



Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet

Novita Maulidya Jalal¹, Rizqi Amaliah², Rieska Cendra Ayu Wardhani³, Rifqah⁴,
Fadhel Muhammad⁵, Muhammad Fadhil Ajra⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
Email: novitamaulidyajalal@unm.ac.id¹, rizqiamaliahhs@gmail.com²,
rieskacaw@gmail.com³, riifqahh@gmail.com⁴

Received: 06 January 2022; Revised: 14 March 2022; Accepted: 28 April 2022
DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.8.2.809-814.2022>

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of psychoeducation on mental toughness on the motivation of athletes' achievement during coaching. This psychoeducation is carried out in the form of non-training by conducting seminars by invited speakers from the team of facilitators and conducting discussion sessions with the coaches of the South Sulawesi Indonesian Esports Community (ESI Sul-Sel). This study uses a research design One-Group Pretest-Posttest Design, with 6 subjects with a percentage of 3 men (50%) and 3 women (50%). The data were analyzed using descriptive statistics, and based on the results of inferential statistical analysis with using the t test formula. The mean value obtained from the pre-test results was 2.66 and after the provision of psychoeducational material the post-test mean value was 5.33. Because tcount ttabel is at a significance level of 0.05, the null hypothesis (H₀) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted, which means that there is an influence of psychoeducation on mental toughness on athletes' achievement motivation during coaching.

Keywords: psychoeducation, mental toughness, achievement motivation, athlete

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh psikoedukasi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet selama pembinaan. Psikoedukasi ini dilakukan dalam bentuk non-training dengan melakukan seminar oleh pemateri yang diundang dari tim fasilitator dan melakukan sesi diskusi kepada pelatih/pembina Komunitas Esport Indonesia Sulawesi Selatan (ESI Sul-Sel). Penelitian ini menggunakan desain penelitian One-Group Pretest- Posttest Design, dengan subyek 6 orang dengan persentase 3 orang laki-laki (50%) dan 3 orang perempuan (50%). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, serta berdasarkan hasil analisis statistik inferensial dengan menggunakan rumus uji t. Nilai mean yang didapatkan dari hasil pre-test yaitu 2,66 dan setelah pemberian materi psikoedukasi nilai mean post-test yaitu 5,33. Oleh karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima yang berarti bahwa ada pengaruh psikoedukasi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet selama pembinaan.

Kata Kunci: psikoedukasi, ketangguhan mental, motivasi berprestasi, atlet



PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang dikaitkan dengan kebugaran jasmani. Pada kenyataannya, olahraga juga menjadi aktivitas pilihan yang menjadi hobi bahkan prestasi dari beberapa cabang olahraga. Moeloe (2004) mendefinisikan olahraga sebagai kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu.

Di zaman sekarang ini, terdapat banyak cabang olahraga yang saat ini dipertandingkan secara resmi dalam turnamen seperti sepakbola, basket, voli, lomba lari, hingga olahraga pasif yang berbasis elektronik. Dalam dunia olahraga, dilakukan upaya pembinaan pra-pertandingan oleh para pembina yang bertujuan untuk membantu atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Sondakh (2009) mengemukakan bahwa atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Pencapaian prestasi atlet menjadi focus utama masyarakat disebabkan prestasi atlet yang membanggakan bangsa, negara maupun bagi pribadi atlet. Adisasmito (2007) menyatakan prestasi atlet adalah hasil yang dicapai oleh atlet dalam melaksanakan tugasnya. Salah satu factor yang berpengaruh pada prestasi atlet yakni faktor psikologis. Diantara aspek kejiwaan yang sangat mempengaruhi atlet berlatih maupun bertanding adalah mental toughness dan motivasi berprestasi.

Motivasi dalam olahraga menurut Gunarsa (2004) merupakan segala daya penggerak di dalam diri atlet yang menyebabkan atlet melakukan aktivitas berolahraga, menjamin kelangsungan latihan, dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi atlet tersebut dapat berasal dari diri sendiri (intrinsic) maupun berasal dari luar diri atlet atau ekstrinsik (Muskanan, 2015). Sedangkan, ketangguhan mental merupakan semangat dan kepercayaan diri dari seseorang dan mampu memprediksi kesuksesan dalam berbagai ranah yang salah satunya olahraga (Priyambodo, 2018). Defenisi tersebut sejalan dengan defenisi ketangguhan mental menurut Gucciardi dkk (2009) yakni sebuah nilai, emosi, sikap, serta perilaku yang membuat atlet dapat bertahan dan melewati setiap hambatan yang dihadapinya dengan konsisten dalam mempertahankan motivasi serta konsentrasinya secara penuh untuk mencapai tujuannya.

Sebuah strategi untuk mengedukasi atau memberi pengetahuan melalui pendekatan psikologis yang dapat diberikan secara individual maupun kelompok/group agar mampu meningkatkan kemampuannya mengatasi masalah disebut psikoedukasi (Brown 2011). Psikoedukasi merupakan teknik yang mudah dilakukan, lebih efisien dalam biaya serta waktu dan diterima baik oleh paara atlet. Berdasarkan hasil data awal penelitian melalui teknik wawancara kepada 2 orang yang berasal dari divisi Bimbingan prestasi dan divisi wasit dan kepelatihan di salah satu komunitas yang dikenal Esport Indonesia (ESI) Sulawesi Selatan diketahui bahwa terdapat beberapa kendala dalam pembinaan atlet, antara lain kurang jelasnya regulasi yang menjadi dasar pelaksanaan program dan permasalahan dalam mengkoordinir atlet-atlet yang dibina sehingga dapat berpengaruh pada ketangguhan mental dan motivasi berprestasi para atlet.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik meneliti apakah ada pengaruh pemberian psikoedukasi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet di salah satu komunitas yang dikenal Esport Indonesia (ESI) Sulawesi Selatan.



METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen quasi dengan jenis rancangan yang digunakan adalah *One- Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah 6 orang atlet di salah satu komunitas yang dikenal Esport Indonesia (ESI) Sulawesi Selatan yang bersedia mengikuti psikoedukasi. Pembelajaran yang diterima oleh subjek diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan psikoedukasi. Dengan demikian hasil perlakuan psikoedukasi dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan psikoedukasi (Sugiyono,2014).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, serta berdasarkan hasil analisis statistik inferensial dengan menggunakan rumus uji t. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk mengetahui Pengaruh psikoedukasi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet selama pembinaan. Berikut merupakan tabel desain penelitian one group pretest posttest design:

Tabel 1 Desain Penelitian Posttest-Only Control Group Design

Pretest	Treatment	Posttest
O ₁	X	O ₂

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi hasil materi yang diberikan kepada peserta psikoedukasi dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post – test dan melakukan pengolahan dengan menggunakan analisis kuantitatif menggunakan program SPSS versi 20. Peserta yang mengisi pre-test dan post-test yaitu sebanyak 6 orang dengan persentase 3 orang laki-laki (50%) dan 3 orang perempuan (50%).

Berdasarkan hasil analisis output nilai pre-test dan post-test nilai terendah yaitu 2 dan nilai tertinggi yaitu 6. Nilai mean yang didapatkan dari hasil pre-test yaitu 2,66 dan setelah pemberian materi psikoedukasi nilai mean post-test yaitu 5,33. Sehingga terlihat adanya peningkatan.

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pada data hasil kegiatan.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-wilk		
	statistic	df	sig	statistic	df	sig
Pre	,293	6	,117	,822	6	,091
post	,293	6	,117	,822	6	,091
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil uji normalitas, terlihat nilai signifikansi sig. Sebesar 0,091 > 0,05. Maka berdasarkan aturan uji normalitas kolmogrov-smirnov distribusi pada data peneliti dianggap normal.



Pada table 3 terdapat hasil analisis dengan menggunakan uji beda paired sample t-test sebagai uji adanya peningkatan pemahaman pada peserta dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji paired sample t-test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	2,6667	6	,81650	,33333
	post	5,3333	6	,81650	,33333

Tabel 4. Hasil Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-post	6	,800	,056

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pretest - posttest	-2,6667	,51640	,21082	-3,28559	-2,12474	-12,848	5	,000

Gambar1. Hasil paired samples test

H0 : Tidak ada perbedaan pemahaman peserta mengenai strategi menjaga stabilitas mental dan motivasi selama pembinaan atlet antara sebelum dan setelah kegiatan psikoedukasi.

Ha : Ada perbedaan pemahaman peserta mengenai strategi menjaga stabilitas mental dan motivasi selama pembinaan atlet antara sebelum dan setelah kegiatan psikoedukasi.

Berdasarkan hipotesis diatas, jika dilihat pada tabel hasil pengujian statistik, tampak nilai korelasi pre-test dan post-test sebesar 0,800 dengan signifikansi 0,056. Penentuan signifikansi didasarkan pada nilai Sig. > 0,05 terdapat hubungan antara variabel pre-test dan post-test.

Sedangkan pada tabel paired sample t-test, dapat dilihat apakah terdapat perbedaan atau tidak dalam nilai kedua variabel yang digunakan untuk menjawab hipotesis. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan uji paired sample t-test bahwa jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,005 maka H0 ditolak dan Ha diterima.

Berdasarkan hipotesis diatas, diketahui nilai sig.(2-tailed) adalah 0,00 < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima sehingga terdapat perbedaan pemahaman peserta antara sebelum dan setelah dilaksanakannya kegiatan psikoedukasi.



Berdasarkan hasil yang telah dianalisis sebelumnya, terdapat selisih antara pretest dan post-test dengan rata-rata peningkatan antara pre-test dan post-test sebesar 16 dari skor maksimal 6. Sedangkan pada analisis paired sample t-test didapatkan nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat perbedaan pemahaman peserta antara sebelum dan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Dalam menjaga stabilitas mental dan motivasi atlet dibutuhkan peran yang besar dari seorang pelatih. Menurut Sudarwati (Sin, 2016) bahwa keadaan personal yang berasal dari individu didapatkan dengan adanya keselarasan antara respon emosional dan intelektual.

Seorang atlet secara mental dapat dibentuk, ditingkatkan, dan dipertahankan ketika telah memiliki kondisi mental yang baik dan maksimal pada atlet itu sendiri. 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.

Dari segi motivasi, menurut Tangkudung, (2017) bahwa motivasi didefinisikan sebagai daya atau tenaga pendorong yang dimiliki individu agar mereka dapat melakukan suatu perilaku dengan baik. Seorang atlet harus memiliki motivasi yang tinggi sebagai bentuk adanya minat dan keseriusan yang besar dalam proses pembinaan. Dalam hal ini, seorang pelatih memiliki peran aktif untuk memfasilitasi perkembangan diri baik secara mental maupun fisik seorang atlet yang dibinanya.

Dari kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan terbukti adanya peningkatan pengetahuan sehingga dari hasil evaluasi tersebut baik dari evaluasi materi maupun evaluasi kegiatan dianggap kegiatan ini berhasil sehingga memenuhi tujuan yang telah ditentukan di awal rancangan pelaksanaan psikoedukasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada pengaruh psikoedukasi ketangguhan mental terhadap motivasi berprestasi atlet selama pembinaan. Dengan demikian, tersebut maka disarankan pemberian psikoedukasi perlu diberikan kepada atlet guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait ketangguhan mental yang dapat berpengaruh pada motivasi berprestasinya selama pembinaan.

REFERENCES

- Adi, S. (2016, December). Latihan mental atlet dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 143-153).
- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga sebuah teori dan Aplikasi dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga*. Gunung Mulia. Jakarta
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of*



Sport and Exercise, 10(1), 201–209.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>

- Kusumajati, D. A. (2012). Psikologi Olahraga dan Filsafat. *Humaniora*, 3(1), 246-252.
- Priyambodo, B. (2018). *Ketangguhan Mental Pada Atlet Ditinjau Dari Usia, Jenis Kelamin, Dan Pengalaman Bertanding*.
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61-73.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Tangkudung, James & Mylsidayu, Apta. 2017. *Mental Training Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Zackyubaid. 2010. *Latihan Mental Bagi Atlet Elit*. <https://Zackyubaid.wordpress.Com/2010/01/19/Latihan>