

Gambaran *Mental Toughness* Atlet Beladiri Tarung Derajat yang Kembali Menjadi Juara Setelah Mengalami Cedera Berat

Sri Kurnia Agusman¹
Universitas Negeri Padang
email: srikurniaagusman@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memberi gambaran mengenai *mental toughness* dari atlet beladiri tarung derajat yang kembali menjadi juara setelah mengalami cedera berat. Penelitian ini juga menunjukkan faktor penyebab terjadinya cedera, faktor pendukung dan penghambat untuk memperoleh *mental toughness*. Pembahasan yang dilakukan menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang dipilih dengan metode *purposive sampling* yang dianggap sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur dan observasi. Keabsahan data akan ditegakkan dengan teknik triangulasi data. Penelitian ini menunjukkan enam topik, yakni topik pertama, faktor penyebab terjadinya cedera, topik kedua, adanya kesadaran berolahraga ketiga adalah bersikap tangguh, keempat adalah adanya hasrat untuk sukses, kelima faktor pendukung dan ke enam faktor penghambat *mental toughness*.

Kata Kunci: *Mental Toughness*, Cedera Berat, Tarung Derajat

Abstract

This study aims to provide an overview of the *mental toughness*, shows the factors that cause injury, supporting and inhibiting factors to attain *mental toughness*. The conducted using qualitative methods, with IPA. Subjects in this study were three people who were selected by *purposive sampling* method. This study uses semi-structured interview techniques and observations. The validity of the data will be enforced by the triangulation technique. This study shows six topics, namely the first topic, the factors that cause injury, the second topic, the awareness of exercising the third is being tough, the fourth is the desire to succeed, the five supporting factors and the six inhibiting factors of *mental toughness*.

Keyword: *Mental toughness*, *serious injury*, *tarung derajat*

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi salah satu kebutuhan sehari-hari bagi individu karena olahraga akan dapat membuat seseorang menjadi sehat dan kuat baik dari segi jasmani maupun rohani. Meski begitu, terkadang olahraga juga dapat memberikan dampak negatif dari segi fisik maupun psikis seseorang yang melakukannya, seperti dengan terjadinya cedera, terutama untuk seorang atlet (Herfinanda & Rahmandani, 2019). Menurut Wibowo (1995) Cedera olahraga adalah berbagai macam kerusakan yang timbul pada saat latihan ataupun pada saat berjalannya pertandingan maupun sesudah pertandingan. Selanjutnya Wibowo (1995) mengklasifikasikan cedera olahraga menjadi tiga yaitu, tingkat I atau cedera ringan yang ditandai dengan adanya keluhan yang minim, hanya sedikit atau tidak mengganggu aktifitas performa atlet, tingkat II atau cedera sedang yang ditandai dengan terjadinya kerusakan jaringan nyata seperti bengkak, nyeri, kemerahan dan terasa panas misalnya melebarnya otot dan robekan ligament, tingkat III atau cedera berat, cedera ini ditandai dengan robekan lengkap

atau hampir lengkap pada ligament, fraktur, dan otot sehingga dibutuhkan istirahat total, pengobatan intensif, bahkan mungkin adanya tindakan operasi.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada olahraga beladiri tarung derajat daerah Sumatera Barat, cedera berat terjadi pada sebagian atlet hampir disetiap pertandingan yang dilakukan baik pada atlet laki-laki maupun perempuan. Lebih lanjut berdasarkan pengalaman pribadi penulis yang juga berstatus sebagai atlet Tarung Derajat, cedera berat sangat rentan terjadi bukan hanya saat pertandingan namun juga saat latihan karena latihan tarung derajat sangat mengandalkan daya tahan otot dan tulang yang dilatih dengan keras dan sedikit kekerasan. Cedera yang dialami oleh atlet tentu akan mempengaruhi performanya dalam meraih prestasi. Johnston dan Carrol dalam (Arden, Kvist, & Webster, 2016) menjelaskan bahwa cedera berat dapat menyebabkan seorang individu merasa marah, depresi, kurang percaya diri, cemas, dan takut akan mengalami cedera yang baru.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara peneliti, hal tersebut diatas tidak berlaku untuk subjek penelitian peneliti karena mereka mampu kembali meraih juara setelah mengalami cedera berat. Fenomena tersebut ditenggarai terjadi akibat faktor psikologis, karena menurut Adisasmto (2007) faktor psikologis memegang peran penting untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan persentase sebesar 80% kemenangan atlet ditentukan oleh faktor psikologis. Pendapat tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Crust & Keegan, 2010) yang menemukan bahwa 82% pelatih menilai ketangguhan mental sebagai atribut psikologis yang menentukan kesuksesan atlet. Ketika seseorang tidak mengalami trauma atau bahkan memiliki prestasi yang lebih bagus setelah mengalami cedera berat, maka hal itu ditenggarai karena adanya *mental toughness*. *Mental toughness* dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam latihan dan suatu pertandingan (Jones, 2002). Idealnya seseorang yang pernah mengalami cedera berat akan pensiun dan vakum berlatih, namun faktanya berbeda dengan tiga atlet tersebut diatas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran *mental toughness* atlet beladiri tarung derajat yang kembali menjadi juara setelah mengalami cedera berat.

METODE

Pembahasan yang dilakukan menggunakan metode kualitatif. Moleong (2009) menyebutkan, penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa data lisan dan tulisan dari perilaku dan orang yang diamati. Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi, yaitu pendekatan yang bertitik tolak pada pandangan berfikir yang mana menekankan pada pengalaman subjektif manusia (Moleong, 2009). Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang dipilih dengan metode *purposive sampling* yang dianggap sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Moleong (2009) mengartikan bahwa *purposive sampling* ini adalah sampel bertujuan, sampel yang diambil berdasarkan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dilaksanakan dengan semi terstruktur yaitu wawancara yang pertanyaannya ditentukan terlebih dahulu dan berbentuk *Open Ended Question* (Poerwandari, 2009). Selain peneliti, instrumen penelitian juga menggunakan pedoman wawancara yang berpedoman pada aspek-aspek *mental toughness*, faktor-faktor *mental toughness*, dan faktor penyebab terjadinya cedera, serta teknik pengumpulan data berupa teknik observasi, dokumentasi dan audiovisual. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), IPA berfokus pada penelitian fenomenologi dimana peneliti ingin menafsirkan bagaimana partisipan sebagai orang yang mengalami langsung peristiwa tertentu dalam menafsirkan

pengalamannya. Keabsahan data akan ditegaskan dengan teknik triangulasi peneliti yaitu disertakannya beberapa peneliti atau evaluator yang berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan dengan ketiga subjek penelitian didapatkan enam tema besar dari hasil wawancara yang telah dianalisis. Tema pertama yaitu penyebab terjadinya cedera. Topik kedua, adanya kesadaran berolahraga yang ditunjukkan dengan adanya peran terhadap tim dan memiliki keinginan untuk menjadi pribadi dan atlet yang unggul. Topik ketiga adalah bersikap tangguh yang ditunjukkan dengan sikap penerimaan cedera. Selanjutnya topik ke empat adalah adanya hasrat untuk sukses yang ditunjukkan dengan memiliki tujuan, cara memandang lawan, dan pemahaman aturan permainan, kelima faktor pendukung dan keenam faktor penghambat mental toughness yaitu motivasi, energi positif, pengaruh lingkungan, dukungan sosial, kontrol diri, dan energi negative.

Pembahasan

Penyebab terjadinya cedera

Hal yang dapat menyebabkan cedera menurut Hardianto Wibowo (1995) adalah *external violence* (pengaruh dari luar diri atlet), *internal violence* (pengaruh dari dalam diri atlet), dan *over use* (penggunaan otot berlebih atau kelelahan). Penyebab cedera yang terjadi pada subjek E dan J adalah *internal violence* atau cedera yang terjadi karena kesalahan diri sendiri. Berbeda dengan subjek T yang mengalami cedera karena *external violence* atau cedera yang timbul karena lingkungan berupa tendangan dari lawan bermain.

Kemampuan berkembang dalam tantangan

Mampu berkembang dalam melalui tantangan tidak terlepas dari rasa percaya diri. Bandura (dalam Iswidharmanjaya dan Agung, 2005) memaparkan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kemampuan, kekuatan, dan keterampilan dalam melakukan bahkan menghasilkan sesuatu yang dilandasi dengan keyakinan untuk sukses. Hasil penelitian menunjukkan adanya kepercayaan diri yang berbeda-beda pada subjek dalam segi fisik, menampilkan teknik, dan mental dalam berlatih maupun bertanding. *Mental toughness* atlet dapat berkembang jika mampu menghiraukan masalah, kesalahan, dan tekanan (Jones, 2002). Sejalan dengan penelitian, ketiga subjek menunjukkan sikap menerima tekanan yang berasal dari internal dan eksternal adalah dengan mengabaikan masalah itu sendiri dan menunjukkan sikap tidak berputus asa, menikmati masalah yang ada, dan mengambil hikmah dari sebuah masalah. Selanjutnya memiliki hasrat bersaing adalah hal yang harus dimiliki seseorang dalam mengembangkan kemampuan. Ketiga subjek menunjukkan hasrat bersaing yang bagus dimana subjek dapat bertahan saat merasakan sakit diwaktu latihan dan bertanding, adanya keinginan untuk menjadi yang terbaik, adanya keinginan hati yang kuat dalam meraih prestasi hingga tetap mendapatkan juara meski mengalami cedera berat.

Kesadaran berolahraga

Kesadaran berolahraga dapat ditunjukkan melalui peran subjek terhadap tim. Meski memiliki peran yang berbeda pada setiap subjek, tapi subjek mampu menunjukkan tanggung jawab mereka masing-masing dalam timnya. Pengambilan peran yang dilakukan oleh ketiga subjek menandakan wujud dari mental toughness (Gucciardi et al., 2009).

Kesadaran berolahraga juga dapat tergambar melalui adanya keinginan untuk menjadi pribadi dan atlet yang unggul. Dalam hal ini ketiga subjek penelitian menunjukkan sikap gigih, melewati batas, tidak merasa lelah, selalu berlatih tiada hambatan, ingin menjadi pemenang, disiplin, dan menjaga fokus diri. Perilaku tersebut masuk ke dalam kategori mampu menjaga

konsentrasi dan fokus dalam berlatih untuk menghadapi pertandingan yang akan datang (Gucciardi et al., 2009).

Sikap tangguh

Sikap tangguh dapat dilihat dari cara subjek menerima atas cedera berat yang dialami. Ketiga subjek penelitian menyatakan sikap menerima cedera dengan tetap berlatih meskipun harus melatih bagian organ tubuh yang lain, ketiga subjek tidak menjadikan cedera sebagai hambatan dalam berlatih dan bertanding, melainkan semakin ingin membuktikan bahwa subjek bisa meraih juara meski dalam keadaan cedera berat sekali pun. Hal tersebut menunjukkan *mental toughness* karena subjek mampu tetap fokus dalam situasi yang menekan, serta memiliki kapasitas untuk bertahan disepanjang pertandingan (Cashmore, 2008).

Memiliki hasrat untuk sukses

Dalam meraih kesuksesan, seseorang harus memiliki tujuan dalam melakukan suatu tindakan. Subjek E dan subjek J memiliki tujuan yang sama dalam hal ini, selain ingin mendapatkan reward pertandingan, subjek E dan subjek J ingin menjadi yang terbaik agar dikenal oleh orang banyak, bukan hanya diri sendiri, namun juga satlatnya (perguruannya). Sedangkan subjek T menyatakan tujuan yang sedikit berbeda dari kedua subjek sebelumnya. Subjek T tidak terlalu mengharapkan reward yang didapatkan, melainkan ingin memberi contoh agar anggota tim dan junior lain termotivasi dan semangat dalam berlatih. Dalam meraih kesuksesan, *mental toughness* seorang atlet juga tergambar melalui pemahaman situasi yang memiliki peluang sama kuat (Gucciardi et al., 2009). Ketiga subjek dalam penelitian ini dapat menunjukkan hal tersebut dengan tidak meremehkan lawan, namun juga tetap merasa percaya diri dengan teknik yang dimiliki.

Selanjutnya dalam meraih kesuksesan, atlet dituntut untuk mengetahui dan memahami aturan permainan secara utuh agar dapat menikmati pertandingan. Menikmati pertandingan dapat membuat subjek fokus sehingga mampu mengatur strategi untuk memperoleh poin sebanyak-banyaknya dengan tidak menyakiti lawan. Sikap ketiga subjek yang memahami aturan permainan menunjukkan *mental toughness* (Gucciardi et al., 2009).

Faktor yang mempengaruhi *mental toughness*.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan adanya faktor pendukung dan faktor penghambat *mental toughness*. Faktor pertama adalah pengaruh lingkungan pertandingan. Tekanan sosial memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas dirinya (Gucciardi et al., 2009). Subjek E menyatakan tidak terpengaruh dengan adanya sorak-sorai penonton ketika sedang berlaga. Subjek E mendapat pengaruh dari orang terdekat seperti pengurus dan junior yang mengharapkan subjek meraih juara. Tekanan sosial yang datang menghampiri subjek E tidak mempengaruhi performa subjek. Dibandingkan dengan subjek J yang merasa cemas dengan situasi pertandingan. bagus. Lanjut kepada subjek T yang tidak terpengaruh oleh lingkungan pertandingan, melainkan subjek menjadikan suasana pertandingan sebagai motivasi untuk menunjukkan yang terbaik didalam berlaga.

Kedua adalah pengaruh lingkungan saat latihan. Faktor yang mengganggu subjek E dalam berlatih adalah cuaca dan keluarga serta pekerjaan. Sedangkan faktor lingkungan yang mengganggu subjek J saat latihan adalah rekan satu tempat latihan dan orangtua yang sedikit melarang dan mengingatkan cedera yang dialami. Subjek T juga mendapat larangan dari orangtuanya karena cedera yang dialami serta larangan dari atasan kantor tempat bekerja.

Ketiga adalah dukungan sosial, didalam *mental toughness* juga diperlukan adanya dukungan sosial baik itu dari keluarga, teman dan lingkungan. Menurut Pierce (dalam Kail & Cavanaugh, 2000) dukungan sosial merupakan sumber pendampingan yang diberikan oleh orang-orang yang ada disekitar individu dalam menghadapi setiap permasalahan yang terjadi dalam kehidupan. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa ketiga subjek dipengaruhi oleh dukungan sosial seperti orangtua, pelatih dan pengurus olahraga, teman-teman, dan lainnya. Ketiga subjek merasakan pengaruh yang besar berkat adanya dukungan dari pelatih dan

pengurus yang tetap meyakinkan subjek agar tetap bertanding, tidak pernah meremehkan subjek meski sudah mengalami cedera berat, melainkan banyak memberikan bantuan berupa bantuan logistic, materi, dan kalimat semangat.

Keempat adalah energi positif, energi positif dapat membantu mengatasi stress lebih cepat, membuat seseorang menjadi lebih percaya diri, menjadi lebih fokus dan konsentrasi, dan dapat meningkatkan kreativitas. Ketiga subjek dalam penelitian masing-masing dapat menunjukkan energi positif untuk bangkit dari kesulitan. Kelima adalah energi negatif, energi negatif yang dirasakan oleh ketiga subjek adalah perasaan cemas terhadap cederanya. Cemas merupakan reaksi emosional individu yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman. Namun subjek tetap berusaha untuk menghilangkan rasa cemas dengan meningkatkan keyakinan untuk meraih prestasi. Dijelaskan oleh (Killy et al., 2017) bahwa atlet yang yakin dengan dirinya dalam menyelesaikan sesuatu merupakan hambatan dari kemampuan *mental toughness*. Diketahui keyakinan sendiri adalah cermin dari *mental toughness*.

Keenam adalah motivasi. Motivasi yang dirasakan oleh subjek dalam penelitian ini berasal dari dalam diri individu sendiri dan dari luar atau lingkungan yang ada. Diketahui motivasi yang berasal dari dalam diri individu lebih penting dari pada motivasi yang berasal dari luar, karena motivasi dari luar akan cepat hilang dibandingkan dengan motivasi yang berasal dari dalam (Jovanovic & Matejevic, 2014). Motivasi sendiri dapat dilihat dengan adanya keyakinan dalam menyelesaikan kegiatan yang ditekuni (Mulya & Indrawati, 2016). Faktor yang terakhir adalah kontrol diri, dalam hal ini subjek menunjukkan kontrol diri terhadap tim, kontrol diri ketika istirahat latihan, kontrol diri dalam meringankan beban, kontrol diri menghadapi larangan orangtua, dan kontrol diri terhadap lawan. Kontrol diri sangat penting dalam menunjukkan *mental toughness* karena kemampuan dalam mengontrol emosi merupakan hal dasar agar atlet tidak mudah merasa terganggu dengan adanya gangguan yang datang (Gucciardi et al., 2009).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dilapangan dan analisis data sehingga dapat ditarik kesimpulannya yakni Cedera yang dialami subjek dalam penelitian ini terjadi karena faktor eksternal dan faktor internal, Subjek 1 memiliki *mental toughness* yang bagus karena dapat menunjukkan semua aspek yang mengarah kepada mental yang tangguh dengan menunjukkan hasil meraih medali emas atau juara 1, subjek 2 memiliki *mental toughness* yang kurang bagus karena tidak terpenuhinya salah satu aspek dan memberikan hasil medali perunggu atau juara 3, subjek 3 memiliki *mental toughness* yang cukup bagus karena subjek dapat menunjukkan segala aspek namun tidak serinci yang disampaikan oleh subjek 1 dan memperoleh medali perak atau juara 2, Faktor pendukung yang menonjol untuk subjek 1 adalah motivasi diri sendiri, faktor pendukung yang menonjol pada subjek 2 adalah adanya dukungan sosial dari keluarga, teman, dosen, dan pelatih serta pengurus, faktor pendukung yang menonjol pada subjek 3 adalah pengaruh lingkungan saat latihan berupa kohesivitas atau rasa memiliki olahraga tarung derajat. Faktor penghambat yang menonjol pada semua subjek adalah cedera berat yang subjek alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmitho, L (2007). *Mental juara modal atlet berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ardern, C. L., Kvist, J., & Webster, K. E. (2016). Psychological aspects of anterior cruciate ligament injuries. *Operative Techniques in Sports Medicine*, 24, 77-83.
- Baron, R. A., & Byren, D. (2005). *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Brad walker (2007). *The anatomy of sports injuries*. California: North Atlantic Book Cava.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The Key Concepts*, Second Edition. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and*

- Individual Differences*, 49(3), 164–168.
dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(1), 201–209.
- Hardianto Wibowo. (1995). *Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga*. Jakarta : Buku Kedokteran.
- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat (studi interpretative phenomenological analysis). *Empati*, 8(2), 1–12.
- Iswidharmanjaya, A & Agung, G. (2005). Satu hari menjadi lebih percaya diri. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? an investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205–218.
- Jovanovic, D., & Matejevic, M. (2014). Relationship between rewards and intrinsic motivation for learning –researches review. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 149, 456-460.
- Kail, Robert.V & Cavanaugh J. C. (2000). *Human development: a life span view 2th ed*. United States : Wadsworth Thomson Learning.
- Khan, Z. S., & Patil, Y. (2017). Psychological research on karate (martial) artists. *International Journal of Multidisciplinary Approach and Studies*, 4(1), 195-222.
- Killy, A. K., Nieuwerburgh, C. V., & Clough, P. J. (2017). Coaching to enhance the mental toughness of people learning kickboxing. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 15(2), 111-123.
- Poerwandari, K. (2009). *Pendekatan untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3 UI. PT. Remaja Rosdakarya.
- Putri, M., & Mirza. (2018). Kohesivitas kelompok dan kualitas kehidupan kerja pada karyawan. Seurune, *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1), 1-17.