

Studi Deskriptif Mengenai Mental Toughness pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia Sea Games 2019.

Descriptive Study of Mental Toughness in Athlete Indonesia National Squash Team Sea Games 2019.

¹Mohammad Faisal, ²Hedi Wahyudi

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: mohfaisall@yahoo.com, hediway@yahoo.co.id

Abstract. Indonesian squash athletes can prove that they are capable of achieving achievements. This requires abilities, not only physically and technically, but also mentally. Indonesian squash athletes are able to control and direct actions to achieve achievement, and they are able to view existing obstacles as opportunities for self-development. Mental toughness is seen as an individual's capacity to handle stress, pressure, and challenges by displaying the best abilities possessed in various situations faced. Mental Toughness has four aspects, namely control - emotion control & life control, commitment, challenge, confident - confident in abilities & confident interpersonal. The purpose of this study was to obtain data on mental toughness depictions in the Indonesia Sea Games 2019 squash athletes. The research method used was descriptive, with a population study technique of 10 respondents, namely athletes who were members of the Indonesian squash national training squash. The measuring instrument used is the result of the development of the theory of mental toughness from Peter Clough. The results of the study obtained data 7 from as many as 10 research subjects, Indonesian squash athletes all have high mental toughness scores.

Keywords: Mental Toughness, Atlet Squash Indonesia, Sea Games.

Abstrak. Atlet squash Indonesia dapat membuktikan bahwa mereka mampu meraih prestasi. Hal tersebut dibutuhkan kemampuan, tidak hanya secara fisik dan teknik, tetapi juga dari sisi mental. Para atlet squash Indonesia mampu mengendalikan dan mengarahkan tindakan untuk meraih prestasi, serta mereka mampu memandang hambatan yang ada sebagai peluang untuk pengembangan diri. *Mental toughness* dilihat sebagai kapasitas individu dalam menangani stres, tekanan, dan tantangan dengan menampilkan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam berbagai situasi yang dihadapi. *Mental Toughness* memiliki empat aspek, yaitu *control - emotion control & life control, commitment, challenge, confident - confident in abilities & interpersonal confident*. Tujuan dalam penelitian ini ialah memperoleh data mengenai gambaran mental toughness pada atlet squash pelatnas Indonesia Sea Games 2019. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan teknik studi populasi sebanyak 10 orang responden, yakni atlet yang tergabung pada pelatnas squash Indonesia. Alat ukur yang digunakan hasil pengembangan dari teori mental toughness dari Peter Clough. Hasil penelitian diperoleh data 7 dari sebanyak 10 subjek penelitian, atlet squash Indonesia seluruhnya memiliki skor mental toughness yang tinggi.

Kata Kunci: Ketangguhan Mental, Atlet Squash Indonesia, Sea Games.

A. Pendahuluan

Di Indonesia atlet dalam mengembangkan prestasinya, tidak lepas dari peran serta pengurus dan organisasi dalam pembinaan olahraga, yang dipersiapkan baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental pada program latihan yang sesuai dengan kebutuhannya. Para atlet yang berprestasi akan diberikan pembinaan olahraga yang berbeda sesuai dengan tingkatan dan kebutuhan prestasinya.

SEA Games adalah pesta olahraga Internasional terbesar di Asia Tenggara yang diadakan setiap dua tahun sekali dan diikuti seluruh Negara Asia Tenggara. Oleh karenanya, SEA Games merupakan parameter prestasi para atlet nasional ditingkat yang lebih tinggi khususnya Asia Tenggara. Para atlet nasional yang telah terseleksi membawa nama Indonesia akan menjalankan sejumlah program latihan, yang disebut sebagai Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) yang

bertujuan mendongkrak prestasi atlet-atlet unggulan Indonesia di berbagai cabang olahraga.

Berdasarkan wawancara kepada ketua umum PB-PSI, mengatakan bahwa atlet nasional Indonesia yang memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu dapat memperoleh prestasi yang gemilang pada tingkat yang lebih tinggi yaitu tingkat Internasional, jika atlet tersebut tidak didukung oleh kondisi mental yang kuat serta psikis yang baik. Selain itu kepercayaan diri, dan disiplin dalam mengontrol pola hidup sangat dibutuhkan seorang atlet untuk meraih prestasi di tingkat yang lebih tinggi.

Dari pemaparan di atas, diketahui bahwa dalam meraih prestasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Namun pada kenyataannya atlet pelatnas squash Indonesia belum mendapatkan pembinaan untuk peningkatan prestasi secara signifikan dalam proses persiapannya untuk menghadapi Sea Games yang telah berlangsung selama ini. Selain itu, diketahui bahwa kekuatan fisik dan penguasaan teknik dipengaruhi dengan adanya peran *mental toughness* seorang atlet. maka hal ini mendorong peneliti untuk melakukan "penelitian mengenai *Mental Toughness* pada atlet pelatnas squash Indonesia SEA Games 2019 ?".

Selanjutnya, maksud penelitian ini Untuk mendapatkan data empirik *mental toughness* pada atlet berprestasi squash Indonesia, serta tujuannya untuk memperoleh gambaran data empirik *mental toughness* pada atlet berprestasi squash Indonesia dalam upaya peningkatan prestasi.

B. Landasan Teori

Psikologi Olahraga

Psikologi Olahraga mengandung dimensi tindakan dan perilaku manusia, di mana komponen-komponen motorik, kognitif, dan afektif amat berperan dalam

menghasilkan berbagai pola gerak yang berbeda. psikologi olahraga. Menurut Cox (2002), psikologi olahraga merupakan ilmu pengetahuan yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi di dalam situasi/lingkungan olahraga, dengan tujuan meningkatkan penampilan/prestasi seseorang dalam suatu kegiatan olahraga.

Dalam pandangan para psikolog olahraga sendiri, Sullivan dan Nashman (dalam Hoedaya, 2007) mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi atlet secara global masuk ke dalam salah satu empat kategori berikut ini, 1) masalah individu atau pribadi, 2) masalah yang relatif bertahan, 3) masalah terkait dengan peningkatan prestasi, dan 4) masalah terkait dengan kemenangan dan kekalahan.

Mental Toughness

Menurut Peter Clough, *mental toughness* adalah kapasitas individu dalam menangani stres, tekanan dan tantangan, dan menampilkan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam berbagai situasi yang dihadapi. Peter Clough menjelaskan bahwa *Mental toughness* merupakan *personality trait* individu dalam menampilkan kinerja, mengembangkan *positive behavior*, dan *wellbeing* yang memungkinkan individu ketika menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan.

Menurut Peter Clough *Mental Toughness* memiliki empat komponen, yakni:

1. Control

Control adalah sejauh mana individu merasa dapat mengendalikan kehidupannya. Beberapa individu percaya bahwa mereka dapat memberi pengaruh besar pada lingkungan kerja mereka, bahwa mereka dapat membuat perubahan dan mengubah sesuatu. Sebaliknya, yang lain merasa bahwa segala sesuatunya berada diluar kendali

mereka dan mereka tidak mampu memberi pengaruh terhadap diri sendiri ataupun orang lain.

2. Commitment

Commitment mengukur sejauh mana individu dapat bertahan dengan tujuan dan tugas kerjanya. Individu memiliki perbedaan dalam ketetapan mereka untuk fokus pada tujuan. Beberapa individu mungkin mudah terganggu, bosan atau teralihkannya perhatiannya pada *competing goals*, sedangkan yang lain cenderung lebih dapat bertahan.

3. Challenge

Individu memiliki perbedaan dalam pendekatan mereka terhadap *challenge*. Beberapa orang menganggap tantangan dan masalah sebagai peluang, sedangkan yang lain cenderung menganggap situasi yang menantang sebagai ancaman. *Challenge* mengukur sejauh mana kecenderungan individu untuk memandang tantangan sebagai peluang. Individu dengan *sense of challenge* memiliki kecenderungan untuk mencari situasi penuh tantangan sebagai pengembangan diri, sedangkan individu dengan *sense of challenge* rendah akan menghindari situasi yang menantang karena takut gagal atau keengganan untuk berusaha.

4. Confident

Individu dengan *sense of confidence* tinggi memiliki keyakinan diri untuk dapat berhasil menyelesaikan tugas yang dianggap terlalu sulit oleh individu lain dengan kemampuan setara tapi memiliki *sense of confidence* rendah.

Olahraga Permainan Squash

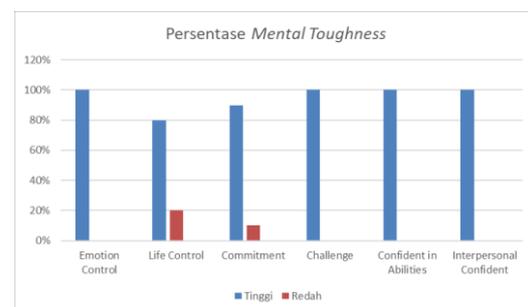
Olahraga permainan squash dilakukan oleh dua orang pemain dalam satu ruangan, yang bergiliran memukul bola ke arah dinding depan (*front wall*). Olahraga squash, dalam permainannya membutuhkan daya tahan, fokus,

konsentrasi, melangkah, berlari maju-mundur, depan belakang, samping kanan-kiri, dan memukul bola serta menghindari bola dari arah pukulan lawan. Pemain akan mendapatkan skor dengan memenangkan *rally* atau jika lawan tidak dapat mengembalikan bola ke dinding depan dan sah menurut wasit berdasarkan peraturan permainan squash. Pemain akan memenangkan permainan atau game jika pemain terlebih dahulu mendapatkan skor atau point 11 dalam satu *game*, tetapi jika kedua pemain memiliki *point* sama yaitu point 10-10 maka akan terjadi perubahan point hingga salah satu pemain harus memiliki selisih 2 *point* dari pemain lainnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah hasil penelitian mengenai *mental toughness* atlet pelatnas squash Indonesia dengan menggunakan alat ukur kuesioner *mental toughness* yang telah dimodifikasi oleh Rahayu Puji Astuti., S.Psi dari *questioner mental toughness* berdasarkan konsep teori mental toughness dari Peter Clough (2012). Didapat hasil sebagai berikut :

Gambar 1. Persentase *Mental Toughness*



Berdasarkan hasil pengukuran, didapat 7 orang (70%) yang memiliki mental toughness yang tinggi karena memiliki skor yang termasuk ke dalam kategori tinggi dari ke seluruh aspek yaitu *control*, *challenge*, *commitment*

dan *confident*. Lalu terdapat 2 orang (20%) yang memiliki mental toughness yang tinggi karena memiliki skor yang termasuk ke dalam kategori tinggi dari ketiga aspek yaitu *challenge*, *commitment*, dan *confident*. Sedangkan terdapat 1 orang (10%) yang memiliki *mental toughness* yang tinggi karena memiliki skor yang termasuk ke dalam kategori tinggi dari ketiga aspek yaitu *control*, *challenge*, dan *confident*.

Secara keseluruhan atlet squash Indonesia menghabiskan waktu latihan mereka untuk melatih keterampilan dan mengeksplorasi lebih jauh kebutuhan kemampuan mereka. Selama berlatih, ketika masih terdapat materi yang mereka belum kuasai secara maksimal mereka biasanya akan mengulangi materi tersebut diluar jadwal latihan pelatih dengan mengulangnya dari awal untuk dapat menyempurnakan dan menguasainya.

Ketika menghadapi pertandingan mereka mampu meredam kecemasan dan ketegangan dirinya saat harus berhadapan dengan lawan-lawan yang mereka anggap lebih unggul. Mereka merasa dapat mengontrol dan mengendalikan gerak tubuh mereka ketika bertanding. Saat pertandingan dimulai, mereka sudah tidak akan merasakan lagi adanya ketakutan apabila mereka gagal dalam pertandingan tersebut, mereka tidak terintimidasi oleh lawan-lawan yang mereka anggap lebih unggul. Mereka berusaha rileks walaupun dalam situasi dan kondisi yang sedang tertekan sehingga mereka menjalani pertandingan dengan luwes dan santai namun terkesan sangat fokus. Mereka merasakan konsentrasi yang sangat mendalam pada keadaan tertekan sehingga mereka juga tidak mudah terpancing dan terprovokasi oleh gangguan-gangguan dari sekitar mereka baik dari lawan, wasit, maupun penonton.

Para atlet squash Indonesia mampu mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku dan penampilan mereka, mereka menjalani pertandingan dengan pemahaman bahwa mereka mampu untuk menyelesaikannya sehingga mereka akan menentukan dan mengarahkan tindakan pada apa yang seharusnya dilakukan. Mereka merasa bahwa dirinya memiliki banyak pilihan sehingga mereka terbiasa untuk menyiapkan strategi cadangan bila strategi utama tidak berjalan dengan lancar, mereka juga seringkali melakukan improvisasi dari teknik-teknik yang telah mereka pelajari sebelumnya. Mereka meyakini bahwa kesuksesan bergantung pada usaha mereka sendiri sehingga mereka siap untuk bekerja keras melewati hambatan yang ada, mereka mampu mengontrol perilaku mereka apabila terjadi kesalahan atau kecurangan dalam pertandingan mereka tidak menyalahkan orang lain namun mencoba untuk melakukan hal yang positif dengan memandang persoalan sebagai masalah yang dapat ditantangi.

Mereka memiliki tujuan dan target mereka sendiri saat mengikuti berbagai kompetisi nasional maupun internasional yakni ingin mendapatkan prestasi sebaik mungkin. Para atlet memandang kompetisi besar yang mereka ikuti sebagai sesuatu yang positif yang memberikan mereka kesempatan untuk mengembangkan diri. Ketika mereka tampil dalam pertandingan dan tidak takut gagal saat harus menghadapi lawan-lawan yang lebih unggul. Mereka tidak merasa terintimidasi sehingga dapat tampil dengan luwes dan tanpa beban.

Mereka tidak membutuhkan pengakuan dari orang lain akan kemampuan mereka karena mereka pada kemampuannya sendiri meskipun banyak orang lain yang meragukannya.

Mereka memandang kritik sebagai *feedback* yang dapat membangun kemajuan performance mereka bukan sebagai pembenaran bahwa kemampuan mereka terbatas. Mereka tidak merasa terhalang oleh kemampuan dan keunggulan lawan, sebaliknya mereka memandang kemampuan dan keunggulan lawan sebagai motivator untuk bisa melampauinya.

Mental toughness tidak mengkompensasi teknik dan skill yang dimiliki individu tetapi *mental toughness* dapat membuat perbedaan antara *winning* and *losing*. Hal ini dapat terlihat pada kedua atlet yang memiliki skor tinggi disegala aspek dengan prestasi yang mereka raih di SEA Games 2017 yaitu medali perak. Mereka mampu mengembangkan keterampilannya dalam menghadapi tekanan dan tantangan saat latihan maupun pertandingan dengan *mindset* positif untuk dapat berprestasi. Mereka mampu menghadapi situasi-situasi kritis dengan penuh kepercayaan pada diri mereka sendiri, mereka dapat menguasai dan mengontrol permainan, mereka akan tetap tenang khususnya saat menghadapi kemungkinan kekalahan untuk dapat bangkit dan terus berusaha menampilkan *performance* yang optimal. Mereka dapat mencapai *performance* yang efektif secara konsisten, mereka tidak mudah merasa tertekan, dapat mempertahankan kepercayaan diri, mereka atlet yang memiliki *optimistic outlook* dan selalu memiliki pandangan yang positif bahkan ketika segala sesuatunya tidak berjalan dengan baik.

Mereka mampu menangani gangguan tanpa membiarkan fokus mereka terganggu, mereka dapat mentolerir rasa sakit dan ketidaknyamanan, mereka akan tetap gigih ketika menghadapi hambatan yang sulit serta memiliki ketahanan

yang kuat untuk bangkit kembali demi meraih prestasi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran mental toughness pada atlet squash Indonesia SEA Games 2019, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Aspek *mental toughness* yang seluruhnya dimiliki atlet squash pelatnas Indonesia pada SEA Games 2019 yaitu *control – emotion control & life control, commitmen, challenge, dan confidence – confidence in abilities & interpersonal confidence*.
2. Seluruh atlet squash Indonesia memiliki skor tinggi pada mental toughness, namun hanya tujuh atlet saja dari sepuluh orang atlet squash pelatnas squash Indonesia SEA Games 2019 yang memiliki skor tinggi pada keempat aspek.
3. Dua dari sepuluh atlet pelatnas squash Indonesia memiliki skor rendah di satu aspek mental toughness, yaitu aspek control khususnya pada sub aspek life control.
4. Satu dari sepuluh atlet pelatnas squash Indonesia memiliki skor rendah di satu aspek mental toughness, yaitu aspek commitment.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah akan dikemukakan saran yang dapat dipertimbangkan bagi para atlet squash Indonesia SEA Games 2019, yakni :

1. Bagi Persatuan Besar Squash Indonesia dan pelatih tim nasional squash Indonesia selaku pihak yang menaungi atlet squash Indonesia secara

langsung, diharapkan mempertimbangkan aspek psikologis atlet yaitu mental toughness dalam proses seleksi atlet pelatnas squash Indonesia. Selain itu, dengan minimnya fasilitas yang ada diharapkan membantu memberikan program latihan yang dapat membuat atlet mempertahankan mental toughness yang dimiliki dengan membuat suasana latihan agar lebih menantang namun juga mendukung seperti selalu memberi arahan untuk berkompetisi dengan rekan atlet satu timnya ketika berlatih dan diakhiri dengan feedback bersama.

2. Bagi atlet yang memiliki life control yang rendah disarankan berlatih self management untuk mengatur diri dalam kesehariannya agar sesuai dengan kebutuhan dirinya dan juga jadwal latihan dengan mengikutsertakan motivasi dalam berperilaku, sehingga akan mampu memenuhi kebutuhan mereka dalam meraih prestasi yang optimal.
3. Bagi atlet yang memiliki commitment yang rendah diharapkan untuk berlatih dengan menggunakan sistem reward-punishment sehingga dapat mempengaruhi pencapaian performance yang optimal.

Daftar Pustaka

- Adi, Sapto. (2016). *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksima*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Adisasmitho, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ainurrohman, S. (2018). Pentingnya Kesehatan Mental pada Atlet. Retrieved May 17, 2019, from <https://www.ibunda.id/kata-bunda/pentingnya-kesehatan-mental-pada-atlet>
- 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>
- Astuti, Rahayu Puji. (2012). *Studi Deskriptif Mengenai Mental Toughness Pada Atlet Jawa Barat Non Unggulan Peraih Medali Emas PON Riau Tahun 2012*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications*. (5th Ed.). Boston: McGraw Hill Companies, Inc.
- Clough, P. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others*. London: Kogan Page.
- DPR Indonesia. UUD Sistem Keolahragaan Nasional. , (2005).
- Equata, Zharfa Kharisia. (2012). Hubungan antara Persepsi Atlet Taekwondo Junior pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi. Program studi Psikologi, Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori. (2008). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Diponegoro, Yogyakarta.
- Fitriani. (2016). KONTRIBUSI

- PHYSICAL FITNESS DAN SELF CONTROL TERHADAP PERFORMANCE ATLET SQUASH JAWA BARAT (Universitas Pendidikan Indonesia). Retrieved from <http://repository.upi.edu/26290/>
- Golby, J. and Sheard, M. (2003). A cognitive-behavioral analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills* 96, 455-462.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Kesuma.
- Harsuki. (2013). *PERKEMBANGAN OLAHRAGA TERKINI*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Khoironnisa, S. (2016). *Profil Mental Toughness dan Prestasi Atlet Pencak Silat pada Kejuaraan Pencak Silat Bandung Open 2016*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kiswanto, A. (2016). *PEMBINAAN MENTAL BAGI ATLET PEMULA UNTUK MEMBANTU PENGENDALIAN AGRESIFITAS*. *Bimbingan Dan Konseling*, 2 No.1. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/107154-ID-none.pdf>.
- Komarudin. (2011). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kuan, G. & Roy, J. (2007). *Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes*. Kota Bharu. Universiti Sains Malaysia.
- Maksum, A. (2007). *Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi*. Anima, Indonesian Psychological Journal, 22(2), 108–115.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mirhan. (2016). *HUBUNGAN ANTARA PERCAYA DIRI DAN KERJA KERAS DALAM OLAHRAGADAN KETERAMPILAN HIDUP*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 12,. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/115487-ID-hubungan-antara-percaya-diri-dan-kerja-k.pdf>.