2019; Papageorgiou et al., 2018). Dalam studi ini, yang digunakan adalah MTQ versi Indonesia yang berjumlah 6 item. MTQid-6 memiliki rentang kategori *loading factor* antara *good hingga very good* ( $\lambda = .50$  to  $.74$ ). Validitas ini diperkuat dengan hasil validitas konvergen yang menunjukkan bahwa MTQid-6 memiliki korelasi signifikan dengan MTI, PPI-A, dan APSQ ( $p < .001$ ). Hasil analisis reliabilitas menunjukkan nilai internal konsistensi yang tinggi, yaitu  $\alpha = .762$ ,  $\omega = .763$ . 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

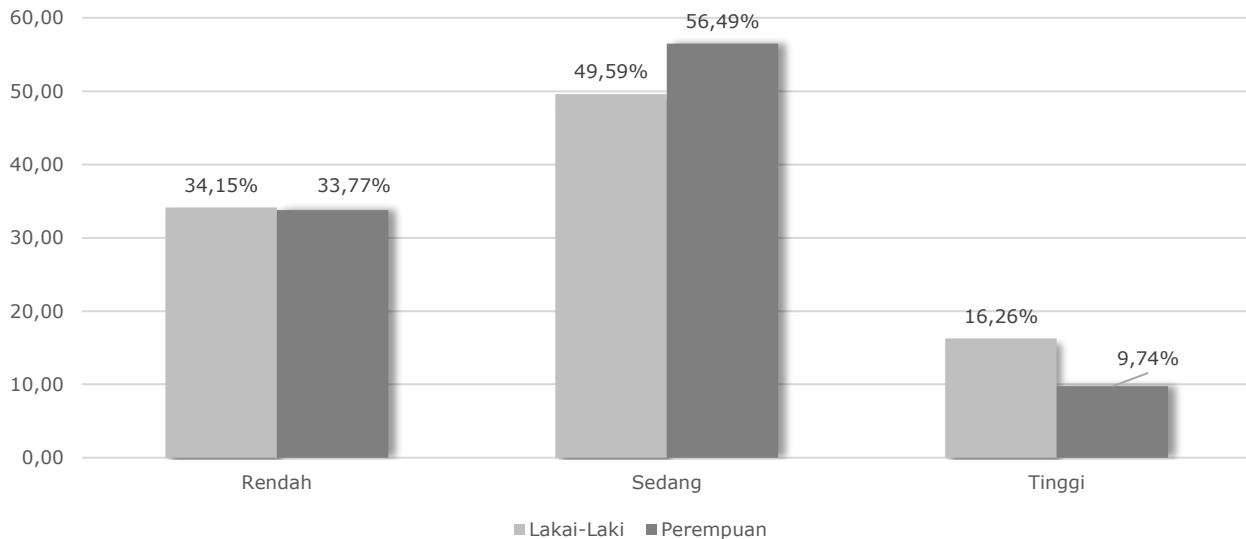
### Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental *toughness* atlet cenderung berada dalam kategori sedang (52.25%), kemudian yang kategori rendah sebanyak 34.0% dan yang tinggi hanya 13.75%.



Gambar 1. Tingkat ketangguhan mental atlet

Dari hasil di atas tampak bahwa mayoritas ketangguhan mental atlet masih dalam kategori sedang. Untuk hasil perbedaan berdasarkan gender maka tampak seperti gambar 2:



Gambar 2. Perbedaan tingkat ketangguhan mental berdasarkan gender

Hasil yang tersaji pada gambar 2 menunjukkan bahwa atlet laki-laki cenderung lebih banyak yang masuk kategori mental *toughness* tinggi dibanding atlet perempuan. Namun pada kategori mental *toughness* rendah, hal yang sama ditemukan, yaitu atlet laki-laki juga lebih tinggi jumlahnya. Sisi lain, untuk kategori sedang, atlet Perempuan lebih banyak dibanding atlet laki-laki.

Hasil ini mengindikasikan bahwa atlet laki-laki cenderung memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dibanding Perempuan sedangkan atlet Perempuan cenderung memiliki kualitas ketangguhan mental yang sedang.

## Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan ketangguhan mental atlet muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara umum, mental *toughness* atlet cenderung ada dalam kategori sedang (209 orang, 52.25%), disusul kategori rendah sebanyak 136 orang (34%), dan hanya 55 orang (13.75%) yang masuk kategori tinggi. Dilihat dari gender, atlet laki-laki memiliki ketangguhan mental yang relative lebih tinggi dibanding dengan atlet perempuan.

Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Putra et al. (2024) yang menemukan bahwa atlet laki-laki memiliki ketangguhan yang lebih tinggi dibanding atlet perempuan. Dalam kajian yang menyoal dimensi psikis, gender menjadi salah satu faktor yang memberikan kontribusi besar, misal dalam kaitannya dengan depresi (Armstrong & Oomen-Early, 2009), stress (Morrison

et al., 2024), kecemasan dan dimensi psikis lainnya (Guntoro & Putra, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet perempuan lebih sering mengalami gangguan psikologi dibanding laki-laki (Foskett & Longstaff, 2018). Dengan kata lain, laki-laki relatif lebih dapat mengatasi tekanan yang dihadapi sehingga resiko terjadi stress relatif kecil dibanding perempuan. Dapat mengatasi tekanan dan beban merupakan indikator dari adanya mental *toughness* yang tanggung dalam diri seseorang. Dengan pemahaman tersebut maka hal ini sejalan dengan hasil studi ini yang menemukan bahwa mental *toughness* laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan. Itu artinya, temuan studi ini memperkuat studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa laki-laki relatif dapat mengatasi dengan baik tekanan, tantangan, dan masalah yang dihadapi tanpa mengalami stress yang berlebihan.

Sungguhpun penelitian ini sudah berusaha mengkaji ketangguhan mental atlet, namun kami menilai terdapat keterbatasan dalam penelitian ini. Sebagaimana diketahui, penelitian ini hanya menggunakan satu instrument ketangguhan mental dan peneliti tidak berusaha menambah variabel psikis atlet lainnya, missal, 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 (Putra, 2017a; Putra, 2017b) dapat menjadi alternatif dalam studi selanjutnya sehingga hasil penelitian akan lebih mendalam.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa, secara umum, mental *toughness* atlet cenderung ada dalam kategori sedang (209 orang, 52.25%), disusul kategori rendah sebanyak 136 orang (34%), dan hanya 55 orang (13.75%) yang masuk kategori tinggi. Dilihat dari gender, atlet laki-laki memiliki ketangguhan mental yang relative lebih tinggi dibanding dengan atlet perempuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisasmitho, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. PT RajaGrafindo Persada.
- Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social Connectedness, Self-Esteem, and Depression Symptomatology among Collegiate Athletes Versus Nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521–526. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.521-526>

- 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>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental Toughness: The Concept and its Measurement*. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*. Cengage Learning, EMEA.
- 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>
- Crust, L. (2007). *Mental Toughness in Sport : A Review*. *International Journal of Sport and Exercise Physiology*, 5(3), 270–290.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- 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(1993), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01933>
- Foskett, R. L., & Longstaff, F. (2018). The Mental Health of Elite Athletes in the United Kingdom. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(8), 765–770.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.016>
- 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.). Wiley & Sons, Inc.
- Gucciardi, D. 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, Daniel F., & Gordon, S. (2011). *Mental Toughness In Sport: Developments In Theory And Research*. Routledge Taylor & Fracis Group.
- 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>
- 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>
- 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>

Maksum, A. (2020). Mental Juara: Interrelasi antara Komitmen, Persisten, dan Ambisi Prestatif. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 34–46. <https://doi.org/10.31957/jop.v4i1.1359>

Morrison, J., Coulter, T. J., & Polman, R. (2024). The Relationships between Role Strain, Mental Toughness and Mental Health Amongst Adolescent Athletes. *Advanced Exercise and Health Science*, 1(1), 59–66. <https://doi.org/10.1016/j.aehs.2024.01.007>

Nasution, Y. (2009). *Latihan Mental Bagi Atlet Pelajar*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekjen, Depdiknas.

Papageorgiou, K. A., Malanchini, M., Denovan, A., Clough, P. J., Shakeshaft, N., Schofield, K., & Kovas, Y. (2018). Longitudinal Associations Between Narcissism, Mental Toughness and School Achievement. *Personality and Individual Differences*, 131(April), 105–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.024>

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., Wanena, T., Wandik, Y., Womsiwor, D., Dike, I. M., Mulait, C., Pattinussa, V., & Pahabol, N. (2024). Mental Toughness: Are There Differences between Athletes and Non-Athletes, Education Levels, and Gender? *Retos*, 58, 516–521. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.107330>

Sheard, M. (2009). A Cross-National Analysis of Mental Toughness and Hardiness in Elite University Rugby League Teams. *Perceptual and Motor Skills*, 109(1), 213–223. <https://doi.org/10.2466/PMS.109.1.213-223>

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>

Short, S. E., & Atkinson, F. (2015). The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive. *The Sport Psychologist*, 29(3), 263–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0091>

Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis,

P. (2020). Developing and Training Mental *Toughness* in Sport: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies and Pre-Test and Post-Test Experiments. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000747>