

## MENTAL TOUGHNESS LEGENDA ATLET KARATE JUARA DUNIA

**Ari Kresna Budianto**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: aribudianto16010664018@mhs.unesa.ac.id

**Miftakhul Jannah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memberi gambaran mengenai *mental toughness* dari legenda atlet karate juara dunia. Penelitian ini juga akan menunjukkan faktor pendukung dan hambatan untuk memperoleh *mental toughness* sebagai seorang legenda atlet karate juara dunia. Pembahasan yang dilakukan menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan studi kasus intrinsik. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan wawancara semi-terstruktur dan observasi pasif partisipan, dimana data primer yang diperoleh akan diolah dengan analisis tematik. Keabsahan data primer akan ditegaskan dengan teknik triangulasi sumber data. Penelitian ini menunjukkan tiga topik, yakni topik pertama, figur legenda atlet karate juara dunia, topik kedua, performa legenda atlet karate juara dunia, topik ketiga, pola pikir legenda atlet karate juara dunia. Penelitian ini menemukan, tujuan seseorang akan membuat gigih dalam menghadapi tantangan yang dihadapi. Adapun faktor pendukung yang terlihat dari partisipan yakni kemampuan berani mengambil keputusan, kemandirian, kohesivitas, dan kreativitas, sedangkan pada faktor penghambat yaitu motivasi diri rendah.

**Kata Kunci :** Ketangguhan Mental, Legenda, Atlet Karate Juara Dunia.

### Abstract

*This study aims to provide an overview of the mental toughness of the legendary karate athlete world champion. This research will also show the supporting factors and obstacles to obtain mental toughness as a legendary karate athlete world champion. Discussions are carried out using qualitative methods, with an intrinsic case study approach. Data collection techniques used used semi-structured interviews and passive participant observation, where the primary data obtained would be processed by thematic analysis. The validity of primary data will be upheld by the triangulation of data source techniques. This research shows three topics, namely the first topic, the figure of the legendary karate athlete world champion, the second topic, the performance of legendary karate athlete world champion, the third topic, the mindset of the legendary karate athlete world champion. This research found that one's goal will be persistent in facing the challenges faced. The supporting factors seen from the participants are the ability to dare to make decisions, independence, cohesiveness, and creativity, while the inhibiting factor is low self motivation.*

**Keywords:** Mental Toughness, Legendary, World Champion Karate Athlete.

### PENDAHULUAN

Dapat diketahui bahwa banyak kemudahan yang telah mambantu pekerjaan seseorang, hal ini termasuk dalam dampak positif dari fasilitas kemajuan teknologi. Tidak hanya memiliki dampak positif ditemui pula dampak negatif dari kemudahan fasilitas tersebut yakni akan banyak kendala pada kehidupan sosial seseorang yakni seperti nilai moral yang luntur, hingga dapat mengubah pola interaksi seseorang, terlihat seseorang lebih memilih interaksi dengan teman yang didapat pada internet dari pada interaksi pada kehidupan nyata (Ngafifi, 2014).

Dampak negatif tersebut akan menjadi kendala pada kehidupan sehari-hari. Hal yang sama dijelaskan oleh Istiningtyas (2013) bahwa seseorang akan dihadapkan

kendala bahkan sejak masa anak-anak mereka akan dihadapkan dengan kendala mulai dari ringan hingga terbilang kompleks bagi mereka. Penjelasan sama juga disampaikan oleh Erikson bahwa seseorang akan selalu dihadapkan dengan rentetan kendala selama masa hidupnya dan itu harus mampu ditangani (Ratnawulan, 2018). Penyelesaian kendala yang dialami seseorang tidak dapat lepas dengan adanya proses mental. Keadaan mental yang mengolah suatu masalah untuk diselesaikan disebut dengan *problem solving* (Izzaty, 2010).

Kajian mental sendiri tidak lepas untuk dibahas untuk mengatasi masalah dikehidupan sehari-hari. Pada kegiatan sehari-hari tentunya olahraga tidak luput sering ikut dibahas. Hal ini terjadi karena olahraga telah menjadi tren gaya hidup sehat sejak 2018, dan topik yang muncul

adalah pilihan macam diet hingga berbagai macam pilihan olahraga (Lufityanti, 2019). Orang yang melakukan olahraga sendiri disebut dengan pelaku olahraga. Diketahui pelaku olahraga dibagi menjadi dua, pelaku olahraga profesional dan non-profesional (Crust, Swann, Collinson, Breckon, & Weinberg, 2014). Pelaku olahraga profesional juga sering disebut sebagai atlet. Atlet sendiri memiliki definisi seseorang yang menekuni satu cabang olahraga yang dilatih secara profesional guna meraih juara pada tingkat daerah, nasional, hingga internasional (Nurhuda & Jannah, 2018).

Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi (Efendi, 2016). Tidak hanya performa saat bertanding, atlet perlu diperhatikan keadaan psikologis atau metalnya mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan akan mempengaruhi keadaan performa kedepannya (Khan & Patil, 2017).

Keadaan mental tidak sekedar baik namun harus tangguh diperlukan oleh atlet dalam mengatasi masalah tuntutan tinggi dilapangan. Keadaan dengan tuntutan yang tinggi saat dilapangan yang dimaksud adalah seperti keadaan cedera, dalam keadaan rehabilitasi akibat cedera, tantangan yang tidak menjadi fokus saat dilapangan, tekanan dari luar seperti resiko fisik, lelah, hingga tekanan dari supporter (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2008).

Mental yang tangguh (*mental toughness*) adalah bentuk kumpulan sikap, perilaku, emosi, hingga nilai yang menjadikan atlet tetap bertahan dalam keadaan sulit, terhambat, hingga tertekan (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2008). Seorang atlet yang dikatakan memiliki *mental toughness* dapat dilihat dari empat dimensi yakni pertama, *thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan), kedua, *sport awareness* (memiliki kesadaran berolahraga), ketiga, *though attitude* (memiliki sikap tangguh), keempat, *desire success* (memiliki hasrat untuk sukses) (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2009). Adapun faktor yang mempengaruhi *mental toughness* yakni, *confidence* (kepercayaan), *constancy* (keteguhan), *control* (kontrol). Pendapat lainnya yang disampaikan oleh Aryanto dan Larasati (2020) terdapat dua faktor pendukung dari *mental toughness*, yaitu faktor yang berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, wawasan diri, refleksi diri, motivasi yang ditentukan sendiri, adaptasi karakteristik dan rasa kompetitif, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan keterampilan psikologis, pelatihan fisik, pelatih, pembinaan, perilaku pelatih, dan hubungan dengan pelatih. Temuan lain dari Killy,

Nieuwerburgh, dan Clough (2017) terdapat pula faktor penghambat *mental toughness* yakni perasaan tidak yakin akan tindakan yang dilakukan.

Kondisi mental yang tangguh sendiri diperlukan oleh atlet, karena hal tersebut akan membuat atlet mampu bertahan pada keadaan kritis saat bertanding (Cowden, 2017). Keadaan kritis sendiri adalah keadaan cemas yang dirasakan oleh atlet hingga menyebabkan hilangnya konsentrasi pada situasi tidak terduga saat bertanding (Sajjan, 2018). Kondisi kritis tersebut akan berkurang sekitar 45% akibat sumbangan *mental toughness* (Algani, Yuniardi & Masturah, 2018).

Keadaan kritis saat bertanding dilapangan akan semakin dirasakan oleh atlet olahraga individu *body contact* seperti cabang olahraga bela diri. Keadaan kritis seperti cemas akan lebih dirasakan oleh atlet olahraga individu *body contact* dalam hal ini terhitung sekitar 60% atau dapat dikatakan dalam taraf sedang (Athar & Sampson, 2013). Hal ini perlunya maka perlunya latihan yang mengarah pada ketangguhan mental pada atlet olahraga individu *body contact* seperti bela diri.

Cabang olahraga yang mengajarkan atlet untuk memiliki mental yang tangguh salah satunya adalah karate. Karate merupakan ilmu bela diri tanpa menggunakan senjata yang berasal dari Jepang (Pratomo, 2010). Karate sendiri memiliki awalan kata "kara" yang bermakna cerminan bersih tanpa ada cela, terlihat bahwa seseorang yang mengamalkan ilmu bela diri ini harus memiliki niat membersihkan diri dari perbuatan jahat (Pratomo, 2010).

Karate sendiri merupakan ilmu bela diri yang ada karena ajaran budha. Ajaran buddha sendiri menerangkan bahwa cara untuk memiliki jiwa yang sehat adalah dengan melatih mental dengan dengan kebenaran agar memperoleh kebenaran dan kebahagiaan hidup (Sukodoyo, 2014). Terlihat dalam berlatih karate Pratomo (2010) juga menjelaskan terdapat beberapa tahapan dalam berlatih karate yang berorientasi kepada latihan mental yakni sebagai berikut : pertama "*Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire*", (pahami diri sebelum memahami yang lain), kedua "*Kokoro wa hanatan koto wo yosu*", (persiapkan membebaskan pikiranmu), ketiga "*Arai-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari*", (jadikan karate bagian hidupmu maka kau temukan rahasia hidup), keempat "*Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo*", (jangan pernah berpikir menang melainkan berpikir bagaimana cara untuk tidak kalah), kelima "*Tekki ni yotte tenka seyo*", (kemenangan bergantung dari kemampuanmu yang awalnya berpikir tidak mungkin dan diubah menjadi mungkin). Pemaparan tersebut menjelaskan bahwa karate tidak hanya melatih

secara fisik melainkan juga pada sisi mental dari pelaku olahraga yang mengamalkannya.

Karate memberikan sebuah pelatihan mental terhadap pelaku yang menjalankan olahraga tersebut. Hal ini terlihat pada atlet karate dari Indonesia yakni US mampu bertahan menjadi seorang atlet karate nasional selama 20 tahun. Perjalanan menjadi atlet selama 20 tahun menjadikan US mendapat penghargaan dari museum rekor Indonesia dengan penyandang gelar atlet terlama di Indonesia. Pengungkapan data lain menunjukkan bahwa US tercatat 12 kali memperoleh medali emas pada ajang Sea Games dari tahun 1997, juara pertama dalam kejuaraan tingkat Asia, dua kali memperoleh penghargaan *Eropa Master Cup*, juara pertama dalam kejuaraan di Swiss, dan memperoleh penghargaan di *Australia Champions Cup* (Detik.com, 2014).

Perolehan prestasi tersebut tidak semata-mata berjalan tanpa ada hambatan US mengungkapkan bahwa tahun 2001 pernah dikeluarkan dalam Pelatnas karena mendapat perlakuan tidak adil dari salah satu pengurus, dengan alasan pengurus lebih memilih atlet yang berada dalam perguruan yang lebih layak dari US, dari kejadian tersebut US menunjukkan secara lebih kerja kerasnya hingga mendapat deretan prestasi dalam berbagai kejuaraan dunia.

Berdasarkan pemaparan data diatas, maka penelitian ini memfokuskan tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana gambaran *mental toughness* dari legenda atlet karate juara dunia dan apa faktor pendukung sekaligus penghambat dari *mental toughnees* legenda atlet karate juara dunia.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan menggunakan kualitatif dengan pendekatan model studi kasus intrinsik. Hancock dan Algozzine (2006) menjelaskan model pendekatan ini merupakan bentuk pemahaman secara mendalam untuk memahami individu tertentu, kelompok, organisasi, atau bahkan peristiwa. Pendekatan ini dilakukan bukan untuk menemukan sebuah teori melainkan untuk memahami individu secara intrinsik dari sebuah kasus (Herdiansyah, 2015).

Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini hanya satu orang dengan memiliki ciri khusus yakni legenda atlet karate juara dunia yang bersal dari Indonesia dan telah meraih juara pada pertandingan tingkat juara dunia.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik wawancara. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yakni wawancara semi-terstruktur, dikatakan demikian karena wawancara ini menggunakan pedoman pertanyaan dasar terbuka sehingga

akan memunculkan jawaban yang luas dari subjek penelitian (Potter & Hepburn, 2005).

Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis tematik. Analisis tematik sendiri merupakan metode yang memiliki fungsi untuk mengidentifikasi, menganalisa, serta melaporkan pola-pola tema dalam data (Creswell, 2017).

Pada uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber data. Triangulasi sumber data yakni membandingkan dan mengecek kembali tingkat kepercayaan informasi yang diperoleh dengan adanya bantuan *significant others* (Moleong, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan dengan partisipan dan 2 *significant others* mendapatkan 3 tema besar dari hasil wawancara yang telah dianalisis. Tema besar tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut :

**Tabel 1. Tabel Tema Tematik Mental Toughness Legenda Atlet Karate Juara Dunia**

Tema	Subtema
Figure legenda atlet karate juara dunia	Memahami keadaan diri
	Paham aktivitas atlet
	Sadar peran tim
Performa legenda atlet karate juara dunia	Emosional terjaga
	Sikap tangguh
	Mampu bermain strategi
Pola pikir ingin sukses	Memiliki kreativitas
	Hasrat ingin berkembang
	Fokus pada tindakan

### 1) Figure legenda atlet karate juara dunia

Pemahaman figure sebagai atlet mampu dipahami dengan baik oleh partisipan, dan ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### a. Memahami keadaan diri

Partisipan sebelum mengenali keinginannya untuk menjadi orang yang berpengaruh, maka harus mengetahui terlebih dahulu sebatas mana dan apa dirinya untuk menjadi orang yang berpengaruh.

“[...] , karena saya *moving* gitu kan tanpa adanya pertandingan saya *moving*, waktu saya *moving* (bergerak) *teaching* (mengajar), itu menjaga performa saya sebagai atlet, [...]” (US, 23 JAN 2020).

“lawan terberat adalah diri saya, [...]” (US, 23 JAN 2020).

Kemampuan dari partisipan mengenai bagaimana mengetahui batas kemampuannya juga disampaikan oleh *significant other*.

“[...] berlatihnya yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus yang dialami dirinya jadi beliau masih bisa mempertahankan prestasi beliau, [...]” (MEK, 24 JAN 2020).

“[...] selanjutnya ya harus latihan jangan berhenti, umar aja udah berapa kali operasi tetep ingin juara makanya latihan dia supaya terjaga geraknya, (HB, 25 JAN 2020).

#### **b. Paham aktivitas atlet**

Profesi partisipan menjadi atlet, tidak hanya sebatas profesi, partisipan juga paham bagaimana menjadi pelaku olahraga.

“[...] itupun kalau saya keluar malam paginya paginya harus saya *backup* paginya harus mengganti latihan malam agar performa saya tetap kembali performa saya tetap stabil itu yang saya jalani selama 20 tahun jadi gitu ya, [...]” (US, 23 JAN 2020).

Paham akan tanggung jawab seorang atlet dari partisipan, juga disampaikan oleh *significant other* sesama menjalani profesi tersebut.

“[...]itu akan terlihat terbiasa pada saat kita latihan itu sih yang saya jalani dengan mas umar, [...]” (MEK, 24 JAN 2020).

“[...] , selagi dia masih di bidang olahraga kalau nda di olahraga pasti nda the best ya dong, itu lah karena masih olahraga jaga stamina, [...]” (HB, 25 JAN 2020).

Bentuk pemahaman lain untuk menjadi atlet yang terlihat pada partisipan yakni partisipan paham akan pertandingan sehingga mampu menikmati jalannya pertandingan. Hal ini nampak bahwa partisipan selalu *respect* terhadap lawan sebelum dan setelah bertanding.

“[...] sebelum pertandingan kita itu *respect* itu aja karena *friendship* itu karena kalau dia lawan niatnya untuk mencederai, ya buat apa kalian latihan buat apa mempersiapkan untuk ini tapi setelah itu kita *fight* lagi gitu kan itu dimana mana seperti itu, makanya di olympic itu ada 3 pilar pertama *friendship, excellent, respect, [...]*” (US, 23 JAN 2020).

“[...] *enjoy* gitu karena kalau sama sama bermain dengan strategi itu kita bisa menikmati karena bagaimana kita sama sama mencari kelemahan masing masing itu aja jadi lebih antusias lah.” (US, 23 JAN 2020).

Penyampaian yang sama juga diutarakan oleh *significant other* bahwa partisipan memahami bagaimana berperilaku dalam pertandingan.

“[...] , lalu saya kaget loh kok ketemu, tapi kita nda seperti musuh karena kita kan sudah temen dekat pada waktu di pelatnas dan kita pulang dan ketemu lagi di PON 2008, itu juga yang saya pegang dari mas umar, [...]” (MEK, 24 JAN 2020).

“kalau umar mah baguslah nda ada tandingannya, dia benar benar sportif orangnya, [...]” (HB, 25 JAN 2020).

Tidak hanya paham bagaimana untuk menjadi seorang atlet, menurut partisipan atlet yang baik dan kariernya bertahan harus merasakan menjadi olahraga tersebut. Terlihat pula pada catatan lapangan yang menunjukkan partisipan merasa menjadi bagian karate yakni pada 23 januari 2020, pukul (13.31 WIB) partisipan melatih atket Puslatda, partisipan mulai masuk dan menyapa atlet Puslatda sambil memegang kepala mereka sebelum melakukan tes fisik dan latihan.

“Alhamdulillah kegiatan Pra-PON kemarin lancar, Cuma ada yang tersendat dengan selalu tidak adanya keadilan dalam pembinaan selalu jauh dari *fair play*, [...]” (US, 13 NOV 2019).

“[...] tertentu pokoknya saya ingin melihat mereka berkembang mereka bisa berprestasi itu malah kebanggaan buat saya karena saya tidak terlalu memperhatikan perguruan saya melihat secara per personal orang jadi saya ingin melihat karate itu keadaannya stabil di Indonesia, [...]” (US, 23 JAN 2020).

Penyampaian sama juga dilakukan oleh *significant other*, untuk mampu bertahan menjadi atlet yang baik terlihat dari rasa memiliki pada olahraga yang ditekuni.

“[...] untuk mencari bibit bitinya di jawa timur itu gimana lah cara nya nah yang paling susah kan itu mencari regenerasi , apalagi yang bisa seperti mas umar syarief itu kan berat dan siapa yang punya

tanggung jawab itu ya kita semua kan gitu, [...]” (MEK, 24 JAN 2020).

“[...] itu dulu kita jadi atlet aja udah bangga, wong dulu pakai badge bendera aja udah bangga, susah kita dapat badge bendera yang di tempel di dada, [...]” (HB, 25 JAN 2020).

### c. Sadar peran tim

Tidak hanya harus mampu paham akan keadaan diri dan pengembangan dirinya, seorang atlet juga harus mampu paham akan peran dalam tim, tidak menutup kemungkinan jika akan bertanding dalam tim.

“[...] kita harus mengedepankan tim dan itu kita harus atur strategi bersama antara atlet yang kurang *power* dengan atlet yang paling *power*, dan bagaimana itu bisa dikombinasi jadi sama dalam arti dapat menutup kekurangan dalam tim itu menurut saya berat sekali lebih berat dari pada individu, [...]” (US, 23 JAN 2020).

Kemampuan dalam bertanding dalam satu tim dengan partisipan juga pernah dilakukan oleh *significant other*, mereka megungkapkan jika partisipan juga mampu bermain dalam tim secara baik. Partisipan juga tidak ragu berbagi tips untuk latihan bagi yang mengalami cedera, terlihat pada catatan lapangan pada 23 januari 2020, pukul (14.29 WIB) partisipan berdiskusi dengan pelatih disana dan membahas atlet yang sedang cedera. Pada pukul (15.05 WIB) setelah melakukan wawancara partisipan membantu jalannya tes dan mengahampiri atlet yang cedera dan terlihat memberi gerakan khusus.

“, [...] baru di 2008 itu saya mendapatkan emas bersama dengan coach umar syarief disana banyak diajari dengan beliau.” (MEK, 24 JAN 2020).

“[...] dengan kalau satu tim, kalau tim itu dia bisa memahami kapan harus memimpin dan mengalah, [...]” (HB, 25 JAN 2020).

## 2) Performa legenda atlet karate juara dunia

Perforna seorang legenda atlet karate juara dunia yang dimiliki partisipan dapat dijelaskan dengan mencerminkan tiga keahlian yang menonjol yakni:

### a. Emosional terjaga

Emosional dari pengungkapan partisipan menjadi salah satu faktor yang harus dapat dikendalikan pada saat bertanding, jika emosi tidak terkendali maka akan menjauhkan partisipan untuk memperoleh prestasi.

“karate itu bisa merubah saya dalam arti bisa menjaga emosional saya karena kebanyakan orang, mungkin itu lah saya membimbing diri saya bagaimana cara menjaga emosional saya di dalam pertandingan itu karena this is only a game [...]” (US, 23 JAN 2020).

Penyampaian mengenai emosional yang akan mempengaruhi cara atlet dalam bertanding juga disampaikan oleh *significant others*.

“[...], yang juga saya ingat mas umar bilang kadang kita secara teknik dan fisik bagus tapi kalau mental dan emosi kita tidak se bagus teknik dan fisik kita pasti bisa akan kalah [...]” (MEK, 24 JAN 2020).

“[...], kalau enak kan di doain, pas kejadian pertandingan dia dikalihin tuh pasti karena sifatnya yang terlalu emosional dan sok sombong gitu kan orang awam nilainya, ya itu harus rendah hati dan tidak sombong pasti langeng jadi atlet kayak umar dan masih mau latihan”. (HB, 25 JAN 2020).

Emosional yang dikelola dengan bagus akan menunjukkan hasil yang diharapkan, hal ini terlihat dijalani oleh partisipan sebagai atlet yang mampu bertanding di kejuaraan dunia dan bertahan selama 20 tahun.

### b. Sikap tangguh

Kemampuan sikap tangguh ini adalah terlihat pada saat partisipan mampu menyikapi dengan berani suatu kejadian yang dikatakan sebagai kendala cukup berat yang dijalani seorang atlet, jika direspon dengan tepat akan memunculkan tindakan yang benar sehingga atlet mampu bertahan dan melanjutkan jenjang profesinya.

“[...], waktu itu saya kalah dengan hanya mendapatkan perunggu dan mendapatkan emas kumite team, tapi ada pengurus yang memang tidak suka keberadaan saya, karena pengurus itu ingin atlet dari perguruan dia yang masuk team nasional. Jadilah saya dijelek jelek di depan ketua umum dan jadi bahan makaian waktu itu, lalu saya tidak dipakai lagi tahun 2002 asian games di busan, padahal saya juara Indonesia open mengalahkan juara asia dari Arab Saudi, dari situ saya buktikan terus prestasi saya tidak pernah terkalahkan [...]”(US, 13 NOV 2019).

“[...] setelah operasi hanya 8 bulan saya istirahat saya ikut pertandingan di swiss yaitu swisslink saya juara 1 terus di swiss championship saya juara satu habis itu saya terbang main pon kalimantan 2008

saya dapat 3 emas juga, habis dari pon itu langsung terbang ke german kejuaraan eruopan master dapat emas juga itu semua berlanjut tapi saya bolak balik operasi sampai 8 kali, [...]" (US, 23 JAN 2020).

"saya juara asia tahun 2004 itu saya langsung main di world game, world games itu olahraga yang tidak masuk kedalam olympic itu pertandingan yang tidak ada dalam kejuaraan olympic itu, itu di german [...]" (US, 23 JAN 2020).

"kalau di indonesia nda pernah, makanya saya di indonesia 20 tahun saya juara nasional tidak pernah terkalahkan kalau di luar negeri saya pernah dikalahkan, saya pernah kalah dengan sesama kandidat juara Asian Games tahun 2004 [...]" (US, 23 JAN 2020).

Partisipan juga dapat bertahan dan menyelesaikan kendala yang dihadapi pada setiap pertandingan yang dihadapi.

"[...] tapi ya jatuh karena tumpuhannya nda kuat itu saya menang dapat poin 6-3 itu sejarah saya dengan kaki satu sampai di asian games dapat perunggu itu pengalaman yang luar biasa, itu saya korbakan nyawa lo ya, [...]" (US, 23 JAN 2020).

Keinginan kuat dari partisipan untuk mampu bertahan dan menghadapi kendala selama bertanding juga disampaikan oleh *significant other*.

"[...] bahkan mas umar itu sudahopersai 7 kali atau 9 kali gitu masih bisa membela indonesia [...]" (MEK, 24 JAN 2020).

"iya umar operasi dan bisa main karena yakin dia bisa juara, lihat umar beberapa kali operasi dia masih menang terus tuh iya kan betul, nda ada namanya trauma terus menerus, kuncinya sih yakin." (HB, 25 JAN 2020).

### c. Mampu bermain strategi

Kemampuan dalam bermain strategi memang diperlukan oleh atlet guna mempermudah atlet dalam mendapat prestasi yang diinginkan. Kemampuan ini juga dilatih oleh partisipan guna bertahan disetiap pertandingan yang ada.

"[...] itu yang harus saya jalani saya analisa per orang orang setiap gerakannya saya analisa oh seperti ini oh.. kelemahannya ini ok, kalau ketemu siapa saya lihat cara latihan dan pemanasannya

gimana taktiknya gimana ohh iya seperti itu, jadi saya analisa semuanya." (US, 23 JAN 2020).

Kemampuan analisa melihat kelemahan dan keunggulan lawan yang dimiliki oleh partisipan, MEK juga memiliki pendapat bahwa kemampuan strategi ini akan menambah kepercayaan untuk melawan.

"[...] lawan itu kekuatannya sekian speed kecepatannya sekian jadi saya harus lebih kekuatannya dari dia, karena kalau tidak seperti itu kuda-kudanya akan lebih bagus dari pada kita dan pasti kita akan kalah, [...]" (MEK, 24 JAN 2020).

### 3) Pola pikir ingin sukses

Bentuk kemampuan selanjutnya yang menunjang ketahanan atlet untuk menjalani hambatan yang ada yakni dengan pola pikir sukses. Pola pikir sukses dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### a. Memiliki kreativitas

Kreativitas merupakan salah satu wujud kemampuan kognitif yang menunjang seseorang melakukan sesuatu yang baru dan bermanfaat.

"[...], jadi kita bisa kombinasi dengan *body with movement* dengan sedikit gerakan karatonya supaya program ini bisa dinikmati semua kalangan dan di masa kini." (US, 23 JAN 2020).

Kreativitas yang ada pada partisipan, terlihat dari kemampuan menggabungkan hal barujuga disampaikan oleh MEK.

"[...] salah satu cara untuk memperkenalkan prodaknya dengan istrinya kalau karate dan kasarannya sudah banyak yang melatih kalau strong by zumba kan olahraga baru yang diciptakan dia dan istrinya, menurut saya ya bagus karena dari situ ada teknik teknik yang mengadaptasi dari karate." (MEK, 24 JAN 2020).

#### b. Hasrat ingin berkembang

Gambaran lain mengenai pola pikir sukses pada partisipan adanya keinginan hasrat untuk berkembang.

"Pon 2016 umur saya kemarin 40 tahun saya ingin menunjukkan mereka bahwa dengan umur segini saja saya masih bisa juara [...]" (US, 23 JAN 2020).

"kalau saya sebenarnya tidak pernah pakai mental coach, kalau mental ya dari saya sendiri, dengan cara melatih untuk disiplin dengan berpikir pada tujuan

dan goalnya ya pasti analisa dalam arti video video saya melihat video dari pemain pemain yang top top bagaimana cara mainnya itu sih membuat mental saya lebih percaya diri dan langsung saya praktekan itu aja itu saya jalani [...]" (US, 23 JAN 2020).

Adanya sifat tersebut yang nampak pada partisipan juga disampaikan HB, terlihat dengan serius mengembangkan gerakan sendiri pada olahraga *strong by zumba*.

"[...], pencipta zumba juga di eropa, jadi umar itu profesional atletnya di zumba juga bisa mengembangkan gerakan gerakannya juga itu dia." (HB, 25 JAN 2020).

Adanya keinginan untuk berkembang tersebut partisipan yakni berani untuk belajar hal baru guna menambah pengetahuannya.

"[...], itu ada suatu program jadi menurut saya nyambi ya, atlet tapi juga belajar tentang fitness, belajar grup fitness, belajar bagaimana program lain, [...]" (US, 23 JAN 2020).

"[...], kenapa dengan belajar sesuatu yang lain menjadi instruktur hal yang positif buat mantan-mantan atlet, [...]" (US, 23 JAN 2020).

Keinginan untuk belajar hal baru guna menunjang perkembangan karier partisipan juga disampaikan oleh *significant other*.

"[...], bukan hanya dari cabang olahraga buat dia besar tapi dengan membuat sesuatu hal yang baru bersama istrinya ya, setau saya yang membuat zumba itukan istrinya ya jadi umar syarief ikut membantu, [...]" (MEK, 24 JAN 2020).

"[...], masih berkembang kan mungkin dengan cara yang lain yaitu lewat zumba itu tadi, menurut saya bagus, [...]" (HB, 25 JAN 2020).

### c. Fokus pada tindakan

Adapun tindakan lain yang mendukung pola pikir ingin sukses adalah harus fokus pada tindakan. Hal ini tercermin dari tindakan fokus partisipan pada prestasi.

"Betul, karate indonesia tidak akan bagus dan maju karena hanya memikirkan kepentingan perguruan dari pada prestasi nasional" (US, 13 NOV 2019).

"[...], saya perguruan apa saja tidak masalah kalau saya juara perguruan yang akan saya ikuti pun maka akan bangga itu saja, tapi kalau masalah prestasi saya individu saya lebih individu itu saya, [...]" (US, 23 JAN 2020).

Kesadaran untuk fokus pada prestasi pada setiap tindakan partisipan juga disampaikan oleh *significant other*.

"[...], ya saya pikir karena beliau lebih fokus ke sosialisasi *strong by zumba* itu, ya memang harus dimaklumi juga beliaunya sibuk ya sosialisasi itu ya perlu juga untuk salah satu bentuk promosinya juga keluar kota bahkan sampai ke luar negeri [...]" (MEK, 24 JAN 2020).

"[...] karena dia kan masih dibidang olahraga tapi kalau nda dibidang olahraga mungkin akan sulit untuk bisa bersaing lagi, [...]" (HB, 25 JAN 2020).

Adanya tindakan ini adalah bentuk fokus pada tujuannya yakni ingin menjadi atlet yang mampu menginspirasi orang lain. Terlihat juga pada catatan lapangan pada tanggal 25 januari 2020, pukul (16.30 WIB) partisipan sangat peduli dengan atlet junior, terbukti meskipun hujan partisipan tetap hadir dan mengikuti jalannya latihan. Latihan tersebut dirasa latihan yang menyegarkan dan baru bagi atlet daerah karena kedatangan pelatih dari Skotlandia.

"[...] karena saya ingin menginspirasi sebenarnya gitu kan, menginspirasi kepada atlet atlet lain dan orang lainnya itu tujuan saya, [...]" (US, 23 JAN 2020).

Penyampaian yang sama juga diutarakan oleh MEK bahwa partisipan memiliki keinginan selalu menginspirasi terutama sesama atlet.

"[...], jadi dia itu mau untuk berbagi ilmu kepada junior mungkin senior, dan juga ke teman-temannya juga, dan dia mau berbagi sekaligus menjadi sosok inspirator, nyatanya dia kan punya instagram yang dia bisa *share*, punya kan... ?." (MEK, 24 JAN 2020).

### Pembahasan

Pertama akan mencoba menjelaskan awal partisipan mengenal karate. Partisipan sejak dini telah dikenalkan dengan karate oleh orang tuanya. Perjalanan awal pengenalan karate partisipan bergabung dengan perguruan lemari. Awal pengenalan tersebut partisipan tidak

memiliki rasa tertarik secara lebih dengan karate. Tidak adanya ketertarikan pada waktu kecil membuat partisipan tidak disiplin dalam melakukan latihan karate di perguruan.

Perjalanan partisipan menginjak remaja partisipan mulai memahami arti berlatih karate yakni untuk perlindungan dirinya, disini mulai partisipan ingin menunjukkan dirinya mampu untuk melakukan gerakan karate dan mulai ada kedisiplinan dalam berlatih. Latihan yang dilakukan pada perguruan Lemkari waktu remaja tidak berjalan dengan lama, karena suatu alasan jelas, semua pelaku olahraga ini beralih semua pada perguruan inkans begitu juga dengan partisipan.

Pada perguruan Inkans partisipan mampu mengembangkan potensinya hingga dapat masuk menjadi atlet nasional. Perjalanan menjadi atlet nasional ini yang membuat partisipan memahami tujuan yang ingin dicapainya yakni sebagai atlet yang mampu menginspirasi. Perjalanan selama menjadi atlet nasional, terlihat partisipan memiliki gambaran *mental toughness*.

Adanya pemaparan hasil penelitian, seklaigus menjawab fokus penelitian pertama yakni akan membahas gambaran *mental toughness* dari legenda atlet karate juara dunia. Pemaparan mengenai gambaran *mental toughness* legenda atlet karate juara dunia akan terbagi menjadi tiga tema. Tema pertama akan menjelaskan figure dari seorang legenda atlet karate juara dunia, tema kedua akan mencerminkan *mental toughness* dari performa yang ditunjukkan oleh legenda atlet karate juara dunia. Tema ketiga akan menunjukkan *mental toughness* yang tercermin dari pola pikir legenda atlet karate juara dunia.

Penjelasan pertama mengenai gambaran *mental toughness* yang tergambar dari figure seorang legenda atlet karate juara dunia. Pemahaman sebagai figure seorang legenda atlet karate juara dunia tentunya mengerti aktivitas seorang atlet. Mengerti aktivitas yang dimaksud adalah selalu disiplin untuk melakukan latihan, latihan tidak hanya dalam waktu dekat dengan pertandingan melainkan setelah pertandingan harus tetap latihan guna mempersiapkan pertandingan selanjutnya. Perilaku ini masuk dalam kategori konsentrasi atas fokus dalam berlatih untuk menghadapi pertandingan yang akan datang (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2009). Persiapan yang dilakukan saat berlatih tentunya akan tergambar pada pertandingan yang akan dilakukan (Khan & Patil, 2017).

Persiapan yang telah dilakukan akan membuat lebih siap, hingga akan memunculkan rasa menikmati pertandingan yang dilakukan. Menikmati pertandingan hal ini memiliki arti bahwa partisipan dapat fokus, sehingga mampu mengatur strategi agar memperoleh banyak poin, dan bukan malah berusaha untuk menyakiti

lawan. Cara memperoleh kemenangan yang dijelaskan oleh partisipan menunjukkan bahwa partisipan paham akan cara bermain karate (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2009).

Kemampuan bertanding dari partisipan dalam bertanding tidak hanya terlihat saat bertanding satu lawan satu, namun waktu bertanding dalam tim, partisipan juga memahami perannya dalam tim dengan ikut membantu mengatur strategi agar setiap individu dalam tim mampu mengeluarkan kemampuannya secara maksimal. Pengambilan peran partisipan dalam tim menandakan wujud dari *mental toughness* (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2009). Penjelasan pemahaman partisipan akan kerja sama tim juga disampaikan oleh MEK salah satu *significant outhter* yang menceritakan pengalaman bertanding dengan partisipan, MEK menyampaikan bahwa memang partisipan seolah seperti memberikan energy semangat pada setiap individu dalam tim.

Pengalaman bertanding selanjutnya, waktu partisipan berusia 18 tahun, sekaligus menjadi atlet termuda pada ajang pertandingan pra-PON 1995. Pengalaman tersebut dinilai menjadi pengalaman berkesan karena pada ajang tersebut partisipan melawan para atlet senior, pada waktu akan melawan bukan rasa takut yang dirasakan melainkan perasaan terpacu untuk menunjukkan kemampuannya. Terlihat atas penuturan partisipan, bahwa sifat tersebut masuk kedalam bentuk kepercayaan akan kemampuan dalam diri (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2009). Kepercayaan yang ada pada partisipan akan mempengaruhi daya saing dan keinginan menggapai tujuan (Sheard, Golby, & Wersch, 2009). Berbeda dengan pendapat yang disampaikan oleh Athan dan Sampson (2013) bahwa atlet olahraga *body contact* akan merasakan ketakutan dan kecemasan lebih besar dari pada olahraga *non-body contact*.

Penjelasan tema kedua yakni performa dari legenda atlet karate juara dunia. Performa partisipan yang pertama mencerminkan *mental toughness* adalah kemampuan mengolah emosional. Partisipan menuturkan bahwa meskipun berlatih setiap waktu, namun masih masih merasakan emosional yang tinggi saat bertanding, akan tidak berdampak besar untuk menuntun pada tujuan untuk meraih juara. Kemampuan dalam mengontrol emosi merupakan hal dasar agar atlet tidak mudah terganggu dengan adanya gangguan (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2009). Kemampuan dalam mengontrol emosi akan dapat membantu atlet menghadapi situasi yang tidak menyenangkan (Sheard, Golby, & Wersch, 2009). Kemampuan untuk mengatur emosi juga salah satu dalam hasil dari latihan karate secara bertahap dengan ini maka pelaku olahraga karate akan memiliki karakter diri lebih baik (Pratomo, 2010).

Pemahaman mengenai kontrol diri tidak langsung dipahami oleh partisipan, memerlukan latihan khusus agar partisipan memiliki kemampuan tersebut. Latihan secara teratur digunakan guna mencari cara untuk dapat meraih juara, bukan hanya sebatas kemenangan. Latihan keras yang dilakukan partisipan, terlihat dari penurunan partisipan jika ada waktu latihan yang terlewatkan maka partisipan akan wajib mengganti waktu latihan atau menambah waktu layihannya. Tidak hanya latihan secara konvensional partisipan juga melatih dirinya lewat video bertanding dari atlet-atlet luar negeri yang dirasa memiliki kemampuan lebih baik dari partisipan.

Latihan yang telah dilakukan tidak membuat partisipan bebas akan keadaan kritis. Kondisi ini dirasakan saat partisipan kehilangan fokus saat dilapangan, kondisi yang dimaksud adalah cedera serta mendapat perlakuan tidak adil hingga sempat dikeluarkan sebagai atlet nasional (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2008).

Tercatat partisipan telah melakukan sebanyak delapan kali operasi setelah mengalami cedera otot. Kejadian ini yang masih diingat adalah waktu persiapan Asian Games 2006, pada waktu itu partisipan telah cedera dan masih berlatih secara keras dengan pelatih Indonesia, keadaan ini berlanjut hingga latihan banding di German dan keadaan partisipan semakin parah sehingga dokter memutuskan partisipan tidak dapat bertanding. Keadaan ini tidak langsung membuat partisipan patah semangat. Melihat semangat dari partisipan pelatih dari German akhirnya memutuskan partisipan dapat bertanding, namun dengan syarat tidak kaki yang cedera, atas pengalaman ini partisipan mulai paham cara berlatih pada saat mengalami cedera. Terlihat dari kendala yang diceritakan partisipan tetap bertahan dalam situasi tersebut, hal ini pula termasuk dari gambaran *mental toughness* (Yanti & Jannah, 2017).

Tidak hanya cedera, kendala lain yang mampu dihadapi partisipan adalah dimana partisipan waktu di Pelatnas tahun 2001 setelah ajang Sea Games mendapat perlakuan tidak adil dari salah satu pengurus. Perlakuan tidak adil ini ada atas alasan pengurus tersebut hanya ingin atlet yang ada pada perguruannya yang harus maju untuk bertanding. Tidak hanya perlakuan tidak adil partisipan juga direndahkan pada jajaran ketua umum, dan pada akhirnya partisipan tidak digunakan pada ajang Asian Games 2001 di Busan, Korea Selatan. Adanya pengalaman tersebut menurut partisipan merupakan hal yang bisa terjadi di Indonesia, dan menurut partisipan itu bukan menjadi sebuah hambatan. Pengungkapan dari partisipan merupakan bentuk salah satu keterampilan psikologis, yakni mampu menempatkan diri dan memahami keadaan (Ragab, 2015). Pengalaman ini

menambah semangat partisipan untuk menunjukkan potensinya.

Rasa semangat bertanding meskipun diperlakukan secara tidak adil serta pengalaman bertanding dengan satu kaki, ini merupakan bentuk sikap pantang menyerah terhadap tantangan yang dihadapi (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2009). Sifat pantang menyerah ini juga termasuk dalam gambaran *mental toughness* yang mampu membuat bertahan dalam kondisi kritis (Cowden, 2017).

Banyak pengalaman mengenai perjalanan proses latihan hingga pada kendala yang dihadapi oleh partisipan telah dihitung menjalani profesi ini bertahan 20 tahun. Perjalanan tersebut mampu mengantarkan partisipan menjadi atlet terberat untuk dikalahkan oleh lawannya pada ajang pertandingan *Sea Games* dan *Asian Games*, pada ajang tersebut tercatat bahwa partisipan sejak tahun 1997 telah mendapat 12 medali emas. Kejuaraan yang bergengsi pernah diikuti adalah *World Games* di German, pada kejuaraan tersebut partisipan mendapat juara pertama, serta mendapat penghargaan pada kejuaraan *Eropa Master Cup* dan *Australia Champions Cup*. Prestasi yang telah didapat sekaligus hambatan yang dihadapi selama menjadi atlet, hal tersebut tentunya terdapat sumbangan peran *mental toughness* dari atlet itu sendiri (Algani, Yuniardi & Masturah, 2018).

Tema ketiga akan menjelaskan mengenai pola pikir partisipan yang mencerminkan *mental toughness*. Pola pikir yang selalu ditekankan utama adalah mengenai visi dari partisipan. Visi yang diinginkan partisipan ialah ingin menjadi atlet yang dapat menginspirasi. Adanya kejelasan visi tersebut merupakan salah satu cerminan indikator aspek hasrat ingin sukses dari *mental toughness* (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2009).

Partisipan mengungkapkan bahwa dirinya memiliki visi yang jelas waktu berada dalam Pelatnas. Langkah awal agar mampu menjadi atlet yang menginspirasi adalah dengan menarik perhatian lewat memenangkan pada kejuaraan bergengsi. Tidak hanya dengan menjadi juara pada ajang bergengsi, namun harus mampu mempertahankan gelar juara yang didapat. Tercatat partisipan masih ingin menjadi juara meskipun diusia yang tidak lagi muda. Partisipan terakhir bertanding pada ajang PON 2016. Terlihat bahwa keadaan ini menunjukkan partisipan memiliki daya saing baik (Gucciardi, Goerdon, & Dimmock, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa efek dari *mental toughness* akan menambah performa serta akan lebih fokus dalam menghadapi kesulitan, dengan efek ini membuat atlet memiliki daya saing yang baik (Widyastuti & Dimiyati, 2019).

Keinginan untuk meraih prestasi menandakan bahwa partisipan tetap fokus pada potensinya dan akan mengabaikan perlakuan atau tindakan yang dirasa menghalangi langkahnya dalam mencapai tujuan. Bentuk perilaku ini terlihat dimana partisipan tidak terlalu mempermasalahakan mengenai perguruan, bahkan partisipan melatih atlet junior yang berbeda perguruan dari dirinya. Pemikiran yang dimiliki partisipan adalah dari perguruan manapun itu tidak masalah yang penting adalah bagaimana bisa membuat karate Indonesia lebih berprestasi. Kemampuan untuk fokus dan lebih mengabaikan sesuatu yang membuat tidak fokus adalah cerminan dari keinginan konsisten atau tidak mudah terpengaruh, hal ini juga mencerminkan *mental toughness* (Sheard, Golby, & Wersch, 2009).

Pembahasan berikutnya akan menjawab fokus penelitian kedua akan membahas faktor pendukung dan penghambat dari *mental toughness* legenda atlet karate juara dunia. Terdapat empat faktor yang mendukung *mental toughness* terlihat dari partisipan. Faktor pertama yang terlihat pada tema performa legenda atlet karate juara dunia terdapat subtema yang menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan baik. Terlihat dari pernyataan partisipan yang dapat memperkirakan peluang dan tepat dalam memutuskan untuk menjadi seorang *master trainer* dalam dunia fitness, hal ini terlihat dari usaha keras partisipan yang mau untuk belajar yang baru mengenai dunia fitness walaupun partisipan masih menjadi seorang atlet. Kemampuan pengendalian keputusan termasuk dalam kemampuan keterampilan psikologis, karena hal tersebut butuh pengendalian diri yang baik (Aryanto & Larasati, 2020). Peilouw dan Nursalim (2013) menyatakan kemampuan mengendalikan emosi dan pengambilan keputusan memiliki hubungan, hal ini karena saat seorang memiliki pengendalian emosi yang baik, orang tersebut juga akan mampu memutuskan sesuatu dengan baik. Pengendalian emosi dari banyak gangguan yang ada merupakan salah satu contoh sikap tangguh dari *mental toughness*.

Faktor kedua ialah kemandirian, kemandirian ini ada waktu partisipan mengalami kesulitan, partisipan akan berusaha untuk mengatasi kesulitannya sendiri sebelum meminta bantuan orang yang lain, terdapat contoh mengenai fasilitas pelatih mental. Partisipan lebih memilih untuk melatih mentalnya secara pribadi dengan selalu fokus dengan tujuan akhir dan dengan cara menganalisa lewat video bagaimana cara bertanding pemain top dunia. Kemandirian akan ada jika seseorang mampu percaya diri akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak ragu dalam mengambil keputusan dan langsung bertindak atas apa yang telah diputuskan (Sa'diyah, 2017). Percaya dengan kemampuan pada

dirinya adalah cerminan dari aspek *mental toughness* yaitu atlet mampu berkembang melalui tantangan.

Faktor ketiga adalah kohesivitas, atau memiliki rasa menjadi bagian dalam karate. Kohesivitas sendiri merupakan seorang individu memiliki rasa kepemilikan pada lingkungan kelompok tertentu (Baron & Byrne, 2005). Kohesivitas juga mampu mempengaruhi kinerja, jika seseorang memiliki rasa kohesivitas tinggi maka akan tinggi pula kontribusi yang diberikan pada kelompok tersebut (Putri & Mirza, 2018). Perasaan kohesivitas ini ada saat partisipan memberikan finansial support dan moral support pada atlet junior dalam bertanding, tidak hanya itu partisipan juga berkenan mengajar diluar perguruan.

Faktor keempat adalah kreativitas, kreativitas ini atas pemaparan partisipan dinilai memiliki kontribusi yakni sebagai menjalankan visinya sebagai atlet yang mampu menginspirasi. Kreativitas sendiri berhubungan dengan rasa percaya pada kemampuan yang dimiliki, hal ini mampu terjadi disaat seseorang percaya akan kemampuannya maka sekaligus akan meningkatkan daya kreativitas, kreativitas sendiri akan membantu memunculkan kemampuan dalam mengambil keputusan (Sahrnanca & Astorini, 2013). Kreativitas ini terlihat saat partisipan mampu mengkolaborasi antara gerakan zumba dan karate sehingga menjadi olahraga baru yaitu *strong by zumba*.

Adanya empat faktor pendukung dari *mental toughness* yang ada pada partisipan adapula satu faktor penghambat yang tergambar dari pengalaman partisipan. Faktor tersebut adalah motivasi diri yang rendah. Faktor ini dinilai ada saat partisipan menyatakan lawan terberat dirinya adalah dirinya sendiri. Dilihat hampir semua cerita perjalanan profesinya selama menjadi atlet, partisipan hampir tidak menceritakan memiliki rasa takut atau trauma akan satu hal apapun, namun partisipan memiliki pernyataan lawan terberat adalah dirinya sendiri. Diketahui motivasi merupakan suatu penggerak atau dorongan bagi seseorang agar mampu meraih tujuannya, jika motivasi ini tidak ada maka seseorang akan jauh lebih sulit untuk menjalankan tujuannya. Diketahui bahwa motivasi yang berasal dari dalam lebih penting dari pada motivasi dari luar, karena motivasi dari luar akan cepat hilang dibandingkan motivasi dari dalam (Jovanovic & Matejevic, 2014). Motivasi sendiri ditunjukkan dengan adanya keyakinan dapat menyelesaikan kegiatan yang diinginkan (Mulya & Indrawati, 2016). Dijelaskan oleh Killy, Nieuwerburgh, dan Clough (2017) bahwa seorang atlet yang tidak yakin akan dirinya untuk menyelesaikan sesuatu merupakan hambatan yang besar dari kemampuan *mental toughness*. Diketahui keyakinan sendiri merupakan cerminan dari *mental toughness*.

## PENUTUP

### Simpulan

Adanya hasil pemaparan penelitian yang didapat bahwa seseorang dikatakan memiliki *mental toughness*, hal yang paling diutamakan adalah memiliki tujuan yang jelas. Tujuan tersebut akan membantu kita untuk menemukan siapa diri kita, bagaimana kinerja yang akan kita munculkan dan yang terakhir adalah dapat membantu kita untuk berpikir lebih maju.

Terlihat dari partisipan lewat pengalaman mengenai bertahan menjadi seorang legenda atlet karate juara dunia, partisipan memiliki tujuan jelas yakni ingin menjadi atlet yang menginspirasi. Adanya tujuan ini menuntun partisipan memperoleh figur seperti apa dirinya, performa yang dimunculkan, hingga pada kemampuan untuk selalu ingin sukses.

### Saran

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam pembahasan, dapat dimunculkan saran atas apa yang telah ditemukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Bagi partisipan

Partisipan diharapkan selalu mempertahankan apa yang telah menjadi tujuan selama ini yakni menjadi seorang yang dapat menginspirasi. Diharapkan juga untuk menambah jangkauan melatih atlet-atlet karate yang berada di daerah yang minim informasi, serta lebih baik lagi jika tidak hanya melatih atlet karate partisipan juga dapat membagi pengalamannya kepada atlet pada cabang olahraga lain.

#### 2. Bagi pelaku olahraga karate

Pelaku olahraga atau atlet karate diharapkan selalu dapat melihat peluang dan memahami arti penting sesungguhnya untuk menjadi atlet, sehingga diharapkan akan muncul bibit-bibit baru seperti partisipan dan dapat membawa nama Indonesia di kejuaraan dunia.

#### 3. Bagi Pemerintah

Pemerintah lebih baik menambah fasilitas pelatih mental disetiap lapisan atlet, agar tidak hanya atlet senior saja yang mendapat fasilitas pelatih mental atlet junior juga memerlukan fasilitas tersebut guna melatih mental atlet junior kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi*

Terapan, 6(1), 93-101. Diakses dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/5433>

Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors influencing mental toughness. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395(5), 307-309. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/acpch-19/125932617>

Athan, A., & Sampson, U. I. (2013). Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), 1-9. Diakses dari <https://pdfs.semanticscholar.org/693d/ee585b93eddf5b5279b4af00ba524bfca9a.pdf>

Baron, R. A., & Byren, D. (2005). *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.

Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: a review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1-14. Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/314286944\\_Mental\\_Toughness\\_and\\_Success\\_in\\_Sport\\_A\\_Review\\_and\\_Prospect](https://www.researchgate.net/publication/314286944_Mental_Toughness_and_Success_in_Sport_A_Review_and_Prospect)

Creswell, J. W. (2017). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Crust, L., Swann, C., Collinson, J. A., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: perceptions of exercise leaders and regular exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441-461. Diakses dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/2159676X.2014.901986>

Efendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 22-30. Diakses dari <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>

Gucciardi, D. F., Goerdon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal of applied sport psychology*, 20, 261-281. Diakses dari <https://psycnet.apa.org/record/2008-10324-001>

Gucciardi, D. F., Goerdon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of mental toughness inventory for australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209. Diakses dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029208000666>

- Hancock, D. R., & Algozzine, B. (2006). *Doing Case Study Research*. London: Teachers College Press. <http://psychoarshad.com/file/file-download/99/>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian tahan banting (hardness personality) dalam psikologi islam. *JIA*, 14(1), 81-97. Diakses dari <https://www.neliti.com/id/publications/99092/kepribadian-tahan-banting-hardness-personality-dalam-psikologi-islam>
- Izzaty, R. E. (2010). Pemecahan masalah sosial sebagai faktor penting dalam pendidikan karakter anak sejak usia dini. *Jurnal psikologi*, 6(2), 160-170. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Dr.%20Rita%20Eka%20Izzaty,%20S.Psi.,%20M.Si./Jurnal%20Psikologi%20%202010-Pemecahan%20Masalah%20Sosial%20sebagai%20Faktor%20dalam%20Pendidikan%20Karakter%20Anak%20Usia%20Dini.pdf>
- Jovanovic, D., & Matejevic, M. (2014). Relationship between rewards and intrinsic motivation for learning – researches review. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 149, 456-460. Diakses dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814050009>
- Khan, Z. S., & Patil, Y. (2017). Psychological research on karate (martial) artists. *International Journal of Multidisciplinary Approach and Studies*, 4(1), 195-222. Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/259000108\\_Psychological\\_research\\_on\\_martial\\_artists\\_A\\_critical\\_view\\_from\\_a\\_cultural\\_praxis\\_framework](https://www.researchgate.net/publication/259000108_Psychological_research_on_martial_artists_A_critical_view_from_a_cultural_praxis_framework)
- Killy, A. K., Nieuwerburgh, C. V., & Clough, P. J. (2017). Coaching to enhance the mental toughness of people learning kickboxing. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 15(2), 111-123. Diakses dari <https://researchportal.coachfederation.org/Document/Pdf/3243.pdf>
- Lufityanti, G. (2019). 7 Tren Gaya Hidup Sehat di Tahun 2019. *Tribunnews.com*. Diakses dari <https://jogja.tribunnews.com/2019/01/07/7-tren-gaya-hidup-sehat-di-tahun-2019>.
- Moleong, L., J. (2017). *Metedologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224/14720>
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan teknologi dan pola hidup manusia dalam perspektif sosial budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 2(1), 33-47. Diakses dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppfa/article/view/2616>
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-7. Diakses dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/26185>
- Peilouw, F. J., & Nursalim, M. (2013). Hubungan antara pengambilan keputusan dengan kematangan emosi dan self-efficacy pada remaja. *Character*, 1(2), 1-6. Diakses dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/1859>
- Potter, J., & Hepburn, A. (2005). Qualitative interviews in psychology: problems and possibilities. *Qualitative research in Psychology*, 2, 281-307. Diakses dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088705qp045oa>
- Pratomo, B. A. (2010). The way of “shotokan” karate –d o: kumpulan berbagai artikel shotokan karate. Jakarta. Diakses dari <https://www.scribd.com/doc/138246361/The-Way-of-Shotokan-Karate-pdf>
- Putri, M., & Mirza. (2018). Kohesivitas kelompok dan kualitas kehidupan kerja pada karyawan. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1), 1-17. Diakses dari <http://jurnal.unsyiah.ac.id/seurune/article/view/9916>
- Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Journal Science, Movement and Health*, 15(2), 431-435. Diakses dari <http://www.analefe.ro/analefe/2015/i2s/pe-autori/v2/31.pdf>
- Ratnawulan, T. (2018). Perkembangan dan tahapan penting dalam perkembangan. *Inclusive: Journal of Special Education*, 4(1), 65-74. Diakses dari <http://ojs.uninus.ac.id/index.php/Inclusi/article/view/406/284>
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya melatih kemandirian anak. *KORDINAT*, 14(1), 31-46. Diakses dari <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/kordinat/article/download/6453/3949>
- Sahrnanca, R., & Astorini, D. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kreativitas kelompok belajar “sekolah kami” di bekasi. *PSYCHO IDEA*,

- 11(1), 48-55. Diakses dari <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/255>
- Sajjan, M. (2018). Mental toughness among Athletes: A comparative study. *International Journal of Applied Research*, 4(2), 157-161. Diakses dari <http://www.allresearchjournal.com/archives/2018/vol4issue2/PartC/4-2-21-291.pdf>
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, V. A. (2009). Progress towards construct validation of the sport mental toughness questionnaire (smtq). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193. Diakses dari <https://mikesheard.co.uk/wp/wp-content/uploads/2014/01/Progress-toward-construct-validation-of-the-Sports-Mental-Toughness-Questionnaire-SMTQ.pdf>
- Sukodoyo. (2014). Motivasi bekerja di vihāra pada wanita dewasa awal. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 1(1), 90-120. Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/331303956\\_Motivasi\\_Bekerja\\_di\\_Vihara\\_pada\\_Wanita\\_Dewasa\\_Awal](https://www.researchgate.net/publication/331303956_Motivasi_Bekerja_di_Vihara_pada_Wanita_Dewasa_Awal)
- Umar syarief dinobatkan muri jadi atlet karate nasional terlama. (15 maret 2014). *Detik.com*. Diakses dari <https://sport.detik.com/sport-lain/d-2526810/umar-syarief-dinobatkan-muri-jadi-atlet-karate-nasional-terlama>.
- Widyastuti, C., & Dimiyati. (2019). Comparison of psychological skills between pencak silat and karate. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(3), 50-55. Diakses dari <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-9e0b1771-baf6-4d2e-a4e8-6951833263e3>
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh mind control training terhadap mental toughnes pada atlet ukm bola basket universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1), 1-6. Diakses dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/18869>