

Edukasi dan pelatihan cara mengukur mental toughness atlet pada guru olahraga di Jayapura

Miftah Fariz Prima Putra¹, Tri Setyo Guntoro², Agus Zainuri³, Gerdha Kristina Ivony Numberi⁴, Skolatika Jelita¹, Markus Wahyu Moat Natin Lewar¹, Ikhsan¹, Nanda Aprilia Gandinni¹, Rita Watiningsih¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

³Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

⁴Program Studi Antropologi Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Penulis korespondensi : Miftah Fariz Prima Putra

E-mail : mifpputra@gmail.com

Diterima: 23 Oktober 2024 | Disetujui: 24 November 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Mental atlet diyakini sebagai dimensi yang sangat menentukan prestasi atlet di lapangan. Namun sayangnya, belum banyak yang memahami bagaimana cara mengukur mental atlet. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan pelatihan tentang cara mengukur mental toughness pada guru olahraga di Jayapura. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu: edukasi, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Sebanyak 21 guru olahraga mengikuti kegiatan ini. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 90.5% menjawab tidak mengetahui instrumen terstandar dalam mengungkap mental atlet dan hanya 9.5% yang menjawab mengetahui. Melalui kegiatan ini, guru olahraga di kota Jayapura mengetahui beberapa instrumen terstandar dalam mengungkap mental toughness pada atlet. Selain itu, guru olahraga juga melakukan pengukuran aspek mental toughness pada atletnya dengan baik.

Kata kunci: instrument mental atlet; mental toughness; guru olahraga.

Abstract

An athlete's mentality is believed to be a dimension that determines an athlete's performance on the field. But unfortunately, not many people understand how to measure an athlete's mentality. Therefore, this community service activity aims to provide education and training on how to measure mental toughness in physical education teachers in Jayapura. This service activity is carried out through four stages, namely: education, training, mentoring, and evaluation. A total of 21 physical education teachers participated in this activity. The results of the activity showed that as many as 90.5% answered that they did not know about standardized instruments for revealing athletes' mental health and only 9.5% answered that they knew. Through this activity, physical education teachers in the city of Jayapura learned about several standardized instruments for revealing mental toughness in athletes. Apart from that, the teachers also measured aspects of mental toughness in their athletes well.

Keywords: athlete's mental instrument; mental toughness; physical education teacher.

PENDAHULUAN

Meskipun prestasi atlet di lapangan dipengaruhi oleh banyak faktor, namun para ahli umumnya sepakat bahwa dalam level elit, mental atlet memberikan kontribusi yang besar di lapangan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh atlet yang berprestasi di level internasional. Alexandra Stevenson, petenis dari Amerika menyebutkan: "Mental toughness is 90 percent of the game" (Lauer,

Gould, Lubbers, & Kovacs, 2010). Selaras dengan itu, Elka Graham menyatakan: "In training everyone focuses on 90% physical and 10% mental, but in the races its 90% mental because there's very little that separates us physically at the elite level" (Karageorghis & Terry, 2011). Pertanyaannya kemudian, bagaimana mengukur dimensi mental toughness atlet? Instrumen apa yang dapat digunakan dan diandalkan untuk mengungkap aspek psikis atlet? Para guru olahraga yang ada di Jayapura tertegun ketika tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) melakukan diskusi secara intensif.

Putra, Sutoro, & Sinaga (2023) dalam reviewnya menyebutkan berbagai alat ukur dalam aspek psikis atau mental sudah dikembangkan oleh ahli. Misal, Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48) yang dikembangkan oleh Clough dan koleganya (2002). Dalam MTQ48 terdapat empat dimensi, yaitu disebut dimensi commitment, challenge, control, dan Confidence. Instrumen ini telah banyak digunakan oleh peneliti dalam mengukur dimensi mental, baik dalam konteks olahraga maupun di luar olahraga.

Selain MTQ, ada juga instrumen yang dibuat oleh Middleton dan disebut dengan Mental Toughness Inventory (MTI) (Middleton, 2007; Middleton et al., 2011). Berbeda dengan MTQ48 yang memiliki 4 faktor, dalam MTI terdapat dua belas faktor, seperti self-concept, potential, self-efficacy, task familiarity, personal bests, value, goal commitment, task focus, perseverance, positive comparison, stress minimization, dan positivity.

Selain MTQ48 dan MTI di atas, ada juga MTI yang diciptakan Gucciardi et al. (2014). Instrumen ini dikembangkan dengan sangat ketat dari beberapa tahapan studi dengan subjek penelitian yang beragam. MTI dari Gucciardi memiliki 7 dimensi seperti self-belief, attention regulation, emotion regulation, succes mind-set, context knowledge, buoyancy, dan optimism. Jika MTQ48 dan MTI Middleton memiliki jumlah item pernyataan yang relatif banyak, MTI dari Gucciardi tersebut lebih pendek, yaitu terdiri dari 8 item pernyataan (Gucciardi et al., 2014).

Ada juga Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) yang dikembangkan oleh Sheard dan koleganya (2009) berdasarkan paradigma "positive psychology" yang diungkapkan Saat awal pengembangan, SMTQ memiliki 53 item namun setelah dilakukan pengujian didapat 14 item. Ahli yang lain, Jones et al. (2001), membuat Sports Performance Inventory (SPI) dengan enam faktor (competitiveness, team orientation, mental toughness, emotional control, positive attitude, dan safety consciousness) dan jumlah item yang cukup banyak, yaitu 83 item.

Jika instrumen di atas tidak spesifik mengungkap dalam konteks cabang olahraga tertentu, the Australian football Mental Toughness Inventory (AfMTI) yang dikembangkan oleh Gucciardi et al. (2009) dibuat dengan tujuan khusus untuk atlet cabang olahraga football. AfMTI memiliki 24 item pernyataan dengan empat faktor seperti thrive through challenge, sport awareness, tough attitude, dan desire success. Selain itu, ada juga The Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI) yang memiliki lima dimensi, seperti affective intelligence, attentional control, resilience, self-belief, dan desire to achieve dengan jumlah 15 item pernyataan (Gucciardi & Gordon, 2009).

Sungguhpun banyak instrumen yang diciptakan untuk mengungkap dimensi mental atau psikis pada konteks olahraga, namun belum banyak guru olahraga yang mengetahui hal tersebut. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan pelatihan tentang cara mengukur mental toughness pada guru olahraga di Jayapura.

METODE

Untuk mencapai tujuan pengabdian, metode yang digunakan memodifikasi dari metode yang sudah digunakan dalam kegiatan pengabdian sebelumnya, yaitu dari tiga tahapan menjadi empat tahapan (Putra, 2022a; Putra, 2022b; Putra, 2022c). Tahapan tersebut adalah persiapan, pendidikan atau pelatihan, penguatan, dan evaluasi. Berikut adalah gambaran keempat tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian tersebut:

Tahap persiapan. Pada tahap ini, tim PkM melakukan koordinasi dengan guru olahraga yang tergabung dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK SMP Kota Jayapura. Tim PkM menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan PkM pada mitra dan membuat kesepakatan-kesepakatan terkait dengan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan PkM.

Tahap Pendidikan atau pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini, tim PkM memberikan edukasi atau pelatihan terkait dengan mental toughness. Materi yang diberikan antara lain: (1) apa itu mental toughness, (2) mengapa isu mental toughness penting? (3) bagaimana cara mengukur mental toughness? (4) instrumen apa saja yang terstandar dalam mengukur mental toughness? (5) Bagaimana menginterpretasikan hasil pengukuran mental toughness? Pelaksanaan kegiatan PkM dilakukan di Gedung Belajar Terus Menurus, sekretariat MGMP PJOK SMP Kota Jayapura, yang terletak di Kota Raja, Jayapura.

Tahap penguatan. Pada tahap ini, tim PkM memberikan penguatan (*reinforcement*) agar peserta PkM tertarik dan tertantang untuk melakukan pengukuran mental toughness. Pengukuran aspek mental difokuskan pada instrumen-instrumen yang sudah terstandar atau biasa digunakan oleh ahli dalam mengungkap aspek mental toughness.

Tahap evaluasi. Pada tahap ini, tim PkM melakukan evaluasi terkait dengan kegiatan PkM yang dilaksanakan. Evaluasi pertama dilakukan untuk mengetahui demografi peserta PkM seperti usia, jenis kelamin, dan pengalaman menjadi guru olahraga. Evaluasi berikutnya dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi PkM. Evaluasi ketiga dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan peserta dalam mengukur aspek mental toughness.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa sebanyak 80.95% atau 17 orang adalah guru olahraga laki-laki sedangkan 19.05% atau 4 orang adalah guru perempuan (gambar 1). Secara usia, rata-rata usia peserta PkM adalah 34.57 ± 10.62 tahun dengan usia guru yang termuda adalah 23 tahun sedangkan yang senior 57 tahun. Berdasarkan pengalaman, tampak bahwa rata-rata peserta memiliki pengalaman mengajar 8.95 tahun dan bahkan terdapat yang sudah mengajar 29 tahun.



Gambar 1. Peserta PkM mengisi tes pertama yang diberikan

Terkait dengan pengetahuan dasar tentang mental toughness, ketika diajukan pertanyaan: “Apakah Bapak/Ibu pernah mengetahui tentang “mental toughness”?” sebanyak 52.4% menjawab belum mengetahui sedangkan 47.6% menyatakan mengetahui. Peserta PkM memiliki keyakinan yang tinggi bahwa faktor mental adalah dimensi penting dalam olahraga. Hal ini tercermin dari jawaban peserta PkM ketika diajukan pertanyaan: “Menurut Bapak/Ibu, apakah mental atlet menjadi faktor yang penting dalam kaitannya dengan capaian prestasi di lapangan?” Sebanyak 95.2% menjawab sangat penting dan 4.76% menjawab penting. Namun sisi lain, peserta tidak mengetahui instrumen terstandar dalam mengungkap aspek mental toughness. Hal ini terungkap ketika diajukan pertanyaan: “Apakah Bapak/Ibu mengetahui instrumen yang terstandar dalam mengungkap dimensi mental toughness?” dan sebanyak 90.5% menjawab tidak mengetahui dan hanya 9.52% yang menjawab mengetahui.

Itu sebabnya, edukasi dan pelatihan tentang cara mengukur mental toughness yang dijalankan dalam kegiatan PkM ini sangat relevan dengan kebutuhan guru olahraga di Jayapura. Sebagaimana diuraikan dalam bagian sebelumnya bahwa tujuan kegiatan PkM ini adalah untuk memberikan edukasi

dan pelatihan tentang cara mengukur mental toughness pada guru olahraga di Jayapura. Dengan demikian, fokus dalam kegiatan PkM ini adalah memberikan informasi tentang mental toughness dan cara mengukurnya (gambar 2). Untuk memudahkan pemahaman peserta terkait mental toughness, selain diberikan edukasi, peserta juga diberikan buku MTTC (Putra, Sinaga, Hidayat, Kardi, & Larung, 2023), serta ebook (misal: Putra, 2023; Guntoro, Sutoro, & Putra, 2022) dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan kajian tentang mental toughness serta instrumen untuk mengukur mental toughness (misal: Guntoro & Putra, 2022; Wandik et al., 2024; Sutoro et al., 2023; Putra, Kurdi, et al., 2024; Putra, Sutoro, et al., 2024; Putra & Guntoro, 2022). Ebook dan artikel ini sebagai bahan referensi yang dapat dibaca oleh peserta PkM agar peserta memiliki pemahaman yang lebih komprehensif terkait mental toughness.



Gambar 2. Pemberian edukasi dan pelatihan pada peserta PkM

Selain peserta mendapat edukasi terkait mental toughness dan instrumen terstandar yang dapat digunakan untuk mengungkap mental atlet, dalam kegiatan ini juga peserta diarahkan untuk melakukan praktik mengukur aspek mental pada atlet (gambar 3). Peserta melakukan tes praktik mengukur mental toughness pada atlet sepakbola remaja Papua yang berjumlah 17 orang. Dalam praktik tersebut peserta dan Tim PkM menjelaskan tujuan tes mental toughness, instrumen yang digunakan, dan cara mengisi atau menanggapi instrumen mental toughness.



Gambar 3. Praktik mengukur dimensi mental toughness pada atlet sepakbola remaja Papua

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

	MTI	Somatic	Worry	CD
<i>Mean</i>	44.529	8.353	12.941	10.647
<i>SD</i>	6.472	2.473	3.579	2.621
<i>Min</i>	30.000	5.000	7.000	6.000
<i>Max</i>	53.000	11.000	18.000	16.000

Note: SD = Standar deviation; Min = Minimum; Max = Maximum; MTI = mental toughness index; CD = Concentration disruption

Hasil pengukuran mental toughness yang dilakukan oleh peserta PkM tersaji pada tabel 1. Dari data tersebut tampak bahwa nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dalam setiap dimensi. Selain itu, dari interpretasi hasil tes dapat diketahui bahwa dalam variabel mental toughness mayoritas subjek penelitian memiliki mental toughness yang relative tinggi (82.35%), dan hanya 17.65% yang masuk kategori sedang.

Dengan rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam PkM ini, peserta PkM yang terdiri dari guru olahraga tingkat SMP di Jayapura merasa sangat terbantu dalam memahami dimensi psikis atlet atau mental toughness. Oleh karena itu, peserta sangat senang dengan tema kegiatan ini dan berharap kegiatan seperti ini dapat rutin dilaksanakan. Tidak hanya teori atau konsep saja yang diberikan namun peserta dapat langsung praktik juga. Dengan pola yang demikian maka peserta dapat lebih memahami materi dan dapat meningkatkan keterampilan dalam mengungkap mental toughness atletnya. Dengan mampu mengali kualitas mental toughness atletnya, guru olahraga akan dapat memberikan intervensi yang proposional sesuai dengan kondisi psikis atletnya, misal, dengan memberikan latihan mental (Sutoro et al., 2023) atau intervensi lainnya yang relevan dengan hasil pengukuran mental.

SIMPULAN DAN SARAN

Melalui kegiatan PkM yang diberikan pada guru olahraga di Jayapura, tampak bahwa peserta lebih memahami tentang mental toughness. Selain itu, peserta juga mengetahui instrumen apa saja yang terstandar digunakan dalam mengungkap mental toughness atlet. Dari kegiatan PkM ini, peserta dapat mengaplikasikan cara mengukur mental toughness atlet dan menginterpretasikan hasilnya.

Berdasarkan hasil kegiatan PkM ini maka dapat diberikan saran antara lain: peserta PkM dapat melakukan pengukuran mental atletnya secara berkala agar diketahui dinamika perkembangan mental toughness atlet. Selain itu, untuk saran kegiatan selanjutnya, kegiatan yang sama juga dapat dilakukan pada guru olahraga di tingkat satuan pendidikan yang berbeda, misal, Sekolah Dasar (SD) atau Sekolah Menengah Atas (SMA).

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih pada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DRTPM), Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (No kontrak: 549/UN20.2.1/AM/2024) yang sudah membantu seluruh pembiayaan kegiatan PkM tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*. London: Cengage Learning, EMEA.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293–1310. <https://doi.org/10.1080/02640410903242306>
- 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>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2014). 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>
- Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2022). Athletes' religiosity: How it plays a role in athletes' anxiety and life satisfaction. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 78(1), a7802. <https://doi.org/10.4102/hts.v78i1.7802>
- Guntoro, T. S., Sutoro, & Putra, M. F. P. (2022). *Merajut mental juara: Model latihan mental terintegrasi*. Malang: CV. Wineka Media.
- Jones, J. W., Neuman, G., Altmann, R., & Dreschler, B. (2001). Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 15(3),

- 491–503. <https://doi.org/10.1023/A:1007878802276>
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Lauer, L., Gould, D., Lubbers, P., & Kovacs, M. (2010). *USTA Mental Skills and Drills Handbook*. Monterey, CA: Coaches Choice.
- Middleton, S. C. (2007). *Mental Toughness: Conceptualisation and Measurement* (University of Western Sydney). University of Western Sydney. Retrieved from <https://researchdirect.westernsydney.edu.au/islandora/object/uws:80>
- Middleton, S. C., Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2011). Development and validation of the mental toughness inventory (MTI): A construct validation approach. In D. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (Vol. 1, pp. 91–106). New York: Routledge.
- Putra, M. F. P. (2022a). Belajar Berhitung Berhadiah (3B): Meningkatkan Kemampuan Berhitung Anak Asli Papua. *SIPISSANGNGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.35329/sipissangngi.v2i2.2903>
- Putra, M. F. P. (2022b). Belajar Mengenal Huruf, Membaca, dan Menulis Bersama Melalui 3P: Meningkatkan Kemampuan Membaca Anak Asli Papua. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, 6(1), 77–82. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i1.3558>
- Putra, M. F. P. (2022c). Membudayakan Berolahraga Pada Anak Asli Papua. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 952. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8560>
- Putra, M. F. P. (2023). *Kecemasan Olahraga: Kumpulan Instrumen Internasional Versi Indonesia*. Jayapura: PT. Media Publikasi Kita.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Putra, M. F. P., Kurdi, Syahrudin, S., Hasibuan, S., Sinulingga, A., Kamaruddin, I., ... Hariadi, I. (2024). An Indonesian Version of Mental Toughness Index: Testing Psychometric Properties in Athletes and Non-athletes. *Retos*, 55, 816–824. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.106086>
- Putra, M. F. P., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Kardi, I. S., & Larung, E. Y. P. (2023). *Mental Toughness Training Circle (MTTC): Teori dan Praktik*. Jayapura: PT Media Publikasi Kita.
- Putra, M. F. P., Sutoro, Guntoro, T. S., Sinaga, E., Wanena, T., Rahayuni, K., ... Wandik, Y. (2024). Cross-cultural adaptation of the psychological performance inventory-alternative (PPI-A) for the Indonesian context. *Retos*, 56, 990–997. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103765>
- Putra, M. F. P., Sutoro, & Sinaga, E. (2023). Mental atlet: Konstruk, pengukuran, dan arah penelitian ke depan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(1), 63–79. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i1.14785>
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Sutoro, Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2023). Development and validation mental training model: Mental Toughness Training Circle (MTTC). *F1000Research*, 12(169), 1–36. <https://doi.org/10.12688/f1000research.129010.1>
- Wandik, Y., Dina, Guntoro, T. S., Sutoro, Wambrau, O. O. O., Abidjulu, C. F., ... Putra, M. F. P. (2024). Interrelation of mental toughness, religiosity, and happiness of elite adolescent athletes based on gender, type of sport, and level of education. *Retos*, 56, 981–989. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103469>