

HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN OPTIMISME PADA ATLET MENEMBAK RIFLE MATCH DI KODAM V BRAWIJAYA

Dandy Aulia Rachman

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. email: dandy.17010664007@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

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

Abstrak

Penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketangguhan mental dengan optimisme atlet menembak *rifle match* di Kodam V Brawijaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling acak. Sampel terdiri dari 45 atlet menembak *rifle match* Kodam V Brawijaya. Penelitian yang dilakukan menggunakan instrument dari teori Sheard et al. (2009) berupa skala ketangguhan mental atlet. Alat tes optimisme berupa skala optimisme yang disusun berdasarkan teori dari Schweizer & Koch (2001). Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment pearson*. Hasil menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,621 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hasil menunjukkan terdapat hubungan positif antara ketangguhan mental dengan optimisme. Semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet maka optimisme akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi akan dapat melihat suatu kesulitan yang dialami merupakan tantangan yang harus ia hadapi. Dengan menunjukkan semangat pantang menyerah, selalu optimis, dan memiliki tekad yang sangat kuat untuk menghadapi perlombaan.

Kata Kunci : ketangguhan mental, optimisme, atlet, menembak

Abstrac

This research has been conducted, the goal is to know the mental toughness relationship with the optimism of the shooting athletes Kodam V Brawijaya. The research conducted using instruments of theory Shared et al. (2009) in the form of a mental toughness scale. Optimism instruments equipment in from a scale of optimism compiled based on the theory of Schweizer & Koch (2001). Analysis of data carried out using product moment correlation technique. The data analysis technique was used is Pearson product-moment correlation analysis. The results show the coefficient value of 0.621 with a significance value of 0.000. The results show that there is a positive relationship between mental toughness and optimism. The higher the mental toughness possessed by the athlete, the lower the optimism, and vice versa. Athletes with high mental toughness will be able to see a difficulty experienced as a challenge that they must face. By showing an unyielding spirit, always being optimistic, and having a very strong determination to face the competition.

Keywords: mental toughness, optimism, athlete, shooting