e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

Gambaran Ketangguhan Mental Atlet Universitas Malikussaleh

Rahayu Setya Utami, Ella Suzanna, Yara Andita Anastasya
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Email: rahayu.190620089@mhs.unimal.ac.id; ellasuzanna@unimal.ac.id; yara.andita@unimal.ac.id

Diterima:	Diterima Setelah Revisi:	Dipublikasikan:
3 Juni 2024	13 Desember 2024	20 Desember 2024

Abstrak

Ketangguhan mental merupakan reaksi emosional positif, terutama pada atlet Universitas Malikussaleh untuk mengatasi segala tekanan dalam proses latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dimensi yang membentuk ketangguhan mental dan faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan dimensi, keseluruhan atlet mampu mengendalikan diri terhadap tekanan internal maupun eksternal ketika di lapangan, yakin terhadap kemampuan fisik dan mental, memiliki sikap bertanggung jawab, pantang menyerah dan melakukan banyak pengorbanan selama menjadi atlet seperti pengorbanan waktu, finansial, tenaga dan pendidikan. Berdasarkan faktor, keseluruhan atlet dipengaruhi oleh disiplin waktu, tekun dalam menjalani latihan, kepercayaan diri dan mendengar arahan dari pelatih.

Kata Kunci: Atlet, Ketangguhan Mental, Universitas Malikussaleh

Abstract

Mental toughness is a positive emotional reaction, especially in Malikussaleh University athletes to overcome all pressure in the training process and matches. This research aims to determine the dimensions that shape the mental toughness of Malikussaleh University athletes and the factors that influence the mental toughness of Malikussaleh University athletes. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection uses interview, observation and documentation techniques. The subjects in this study were seven athletes. The research results show that based on the overall dimensions, athletes are able to control themselves against internal and external pressure when on the field, are confident in their physical and mental abilities, have a responsible attitude, never give up and make many sacrifices while being athletes such as sacrificing time, finances, energy and education. Based on factors, overall athletes are influenced by time discipline, persistence in training, self-confidence and listening to directions from the coach.

Keywords: *Athlete, Malikussaleh University, Mental Toughness*

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

1 PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai kebugaran tubuh yang dapat dilakukan setiap saat oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia (Kurniawan dkk., 2020). Olahraga juga merupakan bidang yang dapat dijadikan sebagai ajang untuk pencapaian prestasi (Raynadi dkk., 2016). Pencapaian prestasi tentu menjadi tujuan utama bagi seorang atlet (Algani dkk., 2018). Menurut Setiyawan (2017) atlet adalah seseorang yang berlatih untuk mendapatkan kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai. Seseorang dapat dianggap sebagai atlet jika pernah mengikuti pertandingan yang berhubungan dengan olahraga (Maulidya & Jannah, 2021).

Atlet harus berlatih secara teratur karena prestasi atlet merupakan puncak dari segala bentuk dan proses latihan. Tanpa latihan, atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mencapai puncak prestasi yang diinginkan (Ghifari dkk., 2022). Selain itu, untuk mencapai prestasi yang optimal atlet perlu pembinaan seimbang antara fisik dan mental (Aguss & Yuliandra, 2021). Peran atlet adalah berprestasi setinggi-tingginya untuk mengharumkan nama daerah, organisasi, atau negara yang dibelanya (Taftazani & Fauziah, 2019). Atlet memainkan peran penting dalam meraih prestasi karena dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan semua dikendalikan oleh atlet (Rohmatika, 2021).

Budiwanto (2012) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor penentu pencapaian prestasi pada atlet, salah satunya adalah faktor atlet yang merupakan faktor utama dari diri atlet seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, kemampuan taktik, dan kesehatan mental. Dari empat faktor dalam diri atlet ini, kesehatan mental merupakan faktor yang berkaitan dengan ketangguhan mental, dimana ketangguhan mental sangat penting sebelum dan selama pertandingan (Budiwanto, 2012).

Gucciardi & Gordon (2011) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai seperangkat nilai, perilaku, sikap, dan emosi yang memungkinkan atlet mengatasi setiap kesulitan, rintangan atau tekanan yang dialami dengan tetap menjaga fokus dan motivasi untuk konsisten dalam mencapai tujuannya. Ketangguhan mental dapat membuat atlet lebih percaya diri dan siap menghadapi pertandingan dan menerima hasil yang akan diraihnya, atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik akan meningkatkan prestasinya dan mampu mempertahankan prestasi yang dimilikinya (Nurhuda & Jannah, 2018).

Ketangguhan mental memainkan peran penting dalam pertandingan sehingga atlet sadar dan mampu fokus pada situasi yang sedang dihadapi, semakin sadar atlet terhadap situasi yang dihadapi maka semakin besar pula ketangguhan mental yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan berupa prestasi yang baik (Fatimah & Aprianty, 2022). Selain itu, ketangguhan mental berperan penting dalam kemampuan atlet mempertahankan diri menghadapi kesulitan sehingga atlet dapat mempersiapkan fisik dan mental untuk dapat mengatasi tantangan dari berbagai jenis situasi pertandingan (Nisa & Jannah, 2021).

Pertandingan olahraga merupakan aktivitas yang berkaitan degan fisik, dimana atlet akan selalu dihadapi dengan kemungkinan cedera dan pada akhirnya menimbulkan keterbatasan fisik, psikologis dan kinerja (Syahadatina., dkk 2022). Selain itu, pertandingan olahraga untuk mahasiswa merupakan tempat dimana mahasiswa memperoleh prestasi di bidang olahraga, seorang atlet mahasiswa tentu pernah mengalami situasi sulit dalam menghadapi pertandingan (Arezah & Haryanta, 2022). Salah satunya yaitu atlet Universitas Malikussaleh yang sudah sering mengalami kegagalan dalam pertandingan, namun walaupun beberapa kali mengalami kegagalan dalam bertanding atlet Universitas Malikussaleh tetap mampu untuk bangkit dari kegagalan tersebut dan mencoba untuk menampilkan yang terbaik lagi pada pertandingan berikutnya.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari wawancara awal pada dua atlet Universitas Malikussaleh didapatkan hasil wawancara sebagai berikut:

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

"saya sering mengalami kegagalan dalam bertanding dan ketika pertandingan selesai saya sering sekali memikirkan kesalahan apa yang saya lakukan sampai saya gagal dalam pertandingan ini, namun walaupun saya gagal saya tetap berusaha lebih keras lagi, lebih tekun dalam berlatih dan tetap optimis karna bagi saya rasa lelah yang saya rasakan selama latihan harus dibayar tuntas dengan suatu kemenangan. Selama menjadi atlet saya pernah mengalami cedera di bagian kaki dikarenakan memperoleh beban yang berat namun saat mengalami cedera saya tetap berlatih dengan tekun seperti biasa..." (RR)

" saya sering gagal dalam pertandingan, saya ngerasa sangat kecewa dan merasa latihan yang saya lakukan selama ini sia-sia dan saya cuma bisa pasrah ngerasa down sekali emang betul-betul ngerasa selemah itu saya ternyata. Setelah gagal dalam pertandingan saya langsung break dan tidak ikut latihan lagi selama 9 bulan. Setelah beberapa lama akhirnya saya mulai gabung latihan lagi karena saya mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat saya yang selalu bilang ayolah pasti bisadan berkat dukungan mereka saya jadi termotivasi lagi untuk menaikkan kualitas diri saya dalam bidang olahraga yang saya ikuti ini. Saya pernah mengalami cedera pada bagian pergelangan kaki yang membuat saya berenti latihan nerat selama 6 bulan namun dengan kondisi cedera saya tetap datang ke tempat latihan dan melakukan latihan ringan seperti poomsae atau gerakan seni bela diri..." (FA)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat dilihat bahwa latihan dan pertandingan merupakan aktivitas yang berkaitan dengan fisik, dimana atlet akan selalu dihadapi dengan permasalahan yang berbeda-beda salah satunya yaitu cedera. Selain itu, seorang atlet tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik melainkan ketangguhan mental juga sangat penting dimiliki oleh atlet untuk menampilkan performa yang terbaik ketika latihan dan bertanding.

Dalam penelitian ini juga terdapat beberapa kebaruan terkait faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh yaitu percaya pada kuasa Allah, informasi dari sosial media dan dukungan dari sekitar. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa dukungan mempengaruhi ketangguhan mental, dimana dalam ketangguhan mental dibutuhkan dukungan sosial baik itu dari keluarga, teman ataupun lingkungan sekitar (Agusman, 2022).

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah untuk megetahui dimensi yang membentuk ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh.

2 KAJIAN PUSTAKA

Gucciardi & Gordon (2011) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai seperangkat nilai, perilaku, sikap, dan emosi yang memungkinkan atlet mengatasi setiap kesulitan, rintangan atau tekanan yang dialami dengan tetap menjaga fokus dan motivasi untuk konsisten dalam mencapai tujuannya. Sheard (2010) menggambarkan bahwa atlet dengan ketangguhan mental adalah atlet yang disiplin serta mampu merespon tekanan dengan san tai, tenang dan berenergi karena atlet memiliki kemampuan untuk bangkit saat menghadapi kesulitan. Selain itu Loehr (1982) mendefinisikan ketangguhan mental sebagai keterampilan yang diperoleh atlet dan proses untuk memperolehnya diterapkan pada keterampilan fisik seperti kerja keras dan latihan.

Berdasarkan uraian beberapa tokoh mengenai definisi ketangguhan mental, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketangguhan mental merupakan situasi dimana atlet dapat mengatasi segala tekanan baik itu tekanan eksternal maupun tekanan internal dalam proses latihan dan pertandingan, dengan penuh rasa tekad serta konsentrasi untuk dapat bangkit dari kegagalan dan menampilkan performa yang terbaik.

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

Gucciardi (2008) mengemukakan empat dimensi ketangguhan mental yaitu:

1. *Thrive through challenge,* merupakan pengendalian diri atlet terhadap tekanan internal dan eksternal. Terdapat tujuh atribut dalam aspek ini, meliputi: (1) *Belief in physical and mental ability,* yaitu dimana atlet percaya pada kemampuan fisik dan mental yang dimiliki dan dapat bangkit setelah mengalami tekanan, (2) *Skill execution under pressure,* yaitu kemampuan atlet untuk menunjukkan kelebihannya dalam keadaan tertekan, (3) *Pressure as challenge,* yaitu kemampuan atlet dalam mengubah tekanan menjadi suatu tantangan, (4) *Competitiveness,* yaitu atlet memiliki daya saing yang tinggi untuk menjadi yang terbaik dalam situasi kompetitif, (5) *Bounce back,* yaitu kemampuan atlet untuk bangkit dari segala kesulitan, (6) *Concentration,* yaitu atlet harus disiplin dan konsentrasi dalam situasi latihan maupun pertandingan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, (7) *Persistence,* yaitu atlet tekun dalam proses latihan maupun pertandingan untuk memperoleh suatu tujuan yang diinginkan.
2. *Sport awareness,* merupakan sikap atlet terhadap kinerja individu dan tim. Terdapat enam atribut dalam aspek ini, meliputi: (1) *Aware of individual roles,* yaitu atlet memiliki tanggung jawab atas dirinya sebagai pemain dalam suatu tim, (2) *Understand pressure,* yaitu atlet memahami tekanan yang diterima dalam suatu pertandingan, (3) *Acceptance of team role,* yaitu dimana atlet memahami pentingnya tanggung jawab sebagai anggota tim dan selalu mengutamakan atau mendahulukan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi, (4) *Personal value,* yaitu atlet memiliki penilaian terhadap diri untuk menjadi pribadi yang unggul, (5) *Make sacrifice,* yaitu atlet menyadari bahwa usaha dan pengorbanan diperlukan untuk mencapai tujuan tim dan tujuan pribadi, (6) *Accountability,* yaitu dimana atlet harus introspeksi diri terhadap kesalahannya agar tidak menemukan alasan lain atau menyalahkan orang lain atas kesalahannya.
3. *Tough attitude,* kemampuan atlet mengendalikan diri dalam menghadapi rintangan, baik rintangan positif maupun rintangan negatif. Terdapat lima atribut dalam aspek ini, meliputi: (1) *Distractible,* yaitu emosi atlet yang dapat berubah seiring perubahan suasana saat pertandingan, (2) *Discipline,* yaitu kewajiban yang selalu melekat pada setiap atlet untuk menjadi yang terbaik yaitu disiplin terhadap maupun tim, (3) *Give in to challenges,* yaitu daya juang seorang atlet atau sikap ulet dan gigih dalam mencapai tujuan, (4) *Physical fatigue and performance,* yaitu kemampuan atlet untuk terus menampilkan yang terbaik dalam pertandingan dan proses latihan meski dalam keadaan lelah, (5) *Niggly injuries and performance,* yaitu kemampuan atlet untuk terus melakukan yang terbaik dalam pertandingan dan proses latihan bahkan saat keadaan cedera.
4. *Desire success,* merupakan pencapaian atau tujuan positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan. Terdapat lima atribut dalam aspek ini, meliputi: (1) *Understanding the game,* yaitu kemampuan atlet untuk memahami aturan permainan secara detail, (2*) Sacrifice as part of success,* yaitu pengorbanan dan keikhlasan yang merupakan kunci sukses seorang atlet, (3) *Desire team success,* yaitu atlet memainkan peran penting dalam keberhasilan maupun kegagalan dalam tim, (4) *Vision of success,* yaitu atlet memiliki visi untuk mencapai keberhasilannya, (5) *Enjoy 50/50 situation,* yaitu dimana atlet menyadari bahwa setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk menang maupun kalah dalam suatu pertandingan.

Gucciardi (2008) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang membuat seseorang memiliki ketangguhan mental yang baik yaitu:

1. Situasi umum, merupakan situasi di luar pertandingan. Situasi umum terbagi menjadi lima bagian, yaitu: (a) Cedera dan rehabilitasi, dimana berkaitan dengan kesabaran serta kegigihan atlet dalam menghadapi masalah cedera dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan oleh atlet, (b) Persiapan, dimana atlet yang ingin sukses harus memiliki kematangan latihan, dimana atlet harus meningkatkan waktu latihan sehingga melebihi prestasi atlet lain, (c) Bentuk tantangan,

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

dimana atlet harus terus tampil maksimal bahkan ketika mengungguli lawan atau ketika tertinggal dari lawan, (d) Tekanan sosial, merupakan situasi dimana atlet ditekan oleh lingkungan sosial seperti teman, pelatih, orang tua, sehingga dapat menyebabkan atlet kehilangan kemauan untuk mengendalikan diri, (e) Komitmen yang seimbang, dimana atlet harus mampu menyeimbangkan kehidupannya sebagai atlet dan kehidupan sebagai orang biasa ketika berada pada situasi yang berbeda, terutama dalam hal disiplin dan pembagian waktu.

2. Situasi kompetitif, merupakan situasi di dalam pertandingan. Situasi kompetitif terbagi menjadi dua bagian, yaitu: (a) Tekanan internal, tekanan ini berasal dari diri sendiri seperti rasa lelah atau kurangnya kepercayaan diri, (b) Tekanan eksternal, tekanan ini berasal dari luar seperti lingkungan, cuaca, lawan, tuntutan, dan lain sebagainya.

Setiyawan (2017) mendefinisikan atlet sebagai individu yang berlatih untuk memperoleh kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dengan melakukan persiapan secara matang sebelum pertandingan dimulai. Selain itu, atlet didefinisikan sebagai seseorang yang menekuni suatu bidang olahraga yang dilatih untuk meraih kejuaraan regional, nasional, dan internasional (Nurhuda & Jannah, 2018).

Menurut Taftazani & Fauziah (2019) peran atlet adalah berprestasi setinggi-tingginya untuk mengharumkan nama daerah, organisasi, atau negara yang dibelanya, dimana atlet yang telah dipersiapkan secara matang tentu akan membawa hasil yang optimal. Atlet juga memainkan peran penting dalam meraih prestasi karena dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan semua dikendalikan oleh atlet (Rohmatika, 2021).

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dimana fokus pada fenomena tertentu sesuai dengan pengalaman hidup subjek. Hal ini sesuai dengan tujuan peneliti untuk menggali lebih dalam terkait ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA. Subjek penelitian dipilih dengan teknik Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan kriteria atlet berstatus mahasiswa aktif Universitas Malikussaleh, atlet yang mengikuti cabang olahraga individu, atlet yang sudah mengikuti pertandingan lebih dari 4 kali serta aktif mengikuti pertandingan, atlet yang sudah mengalami kegagalan 3 sampai 6 kali, memiliki kesediaan menjadi subjek penelitian dan mengisi lembar *informed consent.*

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi non-partisipan, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah mengikuti teknik analisis data dari model Creswell (2016). Analisis data model Creswell ini terdiri dari enam tahapan yaitu mengolah data yang akan dianalisis, membaca keseluruhan data, menganalisis lebih detail dengan melakukan *coding* pada data, menerapkan proses *coding* untuk mendeskripsikan tempat, orang, kategori dan tema y ang akan dianalisis, tema disajikan dalam bentuk narasi dan menginterpretasikan atau memaknai data. Kemudian, untuk menguji keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan gambaran ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh. Ketangguhan mental mengungkap berbagai dimensi dan faktor yang ingin digali dari subjek penelitian. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menggambarkan bagaimana ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh dilihat dari dimensi yang membentuk ketangguhan mental atlet dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh.

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

Tabel 1. Dimensi Ketangguhan Mental

Thrive Through Challenge	***Sport Awareness***	***Tough Attitude***	***Desire Success***
Yakin pada kemampuan fisik dan mental (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Bertanggung jawab (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Pantang menyerah (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Pengorbanan dan usaha untuk mencapai kesuksesan (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)
Pengaruh dari orang lain (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Pengorbanan selama menjadi atlet (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R MA)		Tujuan untuk menang (Subek RDR dan FA)
Mampu menampilkan skill (Subjek I, RDR, FA, TA, R)	Memiliki prinsip ketika bertanding (Subjek I, L, FA, TA, R, MA)		
Mengalami situasi sulit ketika di lapangan (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Bekerja sama (Subjek I, RDR, FA, TA)		
Bangkit dari situasi sulit (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Komunikasi dalam tim (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA) Chemistry dalam tim (Subjek I dan RDR)		

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ketujuh atlet yakin memiliki kemampuan fisik dan mental. Keyakinan atlit pada kemampuan fisik dan mental yang dimilikinya karena atlet sudah melakukan latihan secara terus-menerus. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Arezah & Haryanta (2022) yang mengungkapkan bahwa kemampuan fisik yang telah dilatih sejatinya tidak cukup untuk membuat atlet maksimal dalam mencapai prestasi. Selain itu dibutuhkan penunjang lain, yaitu keselarasan antara fisik dan psikologis pada atlet agar meraih prestasi. Arezah & Haryanta (2022) juga berpendapat bahwa ketangguhan mental adalah kondisi psikologis yang perlu selaras dengan kemampuan fisik.

Pengaruh dari orang lain dialami oleh keseluruhan subjek, dimana atlet mampu bangkit dari kegagalan, bangkit dari rasa *insecure*, bangkit dari tuntutan yang dialaminya karena mendapat pengaruh dari orang lain seperti atlet panutan, teman dan pelatih. Hal tersebut mendukung penelitian Sakti & Rozali (2015) yang mengungkapkan bahwa dukungan yang bersumber dari luar seperti pelatih, teman dan orang tua dapat meningkatkan semangat dan percaya diri atlet.

Lima dari tujuh atlet yaitu I, RDR, FA, TA dan R mampu menampilkan *skill* atau keahlian yang dimiliki dan tetap menampilkan yang terbaik. Sedangkan dua atlet lainnya yaitu L mengatakan bahwa ketika L tertekan dalam suatu pertandingan L mulai tidak dapat berpikir secara

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

positif dan L tidak bisa melakukan apapun ketika dihadapi dengan situasi tertekan. Satu subjek lainnya yaitu MA yang mengatakan bahwa ia merasa tidak terlalu tenang ketika menghadapi situasi sulit dalam pertandingan. Hal tersebut mendukung penelitian Noviansyah & Jannah (2021) yang mengemukakan bahwa ketika atlet memiliki ketangguhan mental yang baik maka atlet akan mampu mengendalikan emosi negatif serta dapat mengontrol dirinya meskipun sedang berada dalam tekanan.

Temuan lain juga menunjukkan bahwa keseluruhan subjek mengalami situasi sulit ketika di lapangan seperti *insecure*, cedera, kelalahan, kegagalan, kehilangan fokus, ketemu lawan yang tidak simbang dan sulit beradaptasi dengan tempat bertanding namun ketujuh atlet tetap mampu untuk bangkit dari situasi sulit itu seperti bangkit dari kegagalan yang dialami, bangkit dari rasa *insecure*, bangkit dari rasa lelah ketika bertanding, bangkit dari rasa *nervous*, bangkit ketika tidak fokus dan mampu bangkit dan beradaptasi dengan tempat pertandingan. Hal tersebut mendukung penelitian Nisa & Jannah (2021) yang mengungkapkan bahwa fungsi ketangguhan mental yaitu untuk mengontrol serta mengatasi segala kesulitan di lapangan agar atlet tetap mampu bertahan.

Keseluruhan subjek juga menyadari bahwa tanggung jawabnya sebagai seorang atlet yaitu memiliki peran ketika berada di dalam suatu tim, meminta maaf ketika melakukan kesalahan, menyelesaikan tugas yang diberikan pelatih, berusaha untuk memenangkan pertandingan, meminimalisir kebiasaan buruk dan mengikuti arahan dari pelatih. Keseluruhan atlet juga sadar bahwa yang dibawa ketika bertanding bukan hanya nama individu saja, melainkan nama baik kampus maupun perguruan. Hal tersebut mendukung penelitian Kiswantoro (2016) yang mengemukakan bahwa bentuk rasa tanggung jawabnya seorang atlet secara individu maupun tim ketika di pertandingan yang juga bahkan sebagai utusan suatu negara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara.

Tujuh atlet dalam penelitian ini melakukan banyak pengorbanan seperti pengorbanan untuk latihan, waktu, materi, tenaga dan pendidikan atau akademiknya demi mengikuti latihan maupun pertandingan. Sejalan dengan penelitian Rohmah & Cahyandari (2023) yang mengungkapkan bahwa atlet melakukan pengorbanan untuk mencapai kemenangan seperti meluangkan waktu untuk latihan dan juga mengorbankan materi untuk membeli perlengkapan latihan serta pertandingan yang bersifat pribadi. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Durunnafisa, dkk (2022) yang mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang mendukung prestasi atlet yaitu faktor biaya.

Enam dari tujuh atlet yaitu I, L, FA, TA, R dan MA memiliki prinsip ketika bertanding, seperti berprinsip untuk menampilkan yang terbaik dan berprinsip untuk menang. Sedangkan satu atlet lainnya yaitu RDR tidak memiliki prinsip ketika bertanding sesuai dengan hasil wawancara yang didapatkan bahwa RDR mengikuti olahraga hanya untuk sehat dan hobi saja. Hal ini sejalan dengan penelitian Sin (2017) yang mengungkapkan bahwa prinsip individualisasi yaitu konsep latihan disusun sesuai dengan ciri khas setiap individu agar tujuannya dapat tercapai.

Selanjutnya dalam penelitian ini empat dari tujuh atlet yaitu I, RDR, FA dan TA mampu bekerja sama dalam tim dimana dengan adanya kerja sama antar tim dapat memberikan support antara satu atlet dengan lainnya dalam meraih kemenangan. Sedangkan tiga atlet lainnya yaitu L, R dan MA merasa kesulitan dalam bekerja sama dan berperan dalam tim . Hal ini juga sejalan dengan penelitian Apriansyah, dkk (2017) yang mengungkapkan bahwa dalam bidang olahraga dibutuhkan kerja sama tim untuk mencapai suatu tujuan atau prestasi.

Temuan di lapangan juga menunjukkan bahwa ketujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA menyadari pentingnya komunikasi dalam tim, dengan adanya komunikasi dalam tim dapat meminimalisir kesalahan yang dilakukan secara berulang ketika di pertandingan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nilamsari & Perdana (2019) yang mengungkapkan bahwa komunikasi yang baik dapat mempengaruhi kinerja tim menjadi lebih optimal dalam meningkatkan prestasi, salah satu komunikasi yang baik yaitu melalui komunikasi antar pribadi.

Selanjutnya empat dari tujuh atlet yaitu I, RDR, TA dan MA mampu membangun *chemistry* dalam tim ketika di lapangan dimana kempat subjek berpendapat bahwa dengan adanya chemistry

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

dapat mempengaruhi performa di lapangan seperti membuat kepercayaan diri atlet meningkat dan juga membuat atlet percaya pada kemampuan yang dimiliki oleh teman satu tim. Sedangkan tiga atlet lainnya yaitu L, FA dan R merasa susah untuk membangun *chemistry* dalam tim dan hanya membangun komunikasi saja karena tidak adanya chemistry mempengaruhi performa atlet ketika di lapangan. Hal ini sejalan dengan penelitian Cahyono (2019) yang mengungkapkan bahwa dalam sebuah tim komunikasi adalah hal yang penting untuk membangun *chemistry* antar anggota, hal ini juga akan memberikan pengaruh pada performa atlet dalam pertandingan.

Selanjutnya satu dari tujuh atlet yaitu I yang mengungkapkan bahwa I termotivasi dari ucapan pelatih dimana dengan mendengar ucapan pelatih membuat satu atlet memenangkan sebuah pertandingan. Sedangakan enam atlet lainnya yaitu RDR, L, FA, TA, R dan MA tidak mengalami hal yang sama namun keenam atlet lainnya tetap mengikuti semua arahan dari pelatih. Hal ini sejalan dengan penelitian Fachrezi, dkk (2023) yang mengungkap bahwa motivasi memegang peranan penting untuk membantu menentukan berhasil tidaknya atlet dalam proses latihan maupun pertandingan, performa yang baik dari atlet salah satunya dapat dilihat dari motivasinya sehingga dapat mendorong untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Tough attitude dialami oleh seluruh subjek penelitian. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil wawancara ketujuh atlet memiliki sikap pantang menyerah ketika bertanding maupun latihan. Temuan ini mendukung penelitian sebelumya yang dilakukan Maulidya & Jannah (2021) yakni ketangguhan mental berkaitan dengan sikap yang tangguh dimana atlet yang mengalami kegagalan dalam pertandingan dapat menerima dan memiliki pemikiran bahwa kegagalan dalam kompetisi bukan akhir dari segalanya namun masih ada kesempatan berikutnya.

Wawancara penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan subjek penelitian mengungkapkan bahwa menjadi seorang atlet pasti membutuhkan pengorbanan untuk mencapai kesuksesan, seperti pengorbanan waktu, finansial, dan tenaga. Jika tidak ada pengorbanan atlet tidak akan bisa meraih suatu prestasi dalam suatu pertandingan. Selaras dengan penelitian Irwanto & Romas (2019) yang mengungkapkan bahwa atlet yang serius menekuni bidang olahraga berada pada level kemampuan yang sederajat. Bagi atlet, semua pengorbanan dan jerih payah saat latihan ditentukan dalam sebuah pertandingan yang hanya berdurasi beberapa menit bahkan detik.

Selanjutnya dalam penelitian ini ditemukan hasil wawancara bahwa kedua atlet yaitu RDR dan FA memiliki tujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara berlatih secara tekun untuk mencapai target yang dimilikinya. Sedangkan kelima atlet lainnya yaitu I, L, TA, R dan MA mengungkapkan bahwa bertanding bukan hanya ingin memperoleh kemenangan melainkan untuk menambah pengalaman dan mengasah kemampuan. Selaras dengan penelitian Rohmatika (2021) yang mengungkapkan bahwa atlet berperan penting selama pertandingan untuk memperjuangkan dan menyelesaikan pertandingan agar tercapainya target untuk memperoleh kemenangan atau prestasi.

Tabel 2. Faktor yang Mempengaruhi Ketangguhan Mental

Situasi Umum	**Situasi Kompetitif**
Kedisiplinan waktu (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Kepercayaan diri (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)
Disiplin dan tekun latihan (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)	Tuntutan dari sekitar (Subjek I, L, FA, TA, MA)
	Mendengar arahan pelatih (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)

Ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh kedisiplinan waktu. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa ketujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA berpendapat bahwa dengan adanya kedisiplinan waktu atlet dapat memanfaatkan dan menghargai waktu dengan baik ketika bertanding, sedangkan dua atlet lainnya berpendapat dengan tidak adanya kedisiplinan

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

waktu memberikan dampak buruk seperti atlet akan ketinggalan teknik yang telah diajarkan pelatih. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Kiswantoro (2016) prestasi akan dapat dicapai apabila atlet memiliki disiplin diri dalam upaya untuk mencapai target yang ditentukan, tidak melanggar ketentuan yang diterapkan oleh pelatih, sehingga sikap disiplin dibutuhkan atlet sejak menjalani latihan dan pertandingan.

Selanjutnya ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh disiplin dan tekun latihan. Berdasarkan hal tersebut, hasil wawancara di lapangan menunjukkan bahwa ketujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA disiplin dan tekun dalam menjalankan latihan sehingga hal ini berpengaruh pada performa atlet ketika bertanding di lapangan dimana kemampuan fisik meningkat, *skill* meningkat, teknik meningkat dan kepercayaan diri meningkat. Selaras dengan itu, penelitian sebelumnya oleh Ghifari, dkk (2022) mengatakan bahwa untuk mencapai puncak prestasi, atlet harus melalui tahap yang dinamakan sebagai latihan, tanpa adanya latihan atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mendapatkan puncak prestasi yang sudah ditargetkan.

Selanjutnya ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Berdasarkan hasil wawancara empat dari tujuh atlet yaitu I, RDR, FA dan R berpendapat bahwa dengan adanya kepercayaan diri dapat memberikan dampak positif dimana atlet dapat meraih juara karena kepercayaan dirinya yang tinggi. Sedangkan tiga lainnya yaitu L, TA dan MA mengungkapkan apabila kepercayaan diri kurang ketika bertanding akan mempengaruhi performa atlet ketika di lapangan seperti atlet akan banyak melakukan kesalahan berulang sehingga berpotensi mengalami kegagalan dalam pertandingan. Hal tersebut mendukung penelitian Ghifari, dkk (2022) yang mengungkapkan bahwa atlet dengan kepercayaan diri akan memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk mencapai prestasi, karena dengan sikap mental seperti ini akan membantu atlet untuk proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, mencapai target yang telah ditentukan dan menghindari atlet dari perasaan frustasi karena kegagalan.

Selanjutnya ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh tuntutan dari sekitar. Berdasarkan hal tersebut, berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa lima dari tujuh atlet yaitu I, L, FA, TA dan MA mendapat tuntutan dari sekitar dengan adanya tuntutan ini membuat atlet semakin semangat dan termotivasi menjalankan latihan maupun pertandingan ketika di lapangan. Sedangkan dua atlet lainnya yaitu RDR dan R tidak mendapat tuntutan ketika di lapangan dimana dua atlet ini tetap menjalankan pertandingan dengan menghiraukan kondisi sekitar. Hal tersebut mendukung penelitian Anggara & Laksimiwati (2022) yang mengungkap bahwa setiap atlet memiliki target yang akan dicapai, dengan adanya target dapat menjadikan munculnya tuntutan bagi atlet untuk meraih capaian target. Hal ini dapat terjadi apabila terdapat ketimpangan antara kemampuan atet dengan tuntutan serta target yang diberikan, apabila tuntutan target yang diberikan masih sesuai dengan kapasitas atlet akan berdampak positif bagi atlet, namun sebaliknya apabila tuntutan target yang diberikan melebihi kapasitas atlet maka dapat berdampak buruk serta munculnya gejala stress pada atlet.

Selanjutnya ketangguhan mental yang dimiliki atlet dipengaruhi oleh mendengar arahan dari pelatih. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa tujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA memperoleh kemenangan ketika bertanding yang disebabkan oleh mendengar arahan dari pelatih, jika atlet tidak mendengar arahan pelatih akan berpeluang mengalami kegagalan dan permainan tidak bagus ketika di lapangan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rahmadani & Aulia (2023) yang mengemukakan bahwa peak *performance* yang ada pada diri atlet terbentuk bukan hanya semata berasal dari diri atlet melainkan juga berasal dari orang-orang yang selalu ada di sekitarnya, salah satunya berasal dari pelatih.

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

Tabel 3. Temuan Lain

Internal	Eksternal
Percaya pada kuasa Allah (Subjek I)	Dukungan sekitar (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)
	Informasi dari sosial media (Subjek I, RDR, L, FA, TA, R, MA)

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat temuan lain terkait faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh. Dari hasil temuan di lapangan, temuan lain tersebut meliputi internal dan eksternal. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa satu dari tujuh atlet yaitu I percaya pada kuasa Allah dimana ketika mengalami kegagalan atlet lebih mensyukuri apa yang sudah ditakdirkan untuknya sehingga setelah mengalami kegagalan atlet mampu untuk bangkit. Sedangkan enam atlet lainnya tidak berpikiran hal yang sama dengan yang dialami satu atlet itu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Salahudin (2022) yang mengungkapkan bahwa nilai-nilai agama memainkan peran yang sangat penting dalam olahraga baik dalam membentuk karakter atlet yang kuat maupun keharmonisan di dunia olahraga, selain itu islam memberikan ajaran etika dan moral dalam membentuk karakter atlet yang tangguh.

Ketangguhan mental yang dimiliki tujuh atlet yaitu I, RDR, L, FA, TA, R dan MA dipengaruhi oleh dukungan sekitar sesuai hasil wawancara yang didapatkan dari ketujuh atlet bahwa dukungan dari sekitar memberikan dampak yang positif bagi atlet seperti membuat atlet mampu untuk bangkit dari situasi sulit yang dihadapi ketika di lapangan, meningkatkan semangat dan rasa percaya diri. Sedangkan jika tidak adanya dukungan akan mempengaruhi performa atlet di lapangan seperti kepercayaan diri menurut dan tidak semangat dalam menjalankan latihan maupun pertandingan. Hal tersebut mendukung penelitian Suprapto & Indrijati (2019) yang mengemukakan bahwa dukungan dari orang lain merupakan keadaan yang bermanfaat bagi atlet, dengan adanya dukungan dari orang lain akan membuat atlet merasa ada orang yang memperhatikannya. Selain itu bentuk dari dari dukungan ini dapat membantu atlet meningkatkan rasa kepercayaan diri. Gunawan, dkk (2016) juga mengemukakan bahwa peran orang tua sangat penting bagi atlet dimana dengan dukungan yang diberikan oleh orang tua akan meningkatkan motivasi atlet untuk berprestasi.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, ketangguhan mental enam dari tujuh atlet dipengaruhi oleh informasi dari sosial media dimana dengan menonton video melalui *YouTube*, TikTok, Google dan sosial media lainnya akan meningkatkan *skill* atlet dan juga sangat berpengaruh pada performa atlet ketika di lapangan dan juga membuat atlet mampu untuk bangkit dari kegagalan. Sedangkan satu atlet lainnya yaitu L mengungkapkan bahwa L hanya tertarik dengan cerita perjalanan atlet yang ditekuninya namun tidak mempengaruhi performanya ketika di lapangan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Perdana & Sudarso (2021) yang mengungkapkan bahwa media sosial membantu orang yang tertarik dengan olahraga menjadi lebih mudah untuk belajar dan berlatih melalui video seperti *YouTube, Twitter, Facebook* dan Instagram untuk menirukan teknik bermain dari pemain.

5 SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ketujuh subjek memiliki ketangguhan mental yang dapat dilihat melalui empat dimensi dari ketangguhan mental, yaitu *thrive through challenge, sport awareness, tough attitude* dan *desire success.* Pada dimensi *thrive through challenge* yaitu pengendalian diri atlet terhadap tekanan internal dan eksternal. Ketujuh atlet yakin pada kemampuan fisik dan mental, mendapat pengaruh dari orang lain dan mampu bangkit dari situasi sulit yang dialami ketika di lapangan, seperti bangkit dari kegagalan yang dialami, bangkit dari rasa *insecure*, bangkit dari rasa lelah ketika bertanding, bangkit dari rasa *nervous*, bangkit ketika tidak fokus dalam pertandingan dan beradaptasi dengan tempat bertanding. Pada dimensi *sport awareness* yaitu sikap atlet terhadap kinerja individu dan tim. Ketujuh atlet sadar akan tanggung jawabnya sebagai seorang atlet. Selain itu ketujuh atlet juga melakukan banyak pengorbanan

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

selama menjadi atlet seperti pengorbanan untuk mengikuti latihan, mengorbankan pendidikan atau akademik saat menjadi atlet, mengorbankan tenaga, materi dan juga waktu. Ketujuh atlet juga mengungkapkan bahwa komunikasi dalam tim penting bagi seorang atlet untuk meraih prestasi dalam pertandingan. Pada dimensi *tough attitude* yaitu sikap atlet untuk mengendalikan diri dalam menghadapi rintangan. Ketujuh atlet memiliki sikap pantang menyerah dimana ketujuh atlet tetap mengikuti latihan meskipun mengalami kegagalan, cedera dan kelelahan. Pada dimensi *desire success* yaitu pencapaian atau tujuan positif yang dicapai dengan kerja keras serta kemauan. Ketujuh atlet melakukan banyak pengorbanan untuk mencapai kesuksesan sepeti pengorbanan waktu, materi, tenaga, pendidikan dan pikiran.

Pada penelitian ini terdapat dua faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental pada ketujuh subjek yaitu situasi umum dan situasi kompetitif. Situasi umum yaitu situasi di luar pertandingan dimana disiplin dan tekun latihan mempengaruhi performa ketujuh atlet seperti meningkatkan *skill*, fisik menjadi kuat, kepercayaan diri meningkat dan teknik lebih bagus. Selain itu kedisiplinan waktu juga mempengaruhi performa ketujuh atlet ketika di lapangan. Faktor kedua yaitu situasi kompetitif yang merupakan situasi di dalam pertandingan dimana situasi kompetitif mencakup kepercayaan diri, tuntutan dari orang sekitar dan mendengar arahan pelatih. Selain itu juga terdapat dua temuan lain yaitu internal dimana mencakup percaya pada kuasa Allah dan eksternal yang mencakup dukungan sekitar dan informasi dari sosial media.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat melakukan observasi secara langsung melainkan observasi hanya dapat dilakukan dengan menonton video latihan maupun pertandingan atlet, dikarenakan atlet tidak berada di tempat dan terbatasnya proses latihan setelah bulan Ramadhan. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin membahas mengenai hal serupa dapat melanjutkan penelitian ini dengan menjadikan atlet beregu sebagai subjek penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan metode penelitian kuantitatif maupun metode penelitian eksperimen. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan variabel lain seperti dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Agusman, K. (2022). Gambaran Mental Toughness Atlet Beladiri Tarung Derajat yang Kembali Menjadi Juara Setelah Mengalami Cedera Berat. UniversitasNegeri Padang. 6(1995), 2215-2220.

Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. Medikora, 20(1), 53–64. https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050

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. https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433

Anggara, A. R. D., & Laksimiwati, H. (2022). Hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri Kota Blitar. Character: Jurnal Penelitian Psikologi. 9(5). 104-115. https://ejounal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/47487/39654

Apriansyah, B., Sulaiman., & Mukarromah S. B. (2017). Kontribusi motivasi, kerja sama, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sekolah sepak bola pati training center di Kabupaten Pati. Journal of Physical Education and Sports. 6(2). 101-107. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17358/8769

Arezah, E., & Haryanta, H. (2022). Determinasi diri sebagai prediktor ketangguhan mental pada atlet mahasiswa. Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton, 8(2), 487–494. https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i2.2075

Budiwanto, S. (2012). Metodologi latihan olahraga, FIK UNM, Malang. https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/09/BUKU-METODOLOGI-KEPELATIHAN-OLAHRAGA

Cahyono, W. K. B. (2019). Pengaruh komunikasi interpersonal atlet terhadap social cohesion tim basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. https://etheses.uin-malang.ac.id/15516/1/15410226

Creswell, J. W. (2016). Research design: Pendekatan metode kuantitatif, kualitatif, dan campuran. Pustaka Belajar

Durunnafisa, M., Syaifullah, R., & Hendarto, S. (2022). Pembinaan cabang olahraga wushu di Kota Gainyar Bali. Jurnal Phedheral. 19(1). 1-11. https://dx.doi.org/10.20961/phdun.v19i1.61595

Fachrezi, M. Y., Vidyastuti., & Lestari, W. (2023). Goal setting dan motivasi berprestasi atlet panahan di Kota Pontianak. Philanthropy: Journal of Psychology. 7(1). 45-58. https://doi.org/10/26623/philanthropy.v7i1.6430

Fatimah., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan antara fear of negative evaluation dengan mental toughness pada atlet tenis lapangan. Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 21(2), 169. https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13454

Ghifari, F. A., Suhdy, M., & Salman, E. (2022). Hubungan motivasi dengan kepercayaan diri atlet sekolah sepakbola cikal fc Kab. Musi Rawas. Lp3Mkil, 2(2), 7–15. https://doi.org/10.555 26/sjs.v2i1.192

Gucciardi, D. F. (2008). Mental toughness in Australian football. University of Western Australia. https://rsearch-repository.uwa.edu.au/files/3220232/Gucciardi_Daniel_F_2008

Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). Mental toughness in Sport. Routledge

Gunawan, A. R., Rusyidi, b., & Meilany, L. (2016). Dukungan sosial orang tua terhadap atlet paralimpik pelajar tuna netra berprestasi di Kota Bandung. Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat. 3(3). 407-413. https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/download/13785/6588

Irwanto., & Romas, M. Z. (2019). Peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju jawara. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga. 2(1). 1-14. https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610

Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis psikologi terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola. Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ), 1(2), 47–58. https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.126

Loehr, J. E. (1982). Athletic excellence: Mental toughness training in sport. Forum Pusblishing Company

Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan psychological capital dengan mental toughness pada atlet beladiri. Jurnal Penelitian Psikologi, 8(6), 1–120. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41967

Nilamsari, N., & Perdana, M. N. (2019). Pola komunikasi antarpribadi di pelatih dan pemain dalam program latihan komunitas futsal tuter fc. Jurnal Pustaka Komunikasi. 2(2). 222-223. https://journal.moestopo.ac.id/index.php/pustakom/article/download/880/512

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(3), 36–45. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/41165

Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. Jurnal Penelitian Psikologi, 9(8), 85-91. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418

Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 5(3), 1–7. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/26185

Perdana, E., & Sudarso. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perkembangan kemampuan fundamental siswa ekstrakulikuler bola basket SMAN 3 Lumajang. Junal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 9(2). 63-68. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/articl/download/40024/34793

e-ISSN: 2715-7792
p-ISSN: 2715-8985
Volume 6 No.2 Desember 2024

Rahmadani, F., & Aulia, P. (2023). Hubungan komunikasi interpersonal pelatih terhadap peak performance atlet pencak silat SMI Bukit Tinggi. Edutrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan. 7(1). 27-39. https://doi.org/10.3770/edutrained.v7i1.207

Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. Jurnal Ecopsy, 3(3), 149–154. https://doi.org/10.20527/ecospy.v3i3.2665

Rohmah, U. N., & Cahyandari, R. (2023). Pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada atlet pencak silat. Minaret Journal of Religios Studies. 1(1). 100-113. https://jim.iainkudus.ac.id/index/php/MINARET/index

Rohmatika, I. M. (2021). Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 1(2), 179–186. https://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/download/2168

Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan dukungan sosia dengan keprcayaan diri pada atlet cabang olahraga taekwondo dalam berprstasi (studi pada atlet taekwondo Club BJTC Kabupaten Tanggerang). Jurnal Psikologi. 13(1). 26-33. https://ejurnal.esaunggul.acc.id/index.php/psiko/article/download/1384.1261

Salahudin. (2022). Penerapan nilai-nilai agama islam dalam kegiatan olahraga. Jurnal Pendidikan Olahraga. 12(2). 18-23. https://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/download/1134/620

Setiyawan. (2017). Kepribadian atlet dan non atlet. Jendela Olahraga, 2(1). https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289

Sheard, M. (2010). Mental toughness: The mindset behind sporting achivement (2nd ed). Routledge

Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. Jurnal Sprota Saintika Maret. 2(1). 240-251. https://doi.org/10.24036/sporta.v2i1.46

Suprapto, E. W., & Indrijati, H. (2019). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kepercayaan diri pada atlet renang. Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI. 170-177. https://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding%20IPPI%202019/20%20Naskah%20170-177

Syahadatina., Suhairi, M., & Sari, S. (2022). Gambaran umum penanganan cedera pada saat aktivitas olahraga. Sport Pedagogy Journal. 11(2). 1-8. https://www.jurnal.unsyiah.ac.id/SPJ/index

Taftazani, H. S., & Fauziah, N. (2019). Memahami kesejahteraan subjektif pada atlet atletik nomor lari 10.000 meter pon Jateng. Jurnal EMPATI, 8(1), 61–67. https://doi.org/10.14710/empati.2019.235755