

## MOTIVASI BERPRESTASI DAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET

Ima Fitri Sholichah<sup>1</sup>, Awidha Dwi W<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Gresik

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental atlet. Subjek penelitian ini adalah atlet Tae-Kwon-Do. Instrumen yang digunakan yaitu Skala Motivasi Berprestasi dan Skala Ketangguhan Mental. Analisis yang akan digunakan yaitu analisis korelasi. Hasil analisis uji *product moment* diperoleh nilai  $p = 0.831$ , ( $p > 0.05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental. Ketidakhadanya hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental dimungkinkan adanya variabel intervening diantara kedua variabel tersebut, seperti komunikasi interpersonal, *self efficacy* dan proses latihan.

**Kata Kunci:** Motivasi Berprestasi, Ketangguhan Mental dan Atlet

### Abstract

*This study aims to see the relationship between achievement motivation and mental toughness of athletes. The subjects of this study were Tae-Kwon-Do athletes. The instruments used were Achievement Motivation Scale and Mental Toughness Scale. The analysis used is correlation analysis. The result of the product moment test showed that the value of  $p = 0.831$ , ( $p > 0.05$ ), it can be concluded that there is no relationship between achievement motivation and mental toughness. The absence of a relationship between achievement motivation and mental toughness, it is possible that there are variables that connect the two variables, such as interpersonal communication, self-efficacy and the training process.*

**Keywords:** Achievement Motivation, Mental Toughness and Athletes

---

<sup>1</sup>email : [ima\\_fitri@umg.ac.id](mailto:ima_fitri@umg.ac.id)

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik  
Jalan Sumatra No 101 GKB Gresik, Jawa Timur 61121

## Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan untuk membuat tubuh menjadi sehat. Olahraga tidak hanya mencakup kegiatan fisik tetapi juga melibatkan unsur psikis manusia. Moeloek, (2004) menyatakan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu. Olahraga pada dasarnya adalah *man in movement* yang berarti bahwa yang bergerak dalam aktivitas olahraga bukanlah semata-mata bagian tubuh manusia melainkan wujud proses psiko fisik manusia sebagai satu kebutuhan (totalitas) karena pada dasarnya manusia terdiri dari jiwa dan raga dalam susunan yang unik dan saling mempengaruhi.

Menurut Sondakh (2009) atlet merupakan pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Atlet juga memiliki jiwa dan emosi karena itu atlet sering mengalami gejolak-gejolak mental serta sering berada dalam situasi yang mencekam yang berpengaruh terhadap prestasinya. Pencapaian prestasi atlet cukup menarik di masyarakat, hal ini dikarenakan prestasi atlet dapat memberikan rasa bangga bagi bangsa, negara maupun bagi pribadi atlet. Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya (Adisasmito, 2007). Ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu: faktor fisik, teknik, dan psikologis (Adisasmito, 2007).

Penelitian ini berfokus pada aspek psikologis. Faktor psikologis memiliki peranan yang penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). Hal ini dikarenakan faktor psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis, seperti emosi, motivasi, *self-efficacy* dan beberapa aspek psikologis lainnya.

Gunarsa (2004) menyatakan bahwa motivasi dalam olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan, dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Menurut Muskanan (2015) motivasi dalam olahraga dapat dibagi atas motivasi primer dan sekunder; dapat pula atas motivasi biologis dan sosial. Namun banyak ahli setuju membagikannya atas dua jenis, yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang didasari atas kesenangan pada aktivitas olahraga tertentu dan berasal dari dalam diri individu sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan dorongan dari luar sehingga individu berpartisipasi dalam olahraga (Ryan & Deci, 2000). Kedua bentuk motivasi tersebut merupakan aspek psikologis yang menciptakan determinasi diri pada atlet untuk mencapai prestasi dalam kompetisi olahraga.

Di sisi lain, mental memiliki peranan yang sangat penting dalam Herman (2011) menyatakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor psikologis. Aspek mental yang tidak pernah dilatih dapat menyebabkan menurunnya aspek fisik, teknik dan taktik (Gunarsa, 2008). Oleh karena itulah, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Salah satu bentuk mental yang dianggap penting harus dimiliki seorang atlet adalah ketangguhan mental.

Gucciardi *et al.*, (2008) menyatakan bahwa ketangguhan mental atau kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan. Ketangguhan mental dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan (Jones, 2010).

Selain itu, ketangguhan mental merupakan ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan namun harus mampu untuk tetap fokus pada situasi menekan, serta kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008). Ketangguhan mental merupakan kumpulan atribut psikologis atlet yang unggul yang dapat dilihat pada saat melakukan latihan atau pertandingan (Jones, 2010). Ketangguhan mental pada atlet akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meski secara objektif tidak ada harapan untuk memenangkan suatu pertandingan (Gunarsa, 2008).

Peneliti bertujuan untuk dapat mengetahui hubungan dan pengaruh motivasi berprestasi terhadap ketangguhan mental pada atlet. Peneliti berharap agar dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih dan orangtua untuk mendorong dan mendukung atlet menjadi atlet profesional.

### **Metode Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif berusaha menguji hipotesis dan membangun hubungan atau pengaruh antara variabel yang secara metodologis bersifat deduktif di mana teori-teori yang dijadikan acuan merupakan proposisi yang dapat diuji keterkaitannya (Creswell, 2012). Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui metode survei, yaitu pengisian skala oleh subjek penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Tae-Kwon-Do. Atlet Tae-Kwon-Do dalam penelitian ini harus memenuhi karakteristik tertentu untuk membedakan

dengan atlet Tae-Kwon-Do lainnya. Karakteristik atlet Tae-Kwon-Do yang diambil sebagai subjek adalah sebagai berikut:

- a. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
- b. Atlet Tae-Kwon-Do Jawa Timur yang berusia 20-30
- c. Pernah mengikuti ajang tingkat daerah sampai nasional
- d. Bersedia mengisi *informed consent*.

Variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi 2 (dua) yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketangguhan mental.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument skala psikologi yaitu Skala Motivasi dan Skala Ketangguhan Mental. Skala merupakan seperangkat pernyataan atau pertanyaan yang tidak langsung yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan atau pertanyaan tersebut (Azwar, 2013).

Skala Motivasi Berprestasi menggunakan Skala Motivasi Berprestasi dari McClelland (1987) yang terdiri dari 23 pernyataan. Skala Ketangguhan Mental menggunakan *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ48) dari Clough *et al.*, (2002) yang terdiri dari 48 pernyataan menggunakan 5 skala penilaian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik. Metode statistik memungkinkan untuk membuat kesimpulan atau generalisasi penelitian (Hadi, 2004). Data penelitian dianalisis untuk mendapatkan jawaban atas hipotesis yang ada, dengan metode statistik deskriptif dan inferensial (Azwar, 2011). Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi. Semua analisis data dilakukan dengan program *Statistical Package Program for Social Science* (SPSS) versi 17.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah atlet Tae-Kwon-Do Jawa Timur yang berjumlah 34 orang. Data diperoleh menggunakan Skala Motivasi dan Skala Ketangguhan Mental. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji korelasi *product moment*. Hal ini dikarenakan telah lolos uji asumsi yang dapat dilihat pada tabel 10.1 dan 10.2. Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis sebagai prasyarat analisis terhadap data penelitian. Hal ini disebabkan kebanyakan ketidakakuratan atau bias dalam hasil penelitian bersumber dari asumsi yang tidak tepat (Field, 2013).

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Nilai p	Nilai K-S-Z	Keterangan
Motivasi Berprestasi	.920	.553	Normal
Ketangguhan Mental	.980	.469	Normal

Skala Motivasi Berprestasi memiliki distribusi yang normal dengan koefisien signifikansi sebesar 0,920 dan koefisien Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,553. Pada Skala Ketangguhan Mental memiliki distribusi yang normal dengan koefisien signifikansi sebesar 0,980 dan koefisien Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,469. Berdasarkan nilai K-S-Z dan signifikansi sebagai hasil perhitungan uji normalitas dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memenuhi uji normalitas.

Tabel 2 Uji Linearitas

Variabel	<i>p deviation from linearity</i>	Keterangan
Motivasi Berprestasi* Ketangguhan Mental	.346	Linear

Tabel 10.2 menunjukkan hasil uji linearitas antara Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental memperoleh hasil *p deviation from linearity* > 0,05. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar variabel dianggap linear.

Tabel 3. Uji *Product Moment*

Variabel	p	Keterangan
Motivasi Berprestasi* Ketangguhan Mental	.831	Tidak Ada Korelasi

Berdasarkan hasil analisis uji *product moment* diperoleh nilai  $p = 0.831$ , ( $p > 0.05$ ), hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental atlet Tae-Kwon-Do.

## Pembahasan

Ketangguhan mental merupakan sebuah sebutan yang diberikan kepada keadaan mental yang sangat baik bagi seorang atlet. Ketangguhan mental adalah ketetapan hati pada tingkat tinggi, menolak ditekan, kemampuan untuk tetap fokus pada situasi menekan, kapasitas untuk bertahan di sepanjang pertandingan (Cashmore, 2008). Selain itu, ketangguhan mental merupakan sebuah cara untuk menjaga konsentrasi, motivasi, dan juga konsistensi dalam mencapai sebuah tujuan. Hal ini sejalan dengan studi dari Cox (2012) mengenai komponen dari

ketangguhan mental diantaranya yaitu percaya diri, mampu fokus, motivasi dari dalam, memiliki sifat kerja keras, komitmen yang kuat, memiliki determinasi yang baik, berperilaku positif, percaya diri ketika mengalami cedera, mampu berkembang ketika tertekan, memiliki nilai personal yang konsisten, memiliki kecerdasan emosi, fisik kuat, ramah dalam menggapai kesuksesan.

Salah satu komponen yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan dorongan yang kuat dalam upaya mencapai prestasi olahraga. Dalam dunia olahraga motivasi berprestasi tidak dapat dipisahkan. Seorang atlet akan memiliki daya juang yang tinggi apabila memiliki motivasi untuk berprestasi. (Santrork, 2003) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan dan untuk melakukan suatu usaha dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan.

Penelitian ini memberikan hasil bahwa hipotesis ditolak, hal ini berarti tidak ada hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental. Ketidakadanya hubungan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi dimungkinkan adanya variabel intervening diantara kedua variabel tersebut. Salah satu variabel intervening antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi adalah komunikasi interpersonal. Hal ini diperkuat dengan penelitian Afdani (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan ketangguhan mental atlet, artinya komunikasi interpersonal mempengaruhi secara signifikan terhadap ketangguhan mental atlet yang salah satu faktor yang mempengaruhi ialah motivasi yang dimiliki dalam diri atlet.

Middleton *et al.* (2004) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah *self efficacy*. Alwisol (2008) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan diri seseorang yang dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan dan diturunkan melalui salah satunya menggunakan persuasi verbal dari orang lain. Studi lain menunjukkan bahwa *self efficacy* berhubungan dengan motivasi berprestasi, yang artinya semakin tinggi keyakinan diri atlet maka motivasi berprestasi akan tinggi, dan sebaliknya.

Jones *et al.* menyatakan ketangguhan mental merupakan hasil dari sebuah pembelajaran yang diperoleh selama proses latihan untuk mengembangkan ketangguhan mental (dalam Mellalieu & Hanton, 2015). Ketangguhan mental atlet dapat terus berkembang atau dikembagkan dengan salah satunya melalui serangkaian proses latihan. Hal ini dapat meningkatkan performa atlet untuk mencapai kemenangan dalam kompetisi (Sadeghi, *et al.*, 2010).

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan dari hasil analisis uji *product moment* diperoleh nilai  $p = 0.831$ , ( $p > 0.05$ ) dan pembahasan pada bab sebelumnya, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental. Ketidakadanya hubungan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi dimungkinkan adanya variabel intervening diantara kedua variabel tersebut, seperti komunikasi interpersonal, *self efficacy* dan proses latihan.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:

- a. Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan evaluasi atlet untuk membangun motivasi berprestasi dan ketangguhan mental guna mencapai hasil yang maksimal dalam kompetisi.
- b. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan evaluasi dari segi psikologis agar saran dan arahan pelatih mampu merubah perilaku atlet.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya serta dapat menggali faktor-faktor lain

### Daftar Pustaka

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Afdani, L. (2017). *Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental: Study Korelasi Atlet Beladiri PPLP Jawa Barat*: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Dua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts, Second Edition (Second Ed)*. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.

- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing, and Positive Behavior in others*. London: Kogan Page.
- Creswell, J.W. (2012). *Research design Pendekatan kualitatif, Kuantitatif dan Mixed (Cetakan ke-2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology sixth edition*. New York: McGraw-Hill.
- Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J.A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football", *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga*. Gunung Mulia. Jakarta.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga, *ILARA*, 2, 1-7.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jones, G. (2010). What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers What Is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- McClelland, D.C. (1987). *Human Motivation*. New York : Cambridge University Press.
- Mellalieu, S. D & Hanton, S. (2015). *Contemporary Advances in Sport Psychology*. New York: Routledge..
- Middleton, S.D., Marsch, H.M., Martin, A.J., Richards, G.E., & Perry, C. (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Berlin: Self Research Center Biannual Conference..
- Muskanan, K. (2015). *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur*. Kupang. Universitas Nusa Cendana.
- Nicholls, A, Polman, R, Levy, A., & Backhouse, S. (2009 ). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality And Individual Differences*, 47, 73-75.

Nurdidaya & Selviana. (2012). Prestasi Olahraga Paralimpian Indonesia: Kajian Perspektif Psikologis. *Jurnal Iptek Olahraga*, 14, 288-308.

Ryan, R.M & Deci .E.L. (2000). *Self Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist.

Santrock, J.W. (2003). *Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.