

ABSTRAK

Yusuf Thol'at, 111511133149, *Mental Toughness* pada Atlet Sepak Bola yang Berkompetisi di Liga 1, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2019.

xvii + 210 halaman, 199 lampiran

Mental toughness merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan atlet untuk bertahan dan mengatasi setiap hambatan, kesulitan, atau tekanan yang dialami tetapi juga untuk mempertahankan konsentrasi dan motivasi ketika segala sesuatu berjalan dengan baik untuk secara konsisten mencapai sebuah tujuan. Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2008) menjelaskan bahwa mental toughness terdiri dari 11 karakteristik yang terdiri dari kepercayaan diri, etos kerja, nilai personal, motivasi diri, sikap tangguh, konsentrasi, resiliensi, mengatasi tekanan, kecerdasan emosi, kecerdasan olahraga, dan fisik yang tangguh.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran dari mental toughness pada atlet sepak bola liga 1 yang dapat membantu mereka meraih prestasi atau mencapai tujuan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan teknik studi kasus instrumental yang melibatkan tiga atlet sepak bola profesional. Teknik penggalan data menggunakan wawancara kualitatif dengan pedoman umum wawancara. Analisis data akan menggunakan metode analisis tematik yaitu teori driven. Kredibilitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode membercheck. Hasil menunjukkan terdapat tiga situasi utama yang membuat atlet tertekan, yaitu supporter, cedera, dan faktor ekonomi. Atlet dengan mental toughness yang tinggi akan dapat mengatasi masalah dan mengambil keputusan dengan baik.

Kata kunci: *mental toughness*, atlet profesional, tekanan
Daftar Pustaka, 71 (1986-2019)

ABSTRACT

Yusuf Thol'at, 111511133149, Mental Toughness in Football Athletes Competing in League 1, Thesis, Faculty of Psychology, Airlangga University, Surabaya, 2019.
xviii + 210 pages, 199 appendices

Mental toughness is a collection of values, elbows, behaviors, and emotions that enable athletes to endure and overcome any obstacles, difficulties, or stresses experienced but also to maintain concentration and motivation when things are going well to consistently achieve a goal. Gucciardi, Gordon, and Dimmock (2008) explain that mental toughness consists of 11 characteristics consisting of self-confidence, work ethic, personal values, self-motivation, tough attitude, concentration, resilience, coping with stress, emotional intelligence, sports intelligence, and physical tough one.

The purpose of this research is to describe how mental toughness in league 1 soccer athletes that can help them achieve goals. This research uses a qualitative method using an instrumental case study technique involving three professional soccer athletes. Data mining techniques used qualitative interviews with general guidelines. Data analysis will use the thematic analysis method, namely theory driven. The credibility of this research was carried out using the membercheck method. The results show there are three main situations that make athletes depressed, namely supporters, injuries, and economic factors. Athletes with high mental toughness will be able to overcome problems and make decisions well.

Keywords: mental toughness, professional athletes, pressure
References, 71 (1986-2019)