

## **Peningkatan Ketangguhan Mental Pada Atlet Pelajar Melalui Pelatihan Kesadaran Diri**

### ***Increasing Mental Toughness in Student Athletes Through Self-Awareness Training***

**Siska Puspita Dewi**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: siska.19145@mhs.unesa.ac.id

**Miftakhul Jannah**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

---

#### **Abstrak**

Atlet pelajar harus memenuhi kewajibannya sebagai seorang pelajar dan juga melakukan latihan rutin agar dapat menjadi atlet yang berprestasi. Kedua tuntutan tersebut tidak hanya berdampak pada aspek fisik melainkan juga berpengaruh terhadap psikologis atlet. Permasalahan tersebut dapat berdampak pada performa atlet dan juga dapat mempengaruhi prestasi atlet. Aspek psikologis yang penting dikembangkan untuk menghadapi permasalahan pada atlet pelajar tersebut adalah ketangguhan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan kesadaran diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group desain*. Populasi penelitian ini sebanyak 18 orang yang merupakan atlet pelajar SLOMPN. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon signed rank*. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh menunjukkan nilai sebesar 0,018 ( $\text{sig} < 0,005$ ), hal ini berarti adanya pengaruh pelatihan kesadaran diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar. Pelatihan kesadaran diri dapat meningkatkan ketangguhan mental pada atlet pelajar.

**Kata kunci :** Ketangguhan mental, atlet pelajar, pelatihan kesadaran diri

---

#### **Abstract**

*A student athlete must fulfill his obligations as a student and also carry out regular training in order to become an outstanding athlete. These two demands not only have an impact on the physical aspect but also affect the psychological aspect of the athlete. These problems can have an impact on athlete performance and can also affect athlete performance. The psychological aspect that is important to develop to deal with problems in student athletes is mental toughness. This study aims to determine the effect of self-awareness training on mental toughness in student athletes. The method used in this study is a quantitative experimental research with a pretest-posttest control group design. The population of this study were 18 people who were SLOMPN student athletes. The hypothesis test used in this study was the Wilcoxon signed rank test. Based on the results obtained, it shows a value of 0.018 ( $\text{sig} < 0.005$ ), this means that there is an effect of self-awareness training on mental toughness in student athletes. Self-awareness training can increase mental toughness in student athletes.*

**Key word :** Mental toughness, student athlete, self awareness training

---

<b>Article History</b>	 
<i>Submitted : 23-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 26-06-2023</i>	
<i>Accepted : 26-06-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang memiliki bermacam manfaat bagi tubuh. Selain bermanfaat bagi tubuh, olahraga juga bisa dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Olahraga prestasi merupakan suatu kegiatan yang dikerjakan dan ditata dengan profesional untuk mendapatkan prestasi pada perlombaan olahraga di bidangnya (Noviansyah & Jannah, 2021). Menurut (Setiyawan, 2017) atlet merupakan seseorang yang menjalankan latihan guna mendapatkan daya tahan, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan kekuatan untuk bersiap diri jauh sebelum melakukan pertandingan. Indonesia telah mencetak atlet-atlet yang berprestasi, yang banyak diantaranya merupakan atlet muda atau atlet pelajar. Atlet pelajar individu yang memiliki status sebagai atlet dengan mengikuti pertandingan dan juga merupakan seorang pelajar yang harus mengerjakan tanggung jawabnya sebagai seorang siswa (Wisudawati *et al*, 2018)

Di Indonesia sendiri telah banyak program yang dibentuk untuk mencetak atlet-atlet muda yang berprestasi, salah satunya yaitu Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN). Di dalam SLOMPN dilakukan pembinaan olahraga pada atlet-atlet muda untuk dapat menjadi atlet-atlet yang berprestasi. Peneliti melakukan pendekatan awal pada atlet dan pelatih, kemudian menemukan beberapa fakta yaitu atlet harus rutin mengikuti latihan untuk dapat menjadi atlet yang berprestasi. Atlet di SLOMPN dituntut agar dapat membagi waktu antara kegiatannya sebagai siswa serta kegiatannya sebagai atlet. Selain menjalankan harus menjalankan tugasnya sebagai seorang siswa yang harus mengikuti pelajaran akademik, mengerjakan tugas sekolah, mengikuti ujian, atlet pelajar juga harus rutin mengikuti kegiatan latihan agar dapat mencapai prestasi yang diinginkan (Karina & Jannah, 2021; Jannah *et al.*, 2022). Tentu saja dampaknya tidak hanya pada fisik, namun juga mempengaruhi psikologis atlet, antara lain perasaan jenuh terhadap latihan dan stres yang bisa saja menghambat atlet pelajar dalam mencapai tujuan. Tingginya beban latihan dan kegiatan latihan yang selalu sama atau berulang dapat menimbulkan atlet merasa bosan pada latihan sehingga tidak bersungguh-sungguh dalam berlatih, selain itu jika tuntutan yang diberikan lebih besar dibandingkan kemampuan atlet, maka dapat menyebabkan gejala stres pada atlet (Anggara & Laksmiwati, 2022). Permasalahan-permasalahan tersebut bisa berdampak pada performa atlet yang tentu saja akan berdampak pada keberhasilan atlet tersebut. Prestasi dalam olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh kebugaran fisik dan keterampilan teknis saja, melainkan juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan Kesehatan mental atlet tersebut (Lauh, 2014). Selain dipengaruhi oleh teknik dan taktik, latihan yang rutin, namun peranan psikologis juga dapat mempengaruhi pencapaian prestasi pada atlet (Fallo & Lauh, 2017). Karakter psikologis adalah aspek yang erat dengan atlet dan berpengaruh terhadap keberhasilan pada kompetisi (Nopiyanto *et al.*, 2020). Ada bermacam faktor yang berpengaruh pada penampilan atlet yaitu fisik, strategi, teknik dan mental (Komarudin, 2016). Oleh sebab itu aspek psikologis juga penting untuk diperhatikan agar dapat mencapai hasil yang memuaskan. Aspek psikologis yang penting untuk dikembangkan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan agar dapat mencapai tujuan yaitu ketangguhan mental. Ketangguhan mental adalah aspek penting bagi atlet di dalam olahraga kompetitif dan juga sangat bermanfaat apabila dipelajari sejak dini serta bisa diterapkan selain

di bidang olahraga (Syah & Jannah, 2021). Atlet dengan ketangguhan mental bagus cenderung dapat mengontrol diri ketika dalam keadaan yang tertekan (Noviansyah & Jannah, 2021). Atlet yang ketangguhan mentalnya tinggi menganggap tantangan adalah sebuah peluang (Yanti & Jannah, 2017). Atlet yang mempunyai ketangguhan mental yang bagus mempunyai kemampuan yang besar untuk berhasil (Murod & Jannah, 2021).

Ketangguhan mental adalah kekuatan yang dimiliki individu berupa komitmen, kontrol dan tantangan (Golby & Wood, 2016). Ketangguhan mental merupakan kepribadian berbagai dimensi yang dimiliki individu untuk bertahan dalam situasi yang menekan dan mengatasi stres (Gerber *et al.*, 2018). Terdapat tiga dimensi ketangguhan mental, antara lain kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol (Sheard *et al.*, 2009). Kepercayaan diri adalah keyakinan atlet terhadap potensi yang ada dalam diri guna meraih tujuan. Keteguhan merupakan suatu ambisi atlet serta rasa tanggung jawab terhadap diri yang dengan sikap pantang menyerah dan mempunyai pemusatan perhatian yang bagus baik saat latihan dan juga dalam pertandingan. Kontrol adalah kompetensi atlet dalam mengendalikan diri, salah satunya yaitu kemampuan mengontrol emosi ketika berhadapan dengan situasi yang buruk atau merugikan. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri antara lain wawasan diri, konsep diri, motivasi diri, harga diri, rasa kompetitif, dan refleksi diri, kemudian faktor eksternal dari luar diri meliputi pelatihan fisik, pelatihan keterampilan psikologis, pembinaan, pelatih, hubungan dengan pelatih, perilaku pelatih (Aryanto dan Larasati, 2020). Sedangkan menurut Gucciardi *et al.*, (2009) ketangguhan mental dipengaruhi oleh dua faktor yaitu situasi umum dan situasi khusus. Situasi umum adalah situasi ketika sedang tidak dalam pertandingan atau kehidupan sehari-hari. Contohnya yaitu atlet mengalami cedera dan rehabilitasi sehingga terjadi perubahan rutinitas, persiapan yaitu atlet melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuannya, tekanan sosial yaitu ketika atlet memperoleh tekanan dari sekitarnya karena melakukan kesalahan atau karena harapan orang sekitar pada dirinya terlalu tinggi, keseimbangan komitmen yaitu berkaitan dengan komitmen dan tanggung jawab atlet pada semua yang berkaitan dengan diri atlet tersebut. Situasi kompetitif adalah situasi di dalam pertandingan. Situasi ini meliputi tekanan dari dalam dan tekanan yang asalnya dari luar. Tekanan internal yaitu tekanan yang muncul dari dalam diri, contohnya merasa kurang percaya diri dan lelah. Tekanan eksternal adalah tekanan dari luar diri, contohnya kondisi lingkungan, cuaca, tuntutan, musuh atau lawan dan lain-lain.

Penelitian ini menggunakan pelatihan kesadaran diri. *Awareness training* adalah suatu desain pembelajaran guna meningkatkan kesadaran individu (Widohardhono *et al.*, 2022). Pelatihan kesadaran diri bertujuan untuk meningkatkan kesadaran atau pemahaman diri dan kesadaran berperilaku sehingga bisa membantu individu mengembangkan pribadi dan sosial (Ismayani *et al.*, 2016). Pelatihan kesadaran diri dilakukan dengan cara konselor mengarahkan peserta untuk selalu memaknai segala hal yang terjadi pada dirinya, menyadari akan segala hal yang dialami adalah bagian dari hidupnya, dan merefleksikan semua hal yang terjadi pada dirinya (Julianto *et al.*, 2016). Pelatihan kesadaran diri terdiri dari dua tahap anatara lain penugasan dan penyelesaian tugas kemudian tahap selanjutnya yaitu diskusi dan analisis. Dengan menggunakan pelatihan kesadaran diri diharapkan individu dapat mengenal dirinya dengan baik, dapat memenuhi tanggung jawabnya, dan akan meningkatkan kualitas hidup individu, tujuan selanjutnya adalah agar kesadaran diri individu akan tanggung jawabnya semakin meningkat sehingga akan lebih bertanggung jawab pada tujuan yang dimiliki (Fatriyarni & Sapri, 2020). Pelatihan kesadaran diri di Indonesia masih jarang, khususnya pelatihan kesadaran diri guna meningkatkan ketangguhan mental untuk atlet pelajar. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti melakukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan kesadaran terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar.

## Metode

Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik eksperimen. Menurut Jannah (2018), metode ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat pada variabel dependen (bebas) terhadap variabel independen (terikat). Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*, dimana desain ini ini membagi partisipan menjadi dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

### *Sampel*

Populasi pada penelitian ini menggunakan atlet pelajar yang berada di SLOMPN yang berjumlah 18 pelajar. Pengambilan sampling pada penelitian ini menggunakan sampling jenuh, dimana pengambilan sampel dilakukan kepada seluruh partisipan dalam suatu populasi ketika jumlah populasi kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2013). Sampel pada penelitian ini bercirikan sebagai berikut:

1. Laki-laki / perempuan
2. Mengikuti program pembinaan pada SLOMPN
3. Berusia 12-15 tahun
4. Sehat jasmani dan rohani

### *Prosedur*

Penelitian ini memiliki dua tahapan yaitu tahap persiapan kemudian pelaksanaan. Tahap persiapan terdiri dari penyusunan modul, mengurus surat izin penelitian, menyiapkan pelatih, uji coba instrumen ketangguhan mental, dan uji coba modul. Pada tahap pelaksanaan terdiri dari pelaksanaan *pretest*, pembagian kelompok, pemberian perlakuan, dan pelaksanaan *posttest*. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan kesadaran diri sebanyak 4 kali pertemuan dalam dua minggu dengan durasi 1,5 jam setiap pertemuan. Pelaksanaan pelatihan yaitu dengan pemaparan materi dan diselingi *games*. Pada hari pertama, materi yang diberikan adalah *me and puberty*, pada hari kedua diberikan materi *sex education*, pada hari ketiga diberikan materi *who am I*, dan pada hari keempat diberikan materi *hope*.

### *Pengumpulan data*

Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner yang terdiri dari skala ketangguhan mental olahraga atau *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang disusun berdasarkan teori Sheard, Golby & Wersch (2009) sebanyak 14 aitem berdasarkan pada faktor *confidence* (kepercayaan), *constancy* (keteguhan), dan *control* (kontrol). Terdapat empat pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh subjek sesuai dengan arahan yang diberikan untuk memilih jawaban yang paling menggambarkan diri mereka. Penyebaran kuesioner pada subjek diberikan dalam bentuk *google form*.

### *Analisis Data*

Sebelum melakukan uji hipotesis perlu dilakukan uji normalitas terhadap data penelitian. Hal ini digunakan untuk memastikan apakah data penelitian termasuk data berdistribusi normal atau sebaliknya (Jannah, 2016). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Sedangkan untuk melakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dimana uji tersebut termasuk dalam uji non-

parametrik dari uji-t berpasangan yang fungsinya juga untuk membandingkan data *pretest* dan *posttest* subjek penelitian (Jannah, 2016).

## Hasil

### 1. Statistik Deskriptif

Analisis ini memiliki tujuan untuk mengetahui mean dan standard deviasi (SD) dari keempat data. Berikut merupakan gambaran statistik deskriptif pada penelitian ini:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	39.67	44.22	37.56	39.33
SD	3.391	6.280	1.878	3.905

Tabel di atas menunjukkan nilai mean *pretest* kelompok eksperimen yaitu 39.67 dan mean *pretest* kelompok kontrol yaitu 37.56. Kemudian *posttest* kelompok eksperimen sebesar 44.22, dan pada kelompok kontrol sebesar 39.33. Terlihat adanya perubahan nilai mean *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 4.55, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi perubahan nilai mean sebesar 1.77. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai mean kelompok eksperimen meningkat cukup signifikan dibandingkan nilai mean kelompok kontrol.

### 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dikerjakan dengan melihat perbedaan rata-rata antara kedua data. Pada pengujian ini melihat selisih antara hasil *pretest* dengan *posttest*. Hipotesis diuji dengan uji hipotesis statistik non parametrik yakni *Wilcoxon Signed Ranking Test*.

Tabel 2. Uji Hipotesis *Wilcoxon Signed Rank*

	Post-Pre Eks	Post-Pre Kontrol
Z	-2.371 <sup>b</sup>	-1.550 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018	.121

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen sebesar 0.018, kemudian nilai Sig. (2-tailed) pada kelompok kontrol sebesar 0.121. Pada kelompok eksperimen nilai Sig. kurang dari 0,005 dapat diartikan jika terdapat adanya signifikansi antara nilai *pretest* dan *posttest*. Kelompok kontrol menunjukkan nilai Sig. lebih dari 0,005 yang menandakan jika tidak ada signifikansi pada hasil nilai *pretest* dan *posttest*. Kesimpulan dari hasil di atas yaitu terdapat pengaruh pelatihan kesadaran diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar.

### 3. Gain Score

Berikut merupakan tabel yang menunjukkan rerata pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Tabel 3. Hasil *Gain Score*

Pengukuran	Kelompok		Selisih
	Eksperimen	Kontrol	
<i>Pretest</i>	39.67	37.56	2.11
<i>Posttest</i>	44.22	39.33	4.89
Selisih	4.55	1.77	

Pengujian gain score dilakukan untuk mengetahui keberartian perbedaan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* hasil analisis menunjukkan :

- Pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa hasil *pretest* mengalami kenaikan kenaikan rerata sebesar 4.55, artinya kelompok eksperimen mengalami peningkatan rerata nilai yang cukup berarti. Pada kelompok kontrol terjadi perubahan rerata sebesar 1.77, hal ini bermakna tidak adanya perbedaan secara signifikan, maka dapat disimpulkan tidak adanya perbedaan skor yang berarti pada kelompok yang tidak diberi perlakuan berupa pelatihan kesadaran diri.
- Perbedaan rerata nilai *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 4.89. Hasil tersebut mengartikan bahwa pelatihan kesadaran diri efektif dalam meningkatkan ketangguhan mental pada atlet pelajar.
- Skor tingkat ketangguhan mental kelompok eksperimen lebih tinggi yaitu 44.22 daripada skor tingkat ketangguhan mental kelompok kontrol yaitu 39.33.

Berdasarkan pada hasil di atas maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh pelatihan kesadaran diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar. Ketangguhan mental atlet pelajar mengalami peningkatan setelah diberi pelatihan kesadaran diri.

## Pembahasan

Setelah melakukan analisis data, maka bisa diketahui bahwa terdapat pengaruh antara pelatihan kesadaran diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar. Hal tersebut diketahui dari selisih antara rerata skor kelompok eksperimen dengan rerata skor kelompok kontrol yaitu 4.89. Selain itu, selisih rerata skor *pretest* dengan skor *posttest* kelompok eksperimen adalah 4.55. Peningkatan ketangguhan mental dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh metode pelatihan, materi yang diberikan, serta kesiapan dan keaktifan peserta.

Ketangguhan mental dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal (Aryanto & Larasati, 2020). Faktor dari dalam (internal) yang dapat berpengaruh pada ketangguhan mental antara lain wawasan diri, motivasi diri, harga diri, konsep diri, rasa kompetitif, dan refleksi diri. Faktor eksternal yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu pelatihan fisik, pelatihan keterampilan psikologis, pembinaan, pelatih, hubungan dengan pelatih, serta tindakan pelatih. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu pelatihan keterampilan psikologis. Penelitian ini menggunakan pelatihan keterampilan psikologis berupa pelatihan kesadaran diri. Pelatihan kesadaran diri memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri pada atlet remaja dalam perannya sebagai atlet dan sebagai siswa yang diharapkan mampu menjalankan kedua peran tersebut dengan optimal.

Di dalam pelatihan ini diberikan beberapa materi, salah satunya materi *who am I*. Materi *who am I* tersebut mengarahkan peserta untuk lebih mengenal siapa dirinya dan menyadari perannya sehingga akan membentuk wawasan diri. Wawasan diri dapat mempengaruhi ketangguhan mental. Faktor internal yang berpengaruh terhadap ketangguhan mental salah satunya adalah wawasan diri (Aryanto & Larasati). Dengan demikian, semakin tinggi wawasan diri maka semakin tinggi juga ketangguhan mental yang dimiliki. Wawasan diri dapat membentuk kepercayaan diri pada individu. Dengan lebih mengenal dirinya dan mengenal kemampuan atau potensi yang dimiliki, individu akan lebih merasa percaya diri. Selain membentuk kepercayaan diri, wawasan diri juga dapat membentuk keteguhan pada individu. Dengan menyadari peran yang dimiliki, maka individu akan bertanggung jawab terhadap dirinya dan peran yang dimiliki. Selain kepercayaan diri dan keteguhan, wawasan diri juga dapat membentuk kontrol dalam diri individu. Individu yang memiliki wawasan diri berkaitan dengan pengalaman emosional, kognitif dan perilaku mereka akan dapat mengendalikan pikiran, emosi dan perilaku mereka dengan baik. Seperti yang dikemukakan oleh Mahoney *et al.*, (2014) yaitu atlet yang memiliki kesadaran diri tinggi yang berkaitan dengan pengalaman emosional memungkinkan mereka untuk memilih strategi penanggulangan yang tepat untuk mempertahankan kinerjanya. Dengan demikian, individu dengan wawasan diri tinggi akan memiliki kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol yang tinggi. Hal tersebut didukung hasil penelitian Cowden (2017) yang mengungkapkan bahwa individu yang berwawasan diri tinggi mempunyai kepercayaan diri, keteguhan dan kontrol yang lebih tinggi. Kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol merupakan dimensi ketangguhan mental. Hal tersebut didasarkan pada pendapat Sheard *et al.*, (2009) yang mengungkapkan bahwa ketangguhan mental terdiri dari tiga dimensi antara lain kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan kesadaran diri membentuk wawasan diri pada atlet remaja yang mendorong terbentuknya kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol sehingga meningkatkan ketangguhan mental pada atlet remaja.

Kesiapan dan keaktifan peserta juga dapat menjadi salah satu faktor peningkatan ketangguhan mental pada penelitian ini. Kesiapan peserta terlihat dari peserta yang menepati waktu sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Keaktifan peserta terlihat pada saat pelatihan berlangsung, peserta cukup antusias mengikuti pelatihan salah satunya dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan dari pelatih. Hal itu disebabkan karena materi yang disajikan pada pelatihan mencerminkan keadaan yang sedang mereka alami di fase remaja dan sebagai atlet. Waktu pelaksanaan penelitian juga tidak mengganggu kesibukan peserta karena dilaksanakan pada saat waktu luang sehingga peserta dapat fokus dalam mengikuti pelatihan.

## **Kesimpulan**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan kesadaran diri dapat meningkatkan ketangguhan mental pada atlet pelajar. Hal tersebut diketahui dengan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai 0.018 ( $\text{sig} < 0,005$ ), yang berarti adanya pengaruh pelatihan kesadaran diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar. Selain itu terjadi peningkatan ketangguhan mental pada kedua kelompok. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan dengan nilai 4.55, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan dengan nilai 1.77. Perbedaan antara keduanya memiliki arti bahwa ada peningkatan secara signifikan terhadap kelompok eksperimen dan tidak mengalami peningkatan yang berarti pada kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan pengaruh pelatihan kesadaran diri terhadap ketangguhan mental telah terbukti.

## Saran

Peneliti menyadari apabila penelitian ini memiliki kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu terdapat beberapa saran yang kiranya dapat memberikan manfaat bagi-pihak yang berkaitan. Bagi atlet pelajar diharapkan mampu menerapkan pelatihan kesadaran diri secara mandiri agar memiliki ketangguhan mental yang baik. Bagi SLOMPN diharapkan lebih memperhatikan aspek psikologis atlet agar aspek fisik dan psikologis atlet berkembang dengan seimbang. Bagi pelatih diharapkan mampu mengkombinasikan antara latihan fisik dan psikologis agar dapat membentuk ketangguhan mental yang baik pada atlet pelajar. Terakhir bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih dalam dengan cara menambah kajian literatur dan menambah jumlah sampel.

## Daftar Pustaka

- Anggara, A. R., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri Kota Blitar. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104-115. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487>
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors influencing mental toughness. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395(5), 307-309. <http://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200120.066>
- Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6. <http://dx.doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
- Fallo, I. S., & Lauh, W. D. A. (2017). Motivasi berprestasi atlet futsal IKP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 104-118. <http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v6i2.671>
- Fatriyarni, E., & Sapri, J. (2020). Penerapan model pembelajaran awareness training untuk meningkatkan percaya diri dan prestasi belajar siswa. *DIADIK : Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 10(1), 38-46. <https://doi.org/10.33369/diadi.v10i1.18100>
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gauthier, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 07(06), 901-913. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- 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>
- Ismayani, M., Rostikawati, Y., & Suhara, A. M. (2016). Pengidentifikasi kemampuan interpersonal mahasiswa melalui model pembelajaran pelatihan kesadaran (*awareness training*). *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi*, 3(2), 108-117. <https://doi.org/10.22460/p2m.v3i2p108-117.634>
- Jannah, M. (2016). *Psikologi Eksperimen Sebuah Pengantar*. Unesa University Press.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi covid-19 di Jawa Timur. *Paedagoria : Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60-65. <http://dx.doi.org/10.31764/paedagoria.v13i1.8082>
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. PT. REMAJA ROSDAKARYA.

- Lauh, W. D. A. (2014). Dimensi olahraga pendidikan dalam pelaksanaan penjasorkes di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 8393. <http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v3i1.141>
- Mahoney, J., Gucciardi., Ntoumanis, N., Mallett, C. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: A self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 184-197. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.925951>
- Murod, A. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA “X”. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 74-84. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41968>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Alimuddin. (2020). Are there difference the psychological characteristics of Indonesian sea games athletes in terms of team sports based on sex?. *Sporta Saintika*, 5(1), 72–80. <http://dx.doi.org/10.24036/sporta.v5i1.126>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85-91. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42043>
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pada siswa SMA X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 145-152.
- Setyawan. (2017). Kepribadian atlet dan non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1), 110-119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41691>
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 6(1), 141-148. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. ALFABETA
- Yanti, S.P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh mind control training terhadap mental toughness pada atlet UKM bola basket Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 1-6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42702>
- Widohardhono, R., Jannah, M., & Sugiman. (2022). Awareness training sebagai upaya pengukuran kesejahteraan psikologis pada komunitas Lembaga Seni pernapasan Satria Nusantara Wilayah Jawa Timur. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 150-159. <http://dx.doi.org/10.53621/jippmas.v2i2.190>
- Wisudawati, W. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2018). Efektivitas pelatihan ketangguhan (hardiness) untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik siswa atlet (studi pada sekolah x di Tangerang). *Provitae: Jurnal Pendidikan*, 10(2), 1-19. [https://www.researchgate.net/publication/327415049\\_EFEKTIVITAS\\_PELATIHAN\\_KETANGGUHAN\\_HARDINESS\\_UNTUK\\_MENINGKATKAN\\_MOTIVASI\\_BERPRESTASI\\_AKADEMIK\\_SISWA\\_ATLET\\_Studi\\_Pada\\_Sekolah\\_X\\_di\\_Tangerang](https://www.researchgate.net/publication/327415049_EFEKTIVITAS_PELATIHAN_KETANGGUHAN_HARDINESS_UNTUK_MENINGKATKAN_MOTIVASI_BERPRESTASI_AKADEMIK_SISWA_ATLET_Studi_Pada_Sekolah_X_di_Tangerang)