

PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL DITINJAU DARI STATUS ATLET INDIVIDU DAN BEREGU PADA SISWA SMA X

Muhammad Vandif Abdurrahman Syah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. muhammad.17010664057@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

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

Abstrak

Ketangguhan mental adalah suatu hal yang diperlukan oleh atlet pelajar bukan sekedar untuk pertandingan tetapi juga untuk kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dikarenakan atlet pelajar memiliki tanggung jawab untuk latihan dan bertanding sekaligus bertanggung jawab dalam tugas akademiknya di sekolah. Status atlet disini adalah atlet individu dan beregu yang pada dasarnya diguga memiliki tugas gerak berbeda sehingga perbedaan ini akan mempengaruhi ketangguhan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental pada atlet pelajar ditinjau dari atlet individu dan beregu. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif *non-eksperimen*. Total subjek sebanyak 80 atlet pelajar yang didapatkan menggunakan teknik *non-probability purposive sampling* dengan memberikan batasan pada populasi berupa siswa aktif SMA X dan tergabung dalam ekstrakurikuler di SMA X sehingga memberikan 30 atlet individu dan 50 atlet beregu. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan Gucciardi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai sebesar 0.537 dengan rata-rata sebesar 96.27 untuk atlet individu dan 94.12 untuk atlet beregu. Makna dari hasil tersebut yaitu adanya perbedaan pada ketangguhan mental antara atlet individu dan beregu pada siswa SMA X tetapi tidak secara signifikan. Hasil ini dapat muncul karena adanya kesamaan pada usia perkembangan dengan rentan usia 16 hingga 20 tahun. Selain itu mereka juga memiliki tugas akademik yang sama sehingga mereka masih berbaur satu sama lain.

Kata kunci: ketangguhan mental, atlet pelajar, individu, beregu

Abstract

Mental toughness is something that student athletes need not only for competitions but also for everyday life. This is because student athletes have the responsibility to practice and compete as well as to be responsible for their academic duties at school. The status of athletes here are individual and team athletes who are basically assumed to have different motion tasks so that this difference will affect their mental toughness. This study aims to determine differences in mental toughness in student athletes in terms of individual and team athletes. The method used in this research is non-experimental quantitative. The total subjects obtained were 80 subjects using non-probability purposive sampling technique by limiting the population in the form of active students of SMA X and joining extracurricular activities at SMA X so as to provide 30 individual athletes and 50 team athletes. The instrument in this study used a mental toughness scale based on Gucciardi. The data analysis technique used in this study was the independent sample t-test. The results showed a value of 0.537 with an average of 96.27 for individual athletes and 94.12 for team athletes. The meaning of these results is that there is a difference in mental toughness between individual and team athletes in SMA X students but not significantly. This result may arise because of the similarity in the developmental age with the age range of 16 to 20 years. In addition, they also have the same academic duties so they still mingle with each other.

Keywords: mental toughness, student athlete, individual, team

PENDAHULUAN

Ketangguhan mental merupakan salah satu faktor penting bagi atlet, tidak terkecuali pada atlet pelajar yang masih duduk di bangku SMA. Sheard (2013) dalam bukunya menyatakan bahwa ketangguhan mental itu sama pentingnya dengan bakat alami, seperti pada level teratas olahraga apapun itu, atlet telah dan dapat dipastikan memiliki keterampilan teknis yang memadai, tetapi tanpa adanya ketangguhan mental yang baik, atlet tidak dapat menggunakan keterampilannya secara penuh dan

konsisten untuk memperoleh gelar juara. penelitian lain milik Bayu *et al.*, (2016) menjelaskan bahwa ketangguhan mental berperan penting dalam mengatur dan meminimalisir aspek negatif seperti kecemasan selama bertanding. Seseorang dengan ketangguhan mental yang baik juga akan memperoleh peningkatan secara signifikan pada prestasinya sekaligus dapat mempertahankan prestasi yang telah dimilikinya (Nurhuda & Jannah, 2018).

Atlet individu dan beregu memiliki perbedaan dalam pertandingan seperti yang dikatakan oleh atlet tenis

Internasional Andy Murray dalam wawancaranya bahwa dalam pertandingan beregu walaupun ada satu atlet yang bermain jelek tetapi rekan satu timnya berbain bagus, maka permainan jelek tersebut akan tertutupi, tetapi apabila pertandingan individu sekala konsekuensi dari pertandingan akan diterima oleh diri sendiri dan tekanan yang dirasakan akan lebih besar (Hidayati, 2020). Atlet individu dan beregu sendiri memiliki perbedaan mendasar yang mana atlet individu menekankan pada bekerja sendiri, sedangkan pada atlet beregu menekankan pada kerjasama tim (Nugraha, 2015). Menurut Satiadarma (2013), menyatakan bahwa atlet sendiri memiliki keunikannya masing-masing, mulai dari bakat, pola perilaku, kepribadian, hingga kehidupan pribadi yang berbeda-beda, sehingga dalam olahraga beregu, kemampuan adaptasi dalam melakukan kerjasama merupakan aspek pembeda dalam atlet individu dengan atlet beregu.

Ada empat faktor dalam atlet berprestasi, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Setiap faktor memiliki peranannya masing-masing, yang mana faktor-faktor ini seharusnya dilatihkan oleh pelatih kepada atlet, tetapi sayangnya kebanyakan pelatih masih mengabaikan faktor mental didalam pelatihannya (Scheunemann, 2014). Hal ini juga disebutkan dalam Setyawan (2017), bahwa atlet dan pelatih mengaku bahwa mereka lebih banyak memfokuskan perhatiannya pada komponen kinerja fisik.

Atlet dalam KBBI (2016), memiliki arti seseorang atau olahragawan yang mengikuti perlombaan atau pertandingan. Dapat artikan bahwa atlet adalah seorang pelaku olahraga yang menekuni satu bidang olahraga dan juga sudah pernah mengikuti kejuaraan. Karena atlet disini hanya menekuni satu cabang olahraga saja, dapat dikatakan bahwa atlet sendiri memiliki keunikannya tersendiri.

Pelajar secara umum adalah orang-orang yang sedang menempuh pendidikan formal antara SD hingga SMA yang mana biasa disebut dengan siswa. Menurut UU Republik Indonesia tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pelajar atau peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis tertentu.

Hasil dari dua penjelasan diatas, atlet pelajar adalah sebuah sebutan untuk atlet yang mana atlet tersebut masih berada pada bangku pendidikan formal sehingga selain dirinya harus menekuni diri dalam meningkatkan kemampuannya dalam bidang olahraga yang diambalnya, individu ini juga masih memiliki tanggung jawab sebagai murid atau siswa atau pelajar yang harus dituntaskan. Biasanya atlet pelajar ini tergabung dalam ekstrakurikuler yang ada di tempatnya bersekolah sehingga selain dirinya belajar secara umum, dirinya juga dapat terus

mengembangkan kemampuan dalam bidang olahraga yang dipiuhnya.

Ekstrakurikuler dapat ditemukan disetiap sekolah mulai dari jenjang SD hingga SMA yang mana ekstrakurikuler ini menurut (KBBI, 2016), merupakan suatu program yang berada diluar kurikulum tertulis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dari siswa.

Ekstrakurikuler olahraga sendiri memiliki berbagai macam cabang, mulai dari sepak bola, futsal, voli, basket, badminton, karate, taekwondo, dan berbagai olahraga umum lainnya. Secara garis besar berdasarkan nya, olahraga ini dibedakan menjadi dua, yaitu beregu dan individu, yang mana hal ini akan memberikan atlet tersebut menjadi atlet individual atau atlet beregu. Perbedaan ini akan memberikan perbedaan pula pada ketangguhan mental yang dimiliki oleh atletnya seperti pada penelitian dari Nicholls *et al.*, (2009) dan Pratiwi & Lutfi (2019) yang mana memberikan hasil secara umum bahwa tidak adanya perbedaan antara atlet individu dan atlet beregu sehingga dapat diartikan bahwa hampir tidak ada perbedaan ketangguhan mental.

Tetapi Nicholls *et al.*, (2009) memberikan alasan mengapa perbedaan ketangguhan mental atlet individu dan beregu patut diteliti yaitu atlet individu putra memiliki ketangguhan mental yang yang berbeda dibandingkan dengan atlet beregu putra. Begitu pula dengan atlet individu putri, memiliki perbedaan ketangguhan mental dengan atlet beregu putri. Hal ini juga didukung oleh pernyataan dari (Bull *et al.*, 2007) yang mana dirinya berpendapat bahwa ketangguhan mental itu berbeda tergantung dari cabang olahraga yang diikuti oleh atlet tersebut.

Seperti pada awal penjelasan, ketangguhan mental merupakan salah satu aspek mental yang dibutuhkan oleh atlet yang terjun ke dunia olahraga kompetitif, tetapi juga merupakan salah satu aspek yang sangat berguna bila dipelajari mulai dini dan dapat diimplementasikan keberbagai hal selain dalam dunia olahraga itu sendiri. Menurut Priyambodo (2018), ketangguhan mental sendiri dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri dari individu dan mampu memprediksi kesuksesan dalam berbagai ranah yang salah satunya olahraga. Menurut Gucciardi *et al.*, (2009), ketangguhan mental merupakan sebuah nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat atlet dapat bertahan dan melewati setiap hambatan atau kesulitan yang dihadapinya dengan tetapi konsisten dalam mempertahankan motivasi serta konsentrasinya secara penuh untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Jones *et al.*, (2007) mengatakan bahwa ketangguhan mental merupakan kumpulan dari atribut psikologis atlet yang unggul dan dapat dilihat saat mereka melakukan latihan atau dalam pertandingan, hal ini berkaitan dengan

dua keterampilan yang dikembangkan oleh atlet yaitu mampu mengalirkan energi positif seperti melakukan pemikiran positif untuk menghilangkan kegundahan dan juga mampu berfikir secara cermat untuk menangani masalah, tekanan, persaingan, dan kekalahan dalam suatu pertandingan. Cashmore (2008) dalam bukunya memberikan definisi dari ketangguhan mental yaitu sebagai sikap teguh pendirian atlet untuk tetap terus mempertahankan konsentrasinya terhadap suatu keadaan yang menekan dengan bertahan sepanjang berjalannya pertandingan. Ketangguhan mental juga merupakan suatu kemampuan atlet untuk tekun dan mempunyai pendirian dalam mencapai tujuannya walaupun terjadi tekanan dan kesengsaraan didalamnya (Nicholls *et al.*, 2009). Dapat disimpulkan dari berbagai penjelasan mengenai ketangguhan mental tersebut bahwa ketangguhan mental adalah sebuah aspek yang kompleks dan sangat diperlukan bagi setiap atlet dalam menjalani setiap langkah yang harus dilaluinya.

Ketangguhan mental memiliki empat aspek didalamnya yang telah dikembangkan dan dikemukakan oleh Gucciardi *et al.*, (2009). Keempat aspek tersebut yaitu, (1) *Thrive Through Challenge*, yang mana atlet memiliki pengendalian diri dalam menghadapi tekanan baik dari internal ataupun eksternal. Ada tujuh atribut dalam aspek ini, atribut tersebut antara lain: *belief in physical and mental ability*, yang mana disini dimaksudkan kepada kepercayaan terhadap dirinya sendiri., *skill execution under pressure*, yang mana merupakan kemampuan atlet untuk menunjukkan kelebihannya walaupun berada dalam tekanan atau keadaan yang tidak nyaman., *pressure as challenge*, yang mana atlet menjadikan tekanan sebagai sebuah tantangan untuknya., *competitiveness*, yang mana atlet disini memiliki daya saing yang tinggi., *bounce back*, sebagai kemampuan atlet untuk bangkit dari kegagalannya., *concentration*, yang mana menggambarkan kondisi untuk tetap berkonsentrasi bagaimanapun keadaannya., *persistence*, merupakan sebuah bentuk ketekunan atlet. (2) *Sport awareness* adalah sebuah aspek yang berkaitan dengan karakter atlet yang berhubungan dengan performa diri ataupun tim. Aspek ini memiliki enam faktor yang diantaranya lain: *aware of individual roles*, merupakan sikap atlet untuk bertanggungjawab terhadap dirinya sebagai seorang pemain., *understand pressure*, merupakan sikap dalam memahami tekanan yang dialaminya., *acceptance of team role*, merupakan pemahaman atlet dalam mendahulukan kepentingan tim dan bertanggungjawab sebagai anggota tim merupakan suatu hal yang penting., *personal value*, merupakan saat yang mana atlet memiliki sosok yang dijadikan panutan untuk dirinya dapat berkembang., *make sacrifice*, merupakan kesadaran atlet bahwa diperlukan usaha dan pengorbanan untuk mencapai tujuannya., *accountability*, adalah keadaan yang mana

atlet berani untuk menang dan gagal serta bertanggung jawab atas perilakunya. (3) *Tough attitude*, merupakan aspek yang penting bagi atlet yang mana hal ini berhubungan dengan pengendalian diri atlet dalam menghadapi rintangan yang didapat baik itu rintangan positif ataupun negatif. Aspek ini memiliki lima atribut didalamnya antara lain: *distractible*, yaitu emosi atlet yang dapat berubah saat adanya perubahan suasana saat pertandingan., *discipline*, merupakan sikap disiplin atlet terhadap dirinya sendiri ataupun terhadap timnya., *give in to challenge*, adalah kegigihan atlet dalam menghadapi setiap tantangan yang ada., *physical fatigue and performance*, merupakan kemampuan atlet untuk tetap menunjukkan kemampuannya meskipun dalam kondisi lelah., *niggly injuries and performance*, adalah saat ketika atlet mengalami cedera tetapi masih dapat berfikir dan bertindak secara positif dan memberikan performa terbaiknya. (4) *Desire success* adalah aspek yang berkaitan dengan keinginan atlet untuk berhasil yang ditandai oleh kemauan dan kerja keras dari atlet tersebut. Aspek ini memiliki lima atribut yang diantaranya lain: *understanding the game*, adalah kemampuan atlet dalam memahami aturan didalam pertandingan., *sacrifice as part of success*, merupakan kerelaan untuk berkorban demi mencapai kesuksesan., *desire team success*, adalah saat yang mana atlet memiliki peran penting dalam mencapai kesuksesan atau keberhasilan tim., *vision of success*, yang mana atlet memiliki visi untuk mencapai keberhasilannya., *enjoy 50/50 situation*, adalah pemahaman atlet dalam memahami bahwa setiap orang memiliki kesempatan yang sama saat didalam pertandingan.

Selain aspek yang telah dijelaskan, Gucciardi *et al.*, (2009) menjelaskan bahwa juga ada dua faktor yang dapat mempengaruhi atlet. Kedua faktor tersebut yaitu, (1) Situasi umum, yang mana merupakan situasi diluar pertandingan atau situasi kehidupan sehari-hari. Contoh dari situasi ini antara lain: cedera dan rehabilitasi, yang mana hal ini menyebabkan perubahan rutinitas dari atlet tersebut., persiapan, yang menjadi situasi yang mana atlet berlatih untuk meningkatkan kemampuannya., bentuk tantangan, yang mana merupakan situasi yang dihadapi atlet baik secara individu ataupun tim seperti berada dibawah kemampuan rata-rata., tekanan sosial, merupakan situasi yang mana atlet mendapatkan tekanan dari orang sekitar karena adanya kesalahan atau bahkan karena harapan yang terlalu tinggi kepada dirinya., komitmen yang seimbang, adalah situasi yang mana berhubungan dengan komitmen dan tanggungjawab kepada segala hal yang bersangkutan dengan dirinya. (2) Situasi kompetitif yang mana merupakan situasi dalam pertandingan. Situasi ini biasa dibagi menjadi dua, yaitu tekanan internal yang mana tekanan ini berasal dari dirinya sendiri seperti rasa lelah atau kurangnya

kepercayaan diri, dan juga tekanan eksternal yang berasal dari luar dirinya sendiri, hal ini meliputi kondisi lingkungan, cuaca, lawan, tuntutan, dan lain sebagainya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis uji beda atau uji komparatif yang mana akan membandingkan hasil data dari dua subjek dengan variabel yang sama yang mana pada penelitian ini akan meneliti tentang variabel ketangguhan mental dengan dua subjek yang berbeda yaitu atlet dengan individu dan beregu. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan suatu penelitian yang menghasilkan data berupa angka untuk dianalisis dan dihitung menggunakan perhitungan statistik tertentu guna menjawab hipotesis dari suatu penelitian yang telah ditentukan (Jannah, 2018). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *independent sample t-test*.

Penelitian ini dilakukan di SMA X yang mana subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berbasis olahraga yang dibedakan menurut atlet individu dengan atlet beregu di SMA X. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *non-probability purposive sampling*. Total subjek yang didapatkan sebanyak 80 subjek dengan memberikan batasan-batasan tertentu pada populasi berupa siswa aktif SMA X dan tergabung dalam ekstrakurikuler di SMA X sehingga memberikan 30 atlet individu dan 50 atlet beregu.

Pengumpulan data akan menggunakan instrumen yang disebarkan kepada subjek menggunakan link google form sehingga memudahkan subjek untuk mengisi instrumen tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ketangguhan mental yang mana disusun oleh peneliti berdasarkan Gucciardi *et al.*, (2009) dengan jumlah 40 aitem dan terdiri dari 4 faktor yaitu *thrive through challenge, sport awareness, tough attitude, dan desire success*.

Validitas dari instrumen ketangguhan mental yang berjumlah 40 aitem ini keseluruhannya valid sehingga tidak ada aitem yang gugur sedangkan nilai dari *alpha Cronsbach* yang didapatkan dari instrumen ini sebesar 0.896. Dengan hasil tersebut maka instrumen yang digunakan pada penelitian ini dapat dinyatakan valid dan reliabel.

Uji normalitas dan homogenitas pada data instrumen ini juga telah dilakukan dengan teknik analisis data yang menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS 25 for windows* dengan hasil uji normalitas *Kolmogorof-Smirnof* pada atlet individu sebesar 0.102 dan pada atlet beregu sebesar 0.200. yang mana kedua nilai yang dihasilkan menunjukkan nilai lebih dari 0.05 (>0.05) sehingga

memiliki arti bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

Selanjutnya uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui variasi dari sampel yang didapatkan sama atau tidak. Hasil yang didapat dari menghitung data ini ditemukan nilai signifikansi sebesar 0.145 yang mana hasil ini menunjukkan nilai lebih besar dari 0.05 (>0.05) dengan arti bahwa data ini bersifat homogen.

Setelah diketahui bahwa data bersifat normal dan homogen, maka bisa dilanjutkan ketahap analisis *independent sample t-test* untuk menguji ada atau tidaknya perbedaan ketangguhan diantara atlet individu dan beregu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penghitungan data secara statistik deskriptif yang telah diperoleh menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS 25 for Windows* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data Statistik Deskriptif

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Hasil	Individu	30	96.27	15.924	73	122
	Beregu	50	94.12	15.388	71	129

Makna dari hasil di atas, dapat diketahui bahwa dari total jumlah subjek sebanyak 80 subjek yang dikelompokkan menjadi 30 (50%) subjek atlet individu dan 50 (50%) subjek atlet beregu yang mana hasil rata-rata dari atlet individu sebesar 96.27 dengan nilai minimal sebesar 73 dan nilai maksimal sebesar 122. Hasil rata-rata dari atlet beregu sebesar 94.12 dengan nilai minimal sebesar 71 dan nilai maksimal sebesar 129. Dapat dilihat dari hasil data statistik deskriptif ini bahwa perbedaan rata-rata pada kedua hasil data subjek ini tidak terlalu berbeda jauh.

Selanjutnya ada kategorisasi untuk atlet individu yang mana akan menunjukkan bagaimana tingkatan ketangguhan mental atlet dengan individu.

Tabel 2. Kategorisasi Ketanggugan Mental Individu

Tingkat	Frekuensi	Presentase
Rendah	0	0%
Sedang	28	93.3%
Tinggi	2	6.7%
Total	30	100%

Tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil yang diperoleh pada skor ketangguhan mental atlet individu terbagi pada tiga kategori rendah, sedang, dan

tinggi. Hasil pada skor ketangguhan mental kategori rendah tidak ada, lalu yang kedua ada sebanyak 28 subjek dengan presentase sebesar 93.3% yang mendapatkan skor ketangguhan mental dengan kategori sedang, dan yang terakhir pada kategori tinggi terdapat sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 6.7% yang mendapatkan kategori ini.

Selain skor ketangguhan mental atlet individu, skor ketangguhan mental atlet beregu memiliki hasil kategorisasi yang cukup berbeda dengan atlet individu.

Tabel 3. Kategorisasi Ketangguhan Mental Beregu

Tingkat	Frekuensi	Presentase
Rendah	0	0%
Sedang	48	96%
Tinggi	2	4%
Total	50	100%

Hasil dari tabel diatas menunjukkan skor ketangguhan mental pada subjek atlet beregu yang pada skor ketangguhan mental ini juga dibagi menjadi 3 bagian yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Skor ketangguhan mental pada kategori rendah disubjek atlet beregu juga tidak ada, lalu sebanyak 48 subjek dengan presentase sebesar 96% memiliki skor ketangguhan mental pada kategori sedang. Terakhir pada skor ketangguhan mental kategori tinggi hanya terdapat 2 subjek dengan presentase sebesar 4%.

Uji komparatif *independent sample t-test* digunakan pada penelitian ini karena penelitian ini melakukan perbandingan antara dua subjek yang diteliti dengan variabel yang sama.

Tabel 4. Uji Komparatif Independent Sample t-test

		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
							<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
H a s i l <i>assumed</i>	<i>Equal variance</i>	.621	78	.537	2.147	3.459	-4.739	9.033
	<i>Unequal variance</i>	.605	56.3	.348	2.147	3.549	-4.961	9.254

assumed

Tabel diatas dapat diketahui nilai signifikansi dari *Sig. (2-tailed)* yang mana nilai signifikansinya sebesar 0.537 yang apabila dibandingkan dengan 0.05 maka 0.537 lebih besar dari 0.05 ($0.537 > 0.05$), yang mana apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka pada penelitian tersebut hasil data dari kedua subjek tidak ada perbedaan didalamnya (Sugiyono, 2016).

Pembahasan

Penelitian ini meneliti tentang ketangguhan mental yang mana subjek dari penelitian ini adalah siswa SMA yang umurnya berkisar antara 16 hingga 20 tahun sehingga subjek tergolong pada tahap perkembangan remaja. Subjek penelitian ini bersekolah di SMA X sehingga subjek dapat dikategorikan sebagai atlet pelajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perbedaan ketangguhan mental atlet individu dan atlet beregu.

Hasil yang diperoleh dari penghitungan *independent sample t-test* yang digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan atau tidak ada perbedaan pada aspek ketangguhan mental subjek atlet individu dan beregu tersebut.

Hasil yang diperoleh dari penghitungan data ini menunjukkan bahwa data menunjukkan tidak adanya perbedaan pada ketangguhan mental atlet individu dan beregu dengan hasil penghitungan 0.537 yang mana hasil lebih besar dari 0.05 yang menandakan bahwa tidak adanya perbedaan, tetapi apabila dilihat pada hasil mean yang sebesar 96.27 untuk atlet individu dan sebesar 94.12 untuk atlet beregu, maka dapat disimpulkan bahwa hasil yang didapatkan adalah adanya perbedaan pada ketangguhan mental atlet individu dan beregu pada SMA X tetapi perbedaan tersebut tidak signifikan. Hasil yang telah didapatkan ini tidak jauh berbeda pada penelitian terdahulu yang memberikan hasil serupa yang mana pada hasil penelitian tersebut dikatakan bahwa perbedaan ketangguhan mental dari atlet individu dan beregu memiliki perbedaan tetapi tidak signifikan (Pratiwi & Lutfi, 2019).

Ketangguhan mental memiliki peranan penting pada setiap atlet yang mendalami yang mana ketangguhan mental ini merupakan kemampuan mengolah emosi (Budianto & Jannah, 2020). Sehingga pada penerapannya sebenarnya dapat dilakukan pada setiap atlet baik itu atlet individu ataupun beregu karena pada dasarnya seluruh atlet dapat merasakan setiap emosi atau perasaan yang dialaminya terutama yang bersifat negatif baik itu pada pertandingan ataupun saat berlatih.

Salah satu komponen psikologis keberhasilan dalam pertandingan salah satunya adalah ketangguhan

mental (Fauzee *et al.*, 2012). Mengatur emosi, sikap dan perilaku dalam dirinya sendiri untuk mendapatkan apa yang ditargetkan oleh atlet merupakan sebuah kesatuan dari ketangguhan mental yang mana akan membantu atlet baik dalam pertandingan ataupun latihannya.

Ketangguhan mental sendiri adalah sebuah gabungan dari emosi, sikap, perilaku, dan nilai yang membantu atlet menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan tetap fokus terhadap tujuan yang telah ditetapkannya (Gucciardi *et al.*, 2009).

Dengan hasil dari penghitungan data pada indikator *thrive through challenge*, didapatkan nilai sebesar 0.627 yang memiliki arti tidak ada perbedaan pada indikator ini. Indikator ini memberikan gambaran tentang kemampuan atlet untuk melakukan kontrol kecemasannya. Hal ini sama dengan hasil yang ditunjukkan pada penelitian milik Nopiyanto & Dimiyati (2018) bahwa atlet individu ataupun beregu memiliki nilai rata-rata yang hamper sama pada angka 25.07 pada atlet individu dan 24.18 pada atlet beregu.

Kemampuan atlet dalam mengatur emosinya nantinya akan memberikan dampak positif padanya, seperti pendapat Gucciardi *et al.*, (2009) yang mengatakan bahwa kemampuan dalam mengontrol emosi nantinya akan membantu atlet dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini akan menimbulkan situasi yang tidak dapat diprediksi apabila atlet tidak benar-benar telah mempersiapkan segala hal termasuk dapat mengatur emosinya, salah satunya turunnya performa yang dikarekan kurangnya percaya diri hingga membuat atlet itu cemas yang mana nantinya akan membuat atlet ini menjadi bermain buruk atau tidak bagus dan dapat membuat dirinya kalah walaupun atlet tersebut seharusnya memiliki peluang untuk memenangkan pertandingan.

Selain mengatur emosi, kesiapan mental dari atlet individu ataupun beregu juga menjadi salah satu indikator ketangguhan mental yang baik. Pada instrumen yang digunakan, indikator keduanya adalah *sport awareness* yang berhubungan dengan kesiapan mental atlet. Indikator ini memberikan hasil sebesar 0,397 yang memiliki arti bahwa tidak ada perbedaan kesiapan mental pada olahraga yang ditekuninya diantara atlet individu ataupun beregu. Penelitian milik Hastuti (2013) memberikan hasil yang sama mengenai kesiapan mental dari atlet individu dan beregu dengan nilai sebesar 0.739 yang mana juga tidak ada perbedaan pada indikator kesiapan mental olahraga yang ditekuninya pada atlet individu dan beregu.

Seorang atlet yang memiliki kondisi psikologis yang baik atau positif biasanya dapat mempengaruhi bagaimana atlet tersebut dalam bertanding ataupun berlatih. Apabila atlet memiliki ketangguhan mental yang

baik, atlet tersebut dapat menunjukkan kemampuan terbaik dari dirinya dengan mengatur dan mengendalikan emosi, sikap, dan perilakunya, yang mana pada akhirnya ketangguhan mental dapat menjadikan atlet itu tetap tenang dan bersemangat dengan mengeluarkan optimismenya secara positif (Crust & Azadi, 2010).

Atlet yang memiliki ketangguhan mental baik dan positif akan mampu memperoleh peningkatan secara signifikan pada prestasi yang diapainya dan sekaligus juga dapat mempertahankan prestasi tersebut untuk kedepannya (Nurhuda & Jannah, 2018). Sehingga dengan ketangguhan mental yang baik maka atlet juga dapat mendapat hasil yang baik pula.

Pada indikator ketiga yaitu *tough attitude* yang berisi tentang bagaimana sikap percaya diri dari atlet individu dan beregu menunjukkan nilai sebesar 0.921 sehingga pada indikator ketiga ini juga tidak ada perbedaan sikap percaya diri antara atlet individu dan beregu. Hasil ini juga didukung oleh penelitian milik Hidayati (2020) yang memberikan hasil didalamnya sebesar 0.541 dan dari nilai ini Hidayati menyatakan tidak adanya perbedaan pada atlet individu ataupun beregu.

Optimisme positif dapat memberikan ketangguhan mental yang baik bagi atlet individu ataupun beregu. Hasil kategorisasi dari penelitian ini sebesar 95% dengan kategori sedang pada kedua atlet individu ataupun beregu. Dengan hasil ini dapat dikatakan bahwa memang atlet individu ataupun beregu di SMA X ini menunjukkan adanya ketangguhan mental yang cukup baik untuk skala atlet pelajar. Ketangguhan mental yang baik juga akan memberikan hasil yang baik pula, apabila ketangguhan mental atlet tersebut tergolong pada kategorisasi rendah maka ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan, atlet tersebut akan menunjukkan reaksi yang negatif atau kurang baik seperti rasa gugup yang berlebihan, emosi yang kurang stabil saat bertanding, atau bahkan dapat menghilangkan konsentrasi dari atlet tersebut (Retnoningsasy, 2020).

Selain dari hal-hal yang telah dijelaskan, tingginya tingkatan pertandingan juga mempengaruhi ketangguhan metal dari atlet yang bertanding (Nicholls *et al.*, 2009). Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkatan pertandingan maka atlet juga dituntut untuk memiliki ketangguhan mental yang jauh lebih baik juga, atau dapat dikategorikan dalam kategorisasi ketnagguhan mental yang tinggi.

Indikator terakhir pada instrumen ini adalah *desire success* yang memberikan hasil sebesar 0.849 yang juga memberitahukan bahwa tidak adanya perbedaan indikator ini antara atlet individu dan beregu. Hasil ini didukung oleh penelitian milik Hadyansah (2019) dengan nilai sebesar 44.6% untuk atlet individu dan 50% pada atlet beregu yang membahas tentang motivasi berprestasi

atlet tersebut. Hal ini memberitahukan bahwa baik itu atlet individu ataupun beregu memiliki keinginan untuk meraih kemenangan yang sama walaupun ada sedikit tingkat perbedaan yang kecil didalamnya.

Selain pada penelitian milik Pratiwi dan Lutfi (2019) yang telah dipaparkan pada awal pembahasan ini, ada juga penelitian yang memberikan hasil yang serupa dari milik mereka, yaitu pada penelitian milik Nicholls *et al.*, (2009) yang mana juga memberikan hasil bahwa ada perbedaan ketangguhan mental tetapi tidak secara signifikan. Hasil yang telah didapatkan ini bisa terjadi dikarenakan adanya faktor kesamaan pada fase perkembangan yang mana subjek sama-sama remaja dan juga adanya kesamaan pada tugas akademik di lingkungan sekolah yang sama sehingga baik itu subjek atlet individu ataupun atlet beregu masih berbaur satu sama lain.

Selain hal tersebut atlet yang berada pada satu tempat dan memiliki tujuan yang baik itu atlet individu ataupun beregu bahkan dengan pelatih dan tim pendukung, mereka tetap harus saling membantu dan menguatkan satu sama lain sehingga nilai kerjasama yang dapat membangun ketangguhan mental juga dapat terbentuk dengan baik (Triandanda *et al.*, 2021). Pernyataan ini mendukung hasil yang diperoleh oleh peneliti bahwa baik itu atlet individu ataupun atlet beregu memang wajar apabila memiliki ketangguhan mental yang sama karena faktor-faktor tersebut walaupun ada perbedaan saat berada pada pertandingan perlombaan yang individu dengan dirinya sendiri dan beregu dengan timnya.

Hal ini juga didukung oleh pernyataan dari (Padilla, 2020) yang mengatakan bahwa apabila atlet tidak memiliki kesadaran yang terbuka atau yang biasa disebut dengan *open minded* terhadap pelatih, bagaimana atlet tersebut dapat memahami apa yang pelatih sampaikan. Walaupun atlet diminta untuk memahami pelatih dengan kesadaran yang terbuka, pelatih juga diharapkan untuk dapat melakukan hal yang serupa kepada atlet yang dilatihnya agar terjalinnya ikatan yang baik untuk perkembangan ketangguhan dari atlet.

Selama atlet saling bekerjasama dengan atlet lainnya walaupun itu atlet individu, bekerjasama dengan pelatih, dan bahkan dengan tim pendukung, ketangguhan mental atlet dapat ditingkatkan dan diasah hingga cukup untuk dapat bermain dengan bagus saat pertandingan berlangsung dan dapat memberikan hasil yang baik pula.

PENUTUP

Simpulan

Ketangguhan mental merupakan sebuah aspek yang sangat penting untuk atlet tak terkecuali atlet pelajar untuk membantu atlet tersebut baik dalam bertanding ataupun berlatih. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan pada ketangguhan

mental atlet individu dan beregu tetapi tidak secara signifikan yang mana hal ini ditunjukkan pada hasil penghitungan statistik yang sebesar 0.537 yang mana hasil ini lebih besar dari 0.05 ($0.537 > 0.05$). Selain itu juga perbedaan hasil rata-rata nilai ketangguhan mental antara atlet individu dan beregu juga tidak jauh. Hasil ini bisa terjadi karena walaupun atlet tersebut merupakan atlet individu ataupun atlet beregu, tetapi ada beberapa faktor lainnya seperti lingkungan dimana mereka belajar dan fase pertumbuhan mereka. Karena adanya kesamaan pada dua faktor ini maka hasil yang telah didapatkan bisa terjadi.

Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini. Saran pertama untuk atlet pelajar dengan atlet individu dan beregu yang mana diharapkan atlet lebih memahami dan sadar akan pentingnya ketangguhan mental untuk dirinya karena ketangguhan mental sendiri penting dan sangat dibutuhkan saat pertandingan ataupun saat latihan. Kedua untuk pelatih ekstrakurikuler ataupun pelatih olahraga secara umum yang mana untuk lebih memperhatikan bagaimana tingkatan ketangguhan mental dari atletnya dan terus mendukung perkembangan ketangguhan mental tiap atletnya agar ketangguhan mental yang dibangun oleh atlet dapat tumbuh dengan baik kedepannya. Saran ketiga dan terakhir untuk peneliti yang ingin meneliti tentang perbedaan ketangguhan mental atlet individu dan beregu yang mana untuk meneliti lebih dalam terkait aspek-aspek yang dapat dikembangkan lebih banyak lagi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu, R. F., Nur, R. D., & Noor, A. S. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Mental Toughness Legenda Atlet Karate Juara Dunia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 89–101.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2007). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers*, April 2015, 37–41. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Cashmore, E. (2008). Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts. In *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203928097>
- 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>

- Fauzee, M. S. ., Saputra, Y., Samad, N., & Gheimi, Z. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 639–658.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). 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>
- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1). <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga>
- Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, 40(2), 143–158.
- Hidayati, A. (2020). *Andy Murray Jelaskan Perbedaan Tekanan dalam Olahraga Individu dan Beregu*. SKOR. <https://tenis.skor.id/andy-murray-jelaskan-perbedaan-tekanan-dalam-olahraga-individu-dan-beregu-01337391>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi* (1st ed.). Universitas Negeri Surabaya.
- 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>
- KBBI. (2016a). *Atlet - KBBI Daring*. KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Atlet>
- KBBI. (2016b). *Ekstrakurikuler - KBBI Daring*. KBBI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ekstrakurikuler>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Nopiyanoto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). *Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin The psychological characteristics of Indonesian Sea Games athletes in terms of sports and sex*. 6(1), 69–76.
- Nugraha, B. (2015). Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individual Dan Atlet Berkelompok. *Karya Ilmiah*, 1(2), 134–146.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Lari 400 M. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).
- Padilla, A. (2020). Helping Athletes Achieve Mental Toughness Through Psychological Struggles. *USA Swimming News*.
- Pratiwi, R., & Lutfi, I. (2019). Ketangguhan mental siswa sma negeri atlet ragunan jakarta. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2), 249–264. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10774>
- Priyambodo, B. (2018). *Ketangguhan Mental Pada Atlet Ditinjau Dari Usia, Jenis Kelamin, Dan Pengalaman Bertanding*.
- Republik Indonesia. (2003). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003. In *UURI*. https://pusdiklat.perpusnas.go.id/public/media/regulasi/2019/11/12/2019_11_12-03_49_06_9ab7e1fa524ba603bc2cdeb7bfff93c3.pdf
- Retnoningsasy, E. & M. J. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA*, 7(3), 8–15.
- Satiadarma, M. . (2013). *Psikologi Olahraga & Psikologi Latihan*. <https://himpesi.or.id/blog/makalah-3/post/psikologi-olahraga-psikologi-latihan-24>
- Scheunemann, T. (2014). *Ayo Indonesia Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama.
- Setyawan, E. (2017). *Ini Rahasia Sukses Mental Bagi Atlet Halaman all - Kompasiana.com*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/innok/599896998d6c9960a21bf182/ini-alasan-berlatih-mental-penting-bagi-atlit?page=all>
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness The Mindset Behind Sporting Achievement*. In *Routledge* (2nd ed.). Routledge.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Triananda, A., Syafrial, S., & Nopiyanoto, Y. E. (2021). Karakteristik Psikologis Atlet PON Bengkulu ditinjau dari Cabang Olahraga Individu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 126–137. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14862>