

PROFIL MENTAL TOUGHNESS DAN PRESTASI PADA ATLET GYMNASTIC TINGKAT DAERAH

Novia Laila Fitri¹, Helmy Firmansyah², Jajat Darajat Kusumah Negara³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
novia.laila11@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil *mental toughness* dan tingkat prestasi pada atlet *gymnastic* tingkat daerah. Ketangguhan mental dipandang sebagai faktor psikologis krusial yang turut menentukan konsistensi performa dan keberhasilan atlet, khususnya pada cabang olahraga *gymnastic* yang menuntut akurasi gerakan, keseimbangan, dan konsentrasi tinggi di bawah tekanan penilaian yang bersifat subjektif. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik *total sampling* terhadap 11 atlet *gymnastic* aktif tingkat daerah. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang mengukur tiga dimensi, yaitu *confidence*, *constancy*, dan *control*, serta data prestasi berupa perolehan medali pada kompetisi resmi. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan SPSS 23. Hasil penelitian menunjukkan (1) skor total *mental toughness* berada pada kategori sedang (mean = 39,36; SD = 3,23), dengan mayoritas atlet (63,6%) berada pada kategori sedang, 27,3% rendah, dan hanya 9,1% pada kategori tinggi; (2) dimensi *confidence* tercatat sebagai komponen paling menonjol (mean = 18,00), sedangkan dimensi *control* merupakan komponen paling rapuh (mean = 10,00; SD = 3,16); (3) dari sisi prestasi, distribusi kategori rendah dan tinggi memiliki proporsi yang sama besar (masing-masing 36,4%); dan (4) skor *mental toughness* yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan pencapaian medali. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan dimensi *control* melalui program latihan mental yang terstruktur bagi atlet *gymnastic* tingkat daerah.

Kata Kunci: Atlet Gymnastic, Mental Toughness, Prestasi, SMTQ

ABSTRACT

This study aims to describe the mental toughness profile and achievement level of regional-level gymnastics athletes. Mental toughness is regarded as a crucial psychological factor contributing to performance consistency and athletic success, particularly in gymnastics, a sport that demands movement accuracy, balance, and high concentration under subjective judging pressure. This study used a quantitative descriptive method with a total sampling technique involving 11 active regional-level gymnastics athletes. Data were collected using the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), which measures three dimensions: confidence, constancy, and control, along with achievement data based on medals earned in official competitions. Data were analyzed descriptively using SPSS 23. The results showed that (1) the total mental toughness score was in the moderate category (mean = 39.36; SD = 3.23), with the majority of athletes (63.6%) in the moderate category, 27.3% in the low category, and only 9.1% in the high category; (2) the confidence dimension was the most prominent component (mean = 18.00), while

the control dimension was the most fragile (mean = 10.00; SD = 3.16); (3) in terms of achievement, the low and high categories showed equal proportions (36.4% each); and (4) a high mental toughness score does not always correspond to higher medal achievement. These findings emphasize the importance of strengthening the control dimension through structured mental training programs for regional-level gymnastics athletes.

Keywords: *Gymnastics Athletes, Mental Toughness, Achievement, SMTQ*

PENDAHULUAN

Kemampuan fisik, penguasaan teknik, penerapan strategi, dan kesiapan mental para atlet adalah komponen penting dari olahraga yang sukses. Psikologi olahraga melihat aspek mental sebagai komponen penting yang memengaruhi kesuksesan atlet dalam mencapai tingkat kinerja terbaik mereka. *Mental Toughness*, juga dikenal sebagai ketangguhan mental, adalah konsep psikologis yang semakin diperhatikan. *Mental Toughness* adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, tetap fokus, dan mempertahankan kinerja yang sama selama kompetisi. Ada bukti bahwa *Mental Toughness* terkait dengan konsistensi performa dan keberhasilan atlet di berbagai cabang olahraga.

Olahraga *gymnastic* membutuhkan kesiapan mental yang sangat kompleks. Atlet harus memiliki kekuatan fisik yang luar biasa, serta akurasi gerakan, keseimbangan, dan konsentrasi yang tinggi untuk melakukan setiap gerakan. Atlet menghadapi tekanan ekstra karena sistem penilaian yang tidak objektif dan risiko cedera. Atlet yang memiliki *mental toughness* sangat penting selama latihan, karena mereka membantu mengurangi rasa takut sehingga mereka merasa lebih berani dan percaya diri, dan selama kompetisi, karena mereka membantu mereka mengatasi tekanan yang ada di sekitar mereka untuk tetap fokus.

Dalam perkembangan mentalnya, *Mental Toughness* terdiri dari tiga dimensi utama: *Constancy* (konsistensi, komitmen, dan ketekunan), *Control* (kemampuan untuk mengelola emosi dan stres), dan *Confidence* (keyakinan pada kemampuan diri). Atlet senam yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengendalikan emosi, mengelola kecemasan secara konstruktif, dan lebih mudah beradaptasi dengan situasi kompetisi, yang semuanya merupakan komponen penting dari keberhasilan atlet.

Namun, hanya ada sedikit penelitian empiris yang secara khusus membahas sifat *mental toughness* pada atlet senam di tingkat daerah. Atlet tingkat daerah sangat penting dalam sistem pembinaan jangka panjang untuk mencapai prestasi nasional, tetapi sebagian besar kajian yang ada berfokus pada atlet di level tinggi. Kebaruan penelitian ini terletak pada kajian profil *mental toughness* yang secara khusus memotret atlet *gymnastic* di tingkat daerah, suatu populasi yang belum banyak disentuh penelitian terdahulu, sekaligus memadukannya dengan data prestasi aktual sehingga dapat menggambarkan keterkaitan keduanya secara empiris. Berdasarkan perbedaan ini, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil *mental toughness* dan prestasi atlet *gymnastic* tingkat daerah, sehingga dapat digunakan sebagai basis untuk merancang program latihan yang menggabungkan pembinaan fisik dan mental secara terstruktur.

KAJIAN TEORI

Mental Toughness didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan dalam situasi yang tertekan dan sulit sambil mempertahankan konsentrasi dan motivasi untuk mencapai tujuan secara konsisten. Definisi ini juga didefinisikan sebagai kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk bertahan dan mengatasi hambatan, kesulitan, atau tekanan yang dialami (Gucciardi et al., 2008).

Mental toughness terdiri dari tiga komponen utama (Adrian Ilham & Jannah Miftakhul, 2021). Pertama, *Confidence*, yaitu keyakinan yang mencakup keyakinan atas kemampuan diri sendiri dan kemampuan orang lain dalam mencapai tujuan dan prestasi yang diharapkan; telah terbukti bahwa keyakinan jenis ini berkorelasi positif dengan kinerja optimal dalam situasi kompetitif (Butt et al., 2010). Kedua, *Constancy*, atau keteguhan, disertai dengan kemampuan untuk memusatkan perhatian saat berlatih dan bertanding sangat bermanfaat. Ketiga, *Control*, yang mencakup kemampuan untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, mengontrol pengaruh situasi tersebut terhadap pencapaian prestasi, dan mengontrol emosi untuk tetap tenang dalam situasi yang tertekan. Orang-orang dengan *mental toughness* yang tinggi cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang dan belajar dari kesalahan mereka (Gucciardi et al., 2015).

Faktor internal dan eksternal mempengaruhi *mental toughness* (Gucciardi et al., 2008). Faktor internal termasuk tekanan seperti kelelahan dan keraguan diri; harga diri, yang meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi tantangan (Zeiger & Zeiger, 2018); keyakinan diri, yang mempengaruhi kemampuan untuk mengontrol emosi dan tindakan; kesadaran diri, dan persiapan fisik dan mental untuk menghadapi tantangan (Meggs et al., 2014). Jika atlet senam memiliki *mental toughness* yang rendah, mereka mungkin tidak dapat tampil dengan baik meskipun memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik, tetapi *mental toughness* yang baik memungkinkan mereka untuk mengontrol diri, tetap termotivasi, dan mengurangi kecemasan, yang memungkinkan mereka untuk menampilkan kemampuan terbaik mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh gambaran objektif dan terukur mengenai kondisi *mental toughness* serta prestasi atlet, tanpa menguji hubungan sebab-akibat antarvariabel. Populasi penelitian adalah seluruh atlet *gymnastic* aktif di tingkat daerah yang berjumlah 11 orang. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian melalui teknik *total sampling*.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *mental toughness* adalah *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ), yang terdiri atas 14 pernyataan dan mengukur tiga dimensi, yaitu *confidence* (6 item), *constancy* (4 item), dan *control* (4 item). Jawaban instrumen menggunakan skala Likert 4 poin, dari 1 (Sama Sekali Tidak Benar) hingga 4 (Sangat Benar). SMTQ telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai dalam berbagai penelitian olahraga internasional, dengan nilai *Cronbach's Alpha* berkisar antara 0,71 hingga 0,82 pada masing-masing subskala, sehingga layak digunakan tanpa uji instrumen ulang. Data prestasi dikumpulkan berdasarkan jenis dan jumlah medali tertinggi yang pernah diraih atlet dalam kompetisi resmi.

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan (observasi, penentuan lokasi, perizinan, penyusunan instrumen, dan penyiapan informed consent) serta tahap pelaksanaan (penjelasan tujuan penelitian kepada atlet, pengisian informed consent, pengisian instrumen SMTQ melalui *Google Form* secara serentak, dan pemeriksaan kelengkapan data). Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan perangkat lunak SPSS 23, meliputi perhitungan mean, standar deviasi, dan frekuensi untuk setiap item dan dimensi *mental toughness*, serta kategorisasi tingkat *mental toughness* dan prestasi berdasarkan norma mean dan standar deviasi skor total.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 11 atlet *gymnastic* tingkat daerah yang diperoleh melalui teknik *total sampling*. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh atlet perempuan sebanyak 7 orang (63,6%), sedangkan atlet laki-laki berjumlah 4 orang (36,4%). Rentang usia responden berada di antara 13 hingga 18 tahun, dengan kelompok usia 17 tahun sebagai yang paling dominan (36,4%), diikuti usia 15 tahun (27,3%), usia 18 tahun (18,2%), serta usia 13 dan 16 tahun masing-masing 9,1%.

Statistik deskriptif *mental toughness* disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Mental Toughness

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Total Mental Toughness	11	39,36	3,23	35,00	44,00
Confidence	11	18,00	2,90	13,00	24,00
Constancy	11	11,36	1,57	9,00	14,00
Control	11	10,00	3,16	4,00	14,00

Skor total *mental toughness* berkisar antara 35,00 hingga 44,00 dengan rata-rata 39,36 dan standar deviasi 3,23, yang mengindikasikan tingkat *mental toughness* atlet secara umum berada pada kategori cukup baik namun bervariasi antarindividu. Dimensi *confidence* menjadi komponen paling menonjol dengan rata-rata tertinggi (18,00), mencerminkan modal optimisme dan kepercayaan diri atlet terhadap kemampuan teknik mereka. Dimensi *constancy* memiliki standar deviasi terkecil (1,57), menunjukkan tingkat ketekunan yang relatif homogen antar atlet. Sebaliknya, dimensi *control* menjadi komponen paling rapuh dengan rata-rata terendah (10,00) dan sebaran nilai paling lebar (SD = 3,16).

Distribusi kategori *mental toughness* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Kategori Mental Toughness

Kategori	f	%
Rendah	3	27,3
Sedang	7	63,6
Tinggi	1	9,1
Total	11	100,0

Dari 11 atlet, sebanyak 7 atlet (63,6%) berada pada kategori sedang, 3 atlet (27,3%) pada kategori rendah, dan hanya 1 atlet (9,1%) yang mencapai kategori tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa kapasitas *mental toughness* sebagian besar atlet daerah masih berada pada level menengah dan memerlukan program latihan mental yang lebih intensif.

Kategorisasi dimensi *mental toughness* disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Kategorisasi Dimensi Mental Toughness

Kategori	Confidence		Constancy		Control	
	f	%	f	%	f	%
Rendah	1	9,1	1	9,1	2	18,2
Sedang	8	72,7	7	63,6	8	72,7
Tinggi	2	18,2	3	27,3	1	9,1
Total	11	100,0	11	100,0	11	100,0

Mayoritas atlet berada pada kategori sedang di ketiga dimensi *mental toughness*, yaitu *confidence* (72,7%), *constancy* (63,6%), dan *control* (72,7%). Dimensi *constancy* memiliki proporsi kategori tinggi terbesar (27,3%), sedangkan dimensi *control* memiliki proporsi kategori rendah terbesar (18,2%), menunjukkan bahwa kestabilan performa pada dimensi *constancy* relatif lebih baik dibandingkan kemampuan mengendalikan emosi pada dimensi *control*.

Statistik deskriptif prestasi atlet *gymnastic* dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Prestasi Atlet Gymnastic

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Jumlah Medali Emas	1	6	2,45	1,70
Jumlah Medali Perak	0	3	1,00	0,89
Jumlah Medali Perunggu	0	2	0,64	0,81
Total Pertandingan	2	8	4,45	2,02

Rata-rata perolehan medali emas (2,45) lebih tinggi dibandingkan medali perak dan perunggu, mengindikasikan bahwa secara umum subjek penelitian merupakan atlet dengan pencapaian prestasi yang cukup baik. Standar deviasi yang cukup besar pada jumlah medali emas (1,70) serta rata-rata keikutsertaan 4,45 nomor pertandingan (rentang 2-8 nomor) menggambarkan adanya perbedaan yang cukup nyata dalam tingkat produktivitas prestasi antara atlet.

Kategorisasi tingkat prestasi atlet *gymnastic* disajikan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Prestasi Atlet Gymnastic

Kategori	f	%
Rendah	4	36,4
Sedang	3	27,3
Tinggi	4	36,4
Total	11	100,0

Sebaran tingkat prestasi menunjukkan karakteristik yang seimbang, dengan kategori rendah dan tinggi memiliki frekuensi yang sama besar, yaitu masing-masing 4 atlet (36,4%), sementara kategori sedang berada pada porsi terkecil dengan 3 atlet (27,3%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet senam tingkat daerah didominasi oleh perempuan (63,6%) dibandingkan laki-laki (36,4%), sejalan dengan temuan sejumlah kajian yang mencatat bahwa dominasi atlet perempuan memang umum terjadi dalam olahraga senam di berbagai tingkatan kompetisi. Dari segi usia, mayoritas atlet berada pada rentang 15-18 tahun, yaitu masa remaja pertengahan

hingga akhir, sehingga variasi skor ketangguhan mental antarindividu dalam kelompok usia ini dapat diprediksi mengingat kematangan psikologis atlet pada usia tersebut masih dalam tahap perkembangan.

Secara keseluruhan, tingkat *mental toughness* atlet berada pada kategori cukup baik dengan skor rata-rata 39,36, namun mayoritas atlet (63,6%) berada pada kategori sedang dan hanya satu atlet (9,1%) yang mencapai kategori tinggi. Dimensi *confidence* tercatat sebagai komponen paling tinggi, mencerminkan kepercayaan diri atlet yang cukup kuat terhadap keterampilan teknis yang telah dilatih, sedangkan dimensi *control* merupakan komponen paling rentan dengan rata-rata terendah dan rentang skor terluas, menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi dan tekanan selama kompetisi masih menjadi kelemahan utama sekaligus paling bervariasi antarindividu. Pola ini konsisten pada tingkat dimensi, di mana *constancy* memiliki proporsi terbesar pada kategori tinggi sebagai kekuatan kolektif kelompok, sementara *control* memiliki proporsi terbesar pada kategori rendah, sehingga memperkuat perlunya program pelatihan mental di masa depan untuk lebih berfokus pada penguatan regulasi emosi dibandingkan aspek kepercayaan diri yang sudah relatif kuat.

Dari segi prestasi, atlet meraih rata-rata 2,45 medali emas dengan standar deviasi yang cukup besar, menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan dalam produktivitas prestasi antar atlet. Pengelompokan prestasi juga menunjukkan pola seimbang, dengan kategori rendah dan tinggi memiliki proporsi yang sama (masing-masing 36,4%), sementara kategori sedang memiliki porsi terkecil (27,3%). Pola ini menarik untuk dicermati karena tidak sepenuhnya sejalan dengan distribusi *mental toughness* yang justru terkonsentrasi pada kategori sedang (63,6%), sehingga terdapat indikasi bahwa sebagian atlet dengan *mental toughness* sedang atau bahkan rendah tetap mampu mencapai prestasi tinggi. Temuan ini sekilas berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang secara konsisten menemukan korelasi positif antara ketangguhan mental dan prestasi atlet, meskipun kekuatan hubungan tersebut umumnya berkisar dari lemah hingga sedang.

Ketidaksesuaian pola tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh karakteristik data penelitian ini, bukan menunjukkan tidak berlakunya hubungan antara *mental toughness* dan prestasi secara umum. Data prestasi bersifat kumulatif sepanjang karier atlet, sedangkan data *mental toughness* hanya menggambarkan kondisi psikologis pada satu titik waktu saat pengisian kuesioner, sehingga kondisi mental atlet saat meraih prestasi di masa lalu belum tentu sama dengan kondisi mental yang terekam saat penelitian dilakukan. Ukuran sampel yang sangat kecil ($n = 11$) juga membuat hasil rentan terhadap pengaruh nilai ekstrem dari satu atau dua individu. Dengan demikian, ketidaksesuaian pada penelitian ini perlu dimaknai sebagai temuan awal yang membutuhkan verifikasi lebih lanjut melalui penelitian dengan sampel lebih besar dan desain longitudinal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* atlet *gymnastic* tingkat daerah sebagian besar berada pada kategori sedang, diikuti kategori rendah, dan kategori tinggi yang hanya diwakili oleh sebagian kecil atlet. Dimensi *confidence* merupakan komponen paling menonjol, didukung oleh dimensi *constancy* yang menunjukkan homogenitas tinggi dalam disiplin latihan, sementara dimensi *control* ditemukan sebagai komponen paling

rapuh dengan variasi antarindividu yang paling luas. Dari sisi prestasi, distribusi kategori rendah dan tinggi memiliki proporsi yang sama besar, dan ditemukan indikasi bahwa skor *mental toughness* yang tinggi tidak selalu menjamin pencapaian prestasi yang tinggi, terutama apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian emosi (*control*) yang stabil selama kompetisi.

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar pelatih dan pembina olahraga *gymnastic* tingkat daerah lebih memprioritaskan program latihan mental yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi dan pengendalian diri, misalnya melalui latihan relaksasi, teknik pernapasan, maupun simulasi situasi kompetisi yang menekan secara psikologis. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan mencakup atlet dari berbagai daerah, menerapkan desain longitudinal, serta melibatkan variabel kontrol tambahan seperti kualitas pelatihan dan dukungan sosial agar hubungan antara *mental toughness* dan prestasi kompetitif dapat dipahami secara lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian Ilham, & Jannah Miftakhul. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85-91.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(2), 316-332. <https://doi.org/10.1123/jis.3.2.316>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Meggs, J., Ditzfeld, C., & Golby, J. (2014). Self-concept organisation and mental toughness in sport. *Journal of Sports Sciences*, 32(2), 101-109. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.812230>
- Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13(2), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193071>