



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Atlet

RADITYO EKO SETYO WIBOWO & AFIF KURNIAWAN, M.Psi*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa atlet. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa atlet dengan umur 18 hingga 25 tahun (N=210). Pengumpulan data menggunakan metode survei melalui *Google Form*. Variabel ketangguhan mental diukur menggunakan instrumen *Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ-48)*. Variabel motivasi berprestasi dibuat oleh Addiena (2019) berdasarkan konsep dari McClelland. Analisis hipotesis menggunakan teknik korelasi non-parametrik *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara ketangguhan mental dimensi *challenge* dengan motivasi berprestasi ($r(210)=0,402$; $p=0,000$), ketangguhan mental dimensi *commitment* dengan motivasi berprestasi ($r(210)=0,221$; $p=0,001$), ketangguhan mental dimensi *control* dengan motivasi berprestasi ($r(210)=0,149$; $p=0,030$), ketangguhan mental dimensi *confidence* dengan motivasi berprestasi ($r(210)=0,200$; $p=0,004$), dan variable ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi ($r(210)=0,231$; $p=0,001$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara keempat dimensi ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa atlet.

Kata kunci: mahasiswa atlet, ketangguhan mental, motivasi berprestasi

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between mental toughness and achievement motivation in college athletes. The participants of study were college athletes aged 18 to 25 years (N=210). Data were collected using survey via Google Form. The instrument of mental toughness was measured using Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ-48). The instrument of motivation variable was created by Addiena (2019) based on the concept from McClelland. Data were analysis using Spearman's Rho non-parametric. The results shows there is a positive relationship between mental toughness in the challenge dimension and achievement motivation ($r(210)=0.402$; $p=0.000$), mental toughness in the commitment dimension and achievement motivation ($r(210)=0.221$; $p=0.001$), mental toughness in the dimension of control with achievement motivation ($r(210)=0.149$; $p=0.030$), mental toughness in the confidence dimension with achievement motivation ($r(210)=0.200$; $p=0.004$), and mental toughness variable with achievement motivation ($r(210)= 0.231$; $p=0.001$). In conclusion, there is a relationship between all dimensions of mental toughness and achievement motivation in student athletes.

Keywords: college athlete, mental toughness, achievement motivation

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa pasti ingin mengejar impiannya masing-masing. Mahasiswa biasanya berusia 18 hingga 25 tahun, pada usia tersebut mahasiswa disebut sebagai *emerging adulthood*. Menurut Arnett (dalam Santrock, 2011) masa ini ditandai oleh individu yang sedang mengeksplorasi banyak hal, banyak individu yang masih melakukan eksplorasi karir yang ingin mereka ambil. Dalam mengeksplorasi karir mahasiswa tidak hanya berfokus pada hal akademik saja, namun bisa mengeksplorasi bidang non-akademik. Devanda & Kurniawan (2023) menjelaskan salah satu aktivitas non-akademik yang populer di kalangan mahasiswa adalah kegiatan olahraga. Mahasiswa yang melakukan olahraga secara terprogram, terukur, dan tercatat untuk tujuan kesempurnaan prestasi dapat disebut dengan mahasiswa atlet (Setiyawan, 2017). Dalam mendukung kegiatan olahraga, salah satu kegiatan olahraga yang diwadahi oleh pemerintah adalah Kegiatan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (KEMDIKBUD).

Kehadiran POMNAS menjadi ajang yang ditunggu-tunggu oleh mahasiswa. Setiap periode pelaksanaannya cabang olahraga (cabor) yang diselenggarakan di POMNAS bertambah, pada POMNAS ke-17 tahun 2022 cabor yang dilombakan berjumlah 14 (Sarah, 2022), sedangkan untuk POMNAS ke-18 tahun 2023 jumlah cabor bertambah menjadi 16 (Humas ULM, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa bidang keolahragaan negara Indonesia mulai menunjukkan eksistensinya dengan bertambahnya cabor disebuah kompetisi. Tentunya dengan bertambahnya cabor, antusiasme peserta dan iklim kompetisi semakin meningkat. Sehingga, untuk mendapatkan medali emas atlet harus mengerahkan semua kemampuannya.

Medali emas dan mendapatkan podium saat mengikuti kompetisi merupakan impian dari setiap mahasiswa atlet. Mahasiswa atlet asal DKI Jakarta dapat mempertahankan gelar juara umum dengan menduduki peringkat pertama pada POMNAS ke-16 dengan jumlah medali emas 75, medali perak 54, dan medali perunggu 33, pada POMNAS ke-17 dengan jumlah medali emas 49, medali perak 33, dan medali perunggu 33. POMNAS ke-16 dan ke-17 memang menetapkan DKI Jakarta sebagai juara umum, tetapi perlu di perhatikan bahwa jumlah medali emas yang didupakannya menurun yang semula dari 75 medali emas menjadi 49 medali emas. Penurunan jumlah medali tidak hanya dialami oleh provinsi DKI Jakarta saja, namun banyak provinsi mengalami penurunan bahkan ada 14 Provinsi yang tidak mendapatkan sama sekali medali emas di POMNAS ke-17 ini. Provinsi yang sama sekali tidak mendapatkan medali emas pada POMNAS ke-17 ini antara lain Provinsi Bangka Belitung, Kepulauan Riau, Kalimantan Selatan, Banten, Kalimantan Timur, Kalimantan Barat, Maluku Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Utara, Maluku, Papua, Papua Barat, Dan Sulawesi Utara.

Melihat fenomena penurunan jumlah medali emas ini merupakan sebuah tantangan yang harus dihadapi oleh semua aspek terkait, tanpa terkecuali mahasiswa atlet itu sendiri. Mahasiswa atlet menghadapi berbagai macam tuntutan yang relatif lebih berat dibanding mahasiswa non-atlet. Mahasiswa atlet akan menghadapi banyak tantangan seperti menyeimbangkan peran akademik dan peran olahraga, mempertahankan kinerja atau performa dengan tingkat tinggi, isolasi sosial, menanggapi atau mengantisipasi kemungkinan pengucilan dari tim dan menjaga banyak hubungan dengan teman, akademisi, dan pelatih (Ford, 2009). Sehingga, mahasiswa atlet memiliki berbagai stressor seperti jadwal yang sudah diatur (Carodine, dkk., 2001), kendala waktu (Zyl, dkk., 2009), stres fisik dan kelelahan (Stilger, dkk., 2001), komitmen untuk menghadiri sesi latihan dan pertandingan (Olivares, 2005) dan melakukan peran ganda sebagai atlet dan pelajar (Singh & Surujlal, 2006) yang menghasilkan peningkatan fisik dan tuntutan psikologis pada mereka (Stilger, dkk., 2001). Mahasiswa atlet mengalami kebutuhan untuk memenuhi harapan pelatih, penggemar, dan keluarga. Hal ini menempatkan mereka di bawah tekanan yang luar biasa sehingga berkontribusi pada peningkatan tingkat stress. Kemudian, (Martens dkk., 2006) menunjukkan bahwa tantangan sosial dan tantangan akademik yang dihadapi mahasiswa atlet menempatkan mereka pada peningkatan risiko masalah perkembangan dan psikologis yang dapat mengakibatkan mereka mengalami beberapa stres selama karir olahraga mahasiswa atlet. Dinamika yang dialami mahasiswa atlet seringkali menimbulkan perasaan jenuh, merasa kelelahan, dan motivasi semakin berkurang.

Tinggi rendahnya motivasi pada atlet dapat mempengaruhi hasil latihan. Ketika target *limit* yang dicapai selama latihan tercapai maka motivasi atlet akan naik, jika target *limit* tidak dapat dicapai maka akan terjadi penurunan motivasi (Kinanti & Mastuti, 2023). Motivasi merupakan kekuatan yang mendorong individu terlibat dalam suatu kegiatan. Pendapat yang diberikan oleh McClelland (1988) manusia memiliki keinginan dalam berprestasi, tetapi dalam pencapaian menuju hal tersebut tidaklah mudah dan memiliki berbagai rintangan yang perlu dihadapi, salah satunya adalah motivasi berprestasi. McClelland dalam Ilmi (2014) mengungkapkan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu usaha untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya dengan berpedoman pada suatu standar keunggulan tertentu (*standards of excellence*). Karakteristik orang yang memiliki motivasi berprestasi adalah cenderung memilih tugas dengan tingkat kesulitan menengah (*moderate task difficulty*), akan lebih bertahan atau tekun dalam mengerjakan berbagai tugas, tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan dan cenderung untuk terus mencoba menyelesaikan tugas, selalu mengharapkan umpan balik (*feedback*) atau tugas yang sudah dilakukan, menyelesaikan tugas dengan lebih baik, menyelesaikan tugas dengan cara berbeda dari biasanya, menghindari hal-hal rutin, aktif mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dalam melakukan sesuatu, serta cenderung menyukai hal-hal yang sifatnya menantang (Santrock, 1999 dalam Ilmi 2014).

Menurut McClelland (1988) motivasi berprestasi memiliki beberapa faktor, yaitu faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Faktor ekstrinsik adalah faktor yang sumbernya berasal dari luar individu seperti lingkungannya. Faktor intrinsik adalah faktor yang sumbernya berasal dari dalam individu. faktor-faktor ini saling berkaitan dan mempengaruhi agar individu dapat mencapai hasil yang ingin didapatkan. Penelitian yang pernah diteliti terkait dengan motivasi berprestasi dilakukan oleh Hussein, (2023) terhadap pesepak bola profesional di Palestina. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi pada atlet profesional sepak bola di Palestina. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa atlet yang memiliki ketangguhan

mental yang baik akan mendapatkan motivasi berprestasi yang tinggi. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi (Budianto & Jannha, 2018).

Ketangguhan mental menurut Clough, dkk., (2002) merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan pada aktivitas yang menantang. Jones, dkk., (2007) ketangguhan mental yang dimiliki seseorang dapat membantu individu dalam mengatasi banyak tuntutan yang terdapat dalam olahraga diantaranya latihan dan gaya hidup dalam mempersiapkan diri untuk melakukan kompetisi. Individu dengan ketangguhan mental akan menunjukkan perilaku yang lebih konsisten dan lebih baik untuk bisa tetap bertekad, fokus, percaya diri, dan bisa mengontrol tekanan, jika tingkat ketangguhan atlet tergolong dalam taraf tinggi, atlet akan memunculkan reaksi positif walaupun mendapat tekanan mampu menjaga titik fokus walaupun skor yang didapat tertinggal jauh dari lawan, serta motivasi meningkat karena tensi pertandingan juga meningkat (Clough, dkk., 2002).

Ketangguhan mental juga memiliki efek bagi seorang atlet yang menganggap dirinya dapat mengatasi sebuah tekanan, mengelola emosi negatif, serta menjadi percaya diri ketika berkompetisi. Ketangguhan mental merupakan beberapa faktor yang dapat membentuk atlet untuk berprestasi. Penulis tertarik untuk meneliti dan untuk mengetahui apakah ketangguhan mental memiliki hubungan terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa atlet.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survei *cross-sectional*. Tipe penelitian adalah korelasi untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi. Survei dilakukan melalui *Google Form* dan disebar melalui platform *Whatsapp* dan *Instagram*. Kuesioner survei terdiri atas *informed consent*, identitas diri partisipan, dan skala penelitian.

Partisipan

Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa atlet dengan usia 18-25 tahun. Terdapat 210 partisipan dalam penelitian ini laki-laki 84 orang (40%) dan perempuan 126 orang (60%). Berdasarkan tingkat kompetisi partisipan dibagi menjadi 4 tingkat, tingkat kota sebesar 43 partisipan, tingkat provinsi sebesar 58 partisipan, tingkat nasional sebesar 95 partisipan, dan internasional sebesar 14 partisipan. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diminta untuk membaca dan menyetujui *informed consent* terlebih dahulu.

Pengukuran

Pada variable ketangguhan mental diukur menggunakan instrument *Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ-48)* yang disusun oleh Clough, dkk., (2002). Instrumen MTQ-48 terdiri dari 48 aitem dengan 5 pilihan jawaban (1 = Sangat Tidak Sesuai, 2 = Tidak Sesuai, 3 = Netral, 4 = Sesuai, dan 5 = Sangat Sesuai). Content validity dilakukan oleh 3 profesional judgement, dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = 0,903$).

Alat ukur yang kedua motivasi berprestasi menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari pebelitian Addiena (2019) dengan merujuk pada teori dari McClelland (1988). Jumlah aitem dalam skala ini adalah 23 butir dengan nilai reliabilitas sebesar ($\alpha = 0,838$). Terdapat empat pilihan hawab dengan keterangan “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”.

Analisis Data

Pada penelitian ini dalam melakuklan analisis data menggunakan teknik korelasi *spearman's rho* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 26.0 for mac. Penelitian ini menguji hipotesis apakah ada hubungan antara ketangguhan mental (X) dengan motivasi berprestasi (Y) pada mahasiswa atlet. Analisis deskriptif dan uji asumsi dilakukan sebelum menguji hipoteisis, yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pada variabel ketangguhan mental, yaitu (M=154,6; SD=19,89; Min=106; Max=201; Skewness=0,21; Kurtorsis=-0,652). Sedangkan pada variabel motivasi berprestasi hasil dari analisis deskriptif, yaitu (M=80,41; SD=6,77; Min=59; Max=92; Skewness=-0,737; Kurtorsis=0,725). Hasil penormaan menunjukkan bahwa pada variabel ketangguhan mental, yaitu kategori sangat tinggi sebanyak 15 orang, tinggi sebanyak 57 orang, sedang sebanyak 67 orang, rendah sebanyak 62 orang, dan sangat rendah sebanyak 9 orang.. Hasil penormaan pada variabel motivasi berprestasi, yaitu kategori sangat tinggi sebanyak 17 orang, tinggi sebanyak 47 orang, sedang sebanyak 93 orang, rendah sebanyak 9 orang, dan sangat rendah sebanyak 23 orang. Berdasarkan hasil normalitas Kolmogorov- Smirnov nilai signifikansi variabel ketangguhan mental sebesar 0,78 lebih besar dari $>0,05$ sehingga data pada variabel ketangguhan mental pada penelitian ini berdistribusi normal. Variabel motivasi berprestasi menunjukkan hasil nilai signifikansi 0,00 lebih kecil dari $>0,05$ sehingga data pada variabel motivasi berprestasi pada penelitian ini berdistribusi tidak normal, sehingga peneliti melakukan unstandardized residual dan mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,059 lebih besar dari $>0,05$ sehingga dapat pada penelitian ini bertistribusi normal. Uji asumsi linearitas mendapatkan bahwa kedua variabel tidak linear dengan mendapatkan signifikansi sebesar 0,005 yang lebih kecil dari 005. Uji korelasi non-parametrik digunakan pada penelitian ini dengan *spearman's rho* ditemukan hasil bahwa semua dimensi termasuk variable ketangguhan mental memiliki hubungan positif ($r(210) = 0,231$; $p < 0,05$) dengan variabel motivasi berprestasi. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang antar dua variabel. Sedangkan dimensi *Challenge* berkorelasi positif dengan motivasi berprestasi ($r(210) = 0,402$; $p < 0,05$), *commitment* berhubungan positif dengan motivasi berprestasi ($r(210) = 0,221$ $p < 0,05$), *control* berkorelasi positif dengan motivasi berprestasi ($r(210) = 0,149$; $p < 0,05$), dan *confidence* berkorelasi positif dengan motivasi berprestasi ($r(210) = 0,200$; $p < 0,05$).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa atlet. Penulis melakukan uji hipotesis kepada 210 mahasiswa atlet dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Hasil dari uji korelasi tersebut adalah adanya

hubungan yang positif antara empat dimensi ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi, yaitu *challenge*, *commitment*, *control*, dan *confidence*. Aspek pertama dalam ketangguhan mental adalah *challenge*. Clough (2002) menjelaskan dimensi *challenge* dapat menggambarkan sejauh mana individu melihat tantangan sebagai peluang. Individu yang melihat tantangan sebagai peluang akan secara aktif mencari dan akan mengidentifikasi masalah sebagai cara untuk pengembangan diri, hal tersebut akan mendorong individu bekerja keras mengejar suatu prestasi yang sudah ditetapkan. Dalam pengaplikasian dimensi *challenge*, atlet harus ditantang secara teratur dan bertahap untuk menghindari menetap di nyaman, atlet harus diberi tantangan yang lebih kompetitif dan berorientasi pada tujuan. Dimensi *commitment* menggambarkan kemampuan individu untuk melaksanakan tugas dengan semangat meskipun ada masalah atau hambatan yang muncul. Hal tersebut berdampak pada individu yang mendapat skor tinggi akan mampu menangani masalah atau tantangan dengan tenggat waktu yang efisien dan pantang menyerah dalam proses berkompetisi.

Dimensi ketangguhan mental lainnya adalah *control*. Atlet yang tangguh secara mental mampu untuk mengelola apa yang seharusnya dilakukan seperti mengelola emosi negatif untuk di rubah menjadi suatu emosi positif. Atlet yang tangguh secara mental akan mampu menyadari dan memahami emosinya sendiri ketika menghadapi tekanan yang memunculkan emosi negatif. Saat atlet merasa marah, ia akan mampu mengendalikannya agar tetap bisa berkonsentrasi dan fokus pada pertandingan. Aspek terakhir adalah *confidence*, Weinberg & Butt (2011) berpendapat salah satu pilar dari ketangguhan mental adalah *self-confidence*. *Self-confidence* menjelaskan bahwa atlet yang tangguh secara mental percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk meraih tujuan, keberanian mengambil resiko, belajar dari kritik, mengontrol pikiran dan emosi negatif, dan berekspektasi bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan (Weinberg & Butt, 2011). Hal tersebut sejalan dengan aspek *confidence* yang ditetapkan Clough (2002) yang menggambarkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas hingga sukses, percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, serta tidak mudah bergantung dengan validasi eksternal dan cenderung optimis dengan kehidupannya sendiri.

Berdasarkan hasil korelasi dari dua variabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi lebih mungkin untuk memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Begitu sebaliknya, mahasiswa atlet yang memiliki ketangguhan mental rendah cenderung lebih memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Temuan ini memperkuat hasil beberapa penelitian terdahulu yang juga melaporkan adanya hubungan positif antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi. Studi yang dilakukan oleh Hussein (2023) dan Dubey (2017) menghasilkan temuan bahwa skor tinggi pada aspek ketangguhan mental atlet berarti bahwa atlet tersebut memiliki tingkat motivasi berprestasi yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Yuliasrid, dkk., (2021) juga menyimpulkan bahwa semakin mampu atlet dalam mengelola emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres akan berdampak pada tercapainya kesuksesan atlet. Studi yang dilakukan oleh Hayati, dkk. (2023) menghasilkan temuan bahwa skor tinggi pada aspek kepercayaan diri atlet berarti atlet tersebut memiliki tingkat motivasi berprestasi yang tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa data demografi antara lain jenis kelamin, tingkat kompetisi yang pernah diikuti, lama studi pendidikan, cabang olahraga, dan usia. Dalam kategorisasi ketangguhan mental berdasarkan tingkat kompetisi, kompetisi skala kota memiliki rata-rata tingkat ketangguhan mental rendah, skala provinsi pada tingkat rendah, skala nasional pada tingkat tinggi, dan skala internasional pada tingkat sedang. Sedangkan, kategorisasi motivasi berprestasi berdasarkan tingkat kompetisi, kompetisi skala kota memiliki rata-rata tingkat motivasi berprestasi tinggi, skala provinsi pada tingkat sedang, skala nasional pada tingkat sedang, skala internasional pada tingkat sedang. Secara

keseluruhan kategori skala ketangguhan mental dan motivasi berprestasi pada mahasiswa atlet termasuk pada kategori sedang.

Kategori sedang pada ketangguhan mental dan motivasi berprestasi ini berdampak pada kurang optimalnya pengelolaan terhadap emosi negatif yang muncul. Mahasiswa atlet harus terlibat dalam pengambilan keputusan dan didorong untuk mengambil tanggung jawab pribadi sebagai dari tahap perkembangan mereka (Crust & Clough, 2011). Untuk mengembangkan ketangguhan mental, Gucciardi dan Mallett (2010) menyarankan pelatih harus mengadopsi pendekatan yang mendukung otonomi yang sesuai. Pendekatan ini menolak konsep bahwa atlet muda sebagai pion yang harus dikendalikan dan dibuat untuk memenuhi pelatih atau harapan orang tua. Mengontrol perilaku seperti mendikte jadwal latihan telah secara konsisten terbukti melemahkan motivasi internal atlet (Mageau & Vallerand, 2003). Untuk menaikkan kepercayaan diri, kemandirian, dan motivasi internal, atlet harus terlibat secara aktif dengan diberikan pilihan tentang isi sesi pelatihan (Crust & Clough, 2011).

Mahasiswa atlet harus lebih meningkatkan ketangguhan mental dan motivasi berprestasinya karena masih berada pada kategori sedang. Pada penelitian Jalal dkk., (2022) menemukan adanya pengaruh psikoedukasi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet selama pembinaan. Seorang atlet secara mental dapat dibentuk, ditingkatkan, dan dipertahankan ketika telah memiliki kondisi mental yang baik dan maksimal, unsur jiwa bergantung pada tingkat maupun daya mental atlet berupa pikiran positif, konseptualisasi ide dan gagasan, dan latihan selama pembinaan yang dilakukan dengan emosi dan pikiran yang positif sehingga dapat memberikan efek baik pada tujuan kompetisi seorang atlet (Jalal dkk., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa atlet. Hal ini berarti apabila ketangguhan mental meningkat, maka motivasi berprestasi juga akan ikut meningkat. Begitupula sebaliknya, jika motivasi berprestasi meningkat maka ketangguhan mental juga meningkat.

Beragamnya prestasi yang berhasil diperoleh oleh para mahasiswa atlet tentunya bukanlah hal yang mudah. Para mahasiswa atlet mungkin melalui banyak hambatan, tetapi mereka dapat menunjukkan performa yang baik dan meraih prestasi yang membanggakan. Ketangguhan mental yang baik dapat membangun kondisi-kondisi tersebut. Sehingga, ketangguhan mental merupakan komponen penting bagi para mahasiswa atlet agar mereka dapat termotivasi dan dapat mengelola hambatan untuk menjadi berprestasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga, orang-orang terdekat, semua partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti penelitian, serta seluruh pihak yang membantu dan memberikan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Radityo Eko Setyo Wibowo tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Addiena, H. N. (2019). *PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI PADA MAHASISWA PENERIMA BANTUAN BIDIKMISI DI UNIVERSITAS AIRLANGGA*. [Http://lib.unair.ac.id](http://lib.unair.ac.id)
- Budianto, A. K., & Jannha, M. (2018). *MENTAL TOUGHNESS LEGENDA ATLET KARATE JUARA DUNIA | Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34123>
- Carodine, K., Almond, K. F., & Gratto, K. K. (2001). College Student Athlete Success Both In and Out of the Classroom. *New Directions for Student Services*, 2001(93), 19–33. <https://doi.org/10.1002/SS.2>
- Clough, P., Crust, L., & Earle, K. (2002). *The design and development of the MTQ48*. www.conflictenagressie.nl
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Devanda, B., & Kurniawan, A. (2023). LIFE STRESS SEBAGAI PREDIKTOR PERFORMANCE SATISFACTION PADA ATLET LIGA MAHASISWA. *Berajah Journal: Jurnal Ilmiah Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 3(1), 239–248. <https://doi.org/10.47353/BJ.V3I1.221>
- Ford, J. A. (2009). Alcohol Use among College Students: A Comparison of Athletes and Nonathletes. <http://dx.doi.org/10.1080/10826080701212402>, 42(9), 1367–1377. <https://doi.org/10.1080/10826080701212402>
- Humas ULM. (2023). *Soft Launching: POMNAS XVIII Pertandingan 16 Cabor – ULM*. <https://ulm.ac.id/id/2023/05/31/soft-launching-pomnas-xviii-pertandingan-16-cabor/>
- Hussein, R. F. (2023). Mental Toughness and Its Relationship with Sports Achievement Motivation Among Professional Football Players in Palestine. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 10(6), 129–146. <https://doi.org/10.14738/assrj.106.14800>
- Ilmi, A., Nono, R., & Yoenanto, H. (2014). *Hubungan Antara Self-Efficacy dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Program Sekolah RSBI di Surabaya*.
- Jalal, N. M., Amaliah, R., Wardhani, R. C. A., Rifqah, R., Muhammad, F., & Ajra, M. F. (2022). Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 809. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.809-814.2022>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/TSP.21.2.243>
- Kinanti Kusumaningrum, M., & Mastuti, E. (2023). *Dukungan Sosial Keluarga dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Selam*. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

- Kumar Dubey, B. (2017). *Study of Relationship between Mental Toughness and Achievement Motivation of Badminton Players*.
- Lin, Y., Clough, P. J., Welch, J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income. *Personality and Individual Differences*, 113, 178–183. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.03.039>
- Martens, M. P., Dams-O'Connor, K., & Beck, N. C. (2006). A systematic review of college student-athlete drinking: Prevalence rates, sport-related factors, and interventions. *Journal of substance abuse treatment*, 31(3), 305–316. <https://doi.org/10.1016/J.JSAT.2006.05.004>
- McClelland, D. C. (1988). *Human Motivation*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139878289>
- Olivares, J. (2005). *Student athletes face stress on and off the field*.
- Santrock, J. w. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Erlangga.
- Sarah. (2022). *POMNAS 2022*. https://unp.ac.id/pomnas_xvii/17-11-2022/pomnas-xvii-sumbar-2023-dibuka-mendikbudristek
- Setiyawan. (2017). *KEPRIBADIAN ATLET DAN NON ATLET*.
- Stilger, V. G., Etzel, E. F., Christopher, ;, Lantz, D., & Lantz, C. D. (2001). Life-Stress Sources and Symptoms of Collegiate Student Athletic Trainers Over the Course of an Academic Year. *Journal of Athletic Training*, 36(4), 401. [/pmc/articles/PMC155436/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/155436/)
- Weinberg & Butt. (2011). *Building mental toughness. In Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*.
- Yuliastrid, D., Suryanto, S., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2021). Hubungan antara depresi, kecemasan dan stress dengan motivasi berprestasi atlet putri selama pandemi covid 19. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 30–39. <https://doi.org/10.31258/JOPE.4.1.30-39>
- Zyl, Y. van, Surujlal, J., & Singh, C. (2009). An empirical study of university student-athletes' strategies for coping with stress. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, 15(4). <https://doi.org/10.4314/AJPHRD.V15I4.47282>