

PERBEDAAN *MENTAL TOUGHNESS* PADA ATLET SEPAKBOLA

SENIOR DAN JUNIOR (U-18)

SKRIPSI



Muhammad Fahmi Rosady

NIM 15410158

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2020

Halaman Judul

**PERBEDAAN *MENTAL TOUGHNESS* PADA ATLET SEPAKBOLA
SENIOR DAN JUNIOR (U-18)**

Diajukan Kepada

Dekan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Muhammad Fahmi Rosady

NIM.15410158

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSIATAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2020

Halaman Persetujuan

PERBEDAAN *MENTAL TOUGHNESS* PADA ATLET SEPAKBOLA
SENIOR DAN JUNIOR (U-18)

SKRIPSI

Oleh:

Muhammad Fahmi Rosady

NIM: 15410158

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PERBEDAAN *MENTAL TOUGHNESS* PADA ATLET SEPAKBOLA
SENIOR DAN JUNIOR (U-18)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 18 Januari 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Fathul Lubabin Nuqul,
M.si
NIP. 19760512 200312 1 002

Penguji Utama



Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP. 19780429 200604 1 001

Ketua Penguji



Aprillia Mega Rosdiana, M.Si
NIP. 19900410 202012 2 004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal,

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya selesaikan dengan judul “PERBEDAAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET SEPAKBOLA SENIOR DAN JUNIOR (U-18)”, merupakan hasil sendiri, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini, saya buat dengan sebnar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fahmi Rosady

NIM : 15410158

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Malang, 30 Desember 2020



Peneliti

MOTTO

**“SEPAKBOLA ADALAH TENTANG PENGORBANAN, DEDIKASI,
KERJA KERAS, DAN PERSAHABATAN DI LUAR LAPANGAN”**

-Edinson Cavani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'aalamiin

Rasa syukur sedalam-dalamnya kepada ALLAH SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan kasih sayang kepada semua hambanya tanpa terkecuali, sehingga saya mampu bertahan dan terus berjuang menyelesaikan tugas akhir kuliah saya.

Tulisan ini dipersembahkan kepada orang tua saya Bapak Andjar Zunanto dan Ibu Nikmatus Suwaibah yang dengan sabar memberikan kasih sayang, dukungan yang tiada henti, dan ridhonya untuk menyelesaikan tugas akhir yang ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti haturkan ke hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi. Sholawat serta salam peneliti haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya, yang senantiasa dinanti-nantikan syafaatnya kelak di hari kiamat

Karya tulis ilmiah ini tertulis tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Oleh karena itu perkenankan kami selaku peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag. selaku rector Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si. selaku ketua jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi dan guru yang memotivasi dan tidak lupa untuk selalu mengingatkan anak didiknya agar cepat diselesaikan tugas akhirnya, terima kasih bapak sudah memberikan dukungan yang besar hingga saya mampu melewati proses yang terjal ini.

5. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan seluruh dosen yang telah berbagi ilmu.
6. Kepada orang tua saya yang senantiasa mendoakan, meridhoi dan mendukung anaknya, serta selalu memberikan support disaat saya mulai lemah, terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang luar biasa.
7. Kepada Husnul Khatimah terima kasih telah memberikan ilmunya serta meluangkan waktunya.
8. Kepada Ardy Riski terima kasih telah menyediakan tempat tinggal sementara agar saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Kepada Annisa Firdaus yang menjadi saksi dari awal pengerjaan tugas akhir ini serta selalu membantu memberikan dukungan dan semangat dalam pengerjaan tugas akhir ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
نبذة مختصرة	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Mental Toughness	5
B. Remaja.....	13
C. Dewasa	25
D. Hipotesis.....	33
BAB III : METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Identifikasi Variabel	34
C. Definisi Operasional	34
D. Metode Pengambilan Data	35
E. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	35
F. Instrumen Pengumpulan Data	36
G. Validitas dan Reliabilitas	40
H. Metode Analisis Data	42

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Pelaksanaan Penelitian	46
B. Hasil Penelitian	48
C. Analisi Data	49
D. Pembahasan	53
BAB V : PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Skor Skala Likert	39
Tabel 4.1 Hasil Uji Reliabilitas	49
Tabel 4.2 Hasil Tes Normalitas.....	50
Tabel 4.3 Ringkasan Hasil Uji T.....	51
Tabel 4.4 Kategori Tingkat Mental Toughness pada Senior	52
Tabel 4.5 Kategori Tingkat Mental Toughness pada Junior	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 . Kuisisioner Penelitian	62
Lampiran 2. Data Item Senior	64
Lampiran 3. Data Item Junior	65
Lampiran 4. Data <i>Mental Toughness</i> Senior setelah uji analisis	66
Lampiran 5. Data <i>Mental Toughness</i> Junior setelah uji analisis.....	67
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	68
Lampiran 7. Hasil Uji Asumsi	76

Abstrak

Rosady, Muhammad Fahmi. 2020. Perbedaan *Mental Toughness* Pada Atlet Sepakbola Senior Dan Junior (U-18). Skripsi, Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Kata Kunci : *Mental toughness*, Atlet Sepak Bola

Mental toughness atau ketangguhan mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembagkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman, dalam keadaan bagaimanapn juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupu dari luar diri seorang individu. Ketahanan mental perlu dimiliki oleh seorang atlet, agar atlet dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan diri, dapat menguasai, dapat mengontrol permainan, tetap tenang khususnya saat menghadapi kemungkinan kekalahan agar dapat bangkit untuk berpenampilann baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah menjelaskan kondisi dan perbedaan *mental toughness* pada pesepakbola senior dan junior. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan total 64 responden yaitu masing-masing berjumlah 32 orang untuk arlit senior dan junior. Adapaun instrument yang digunakan adalah adaptasi dari skala *Sport Mental Toughness Questioner* (SMTQ).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet junior dan senior mempunyai tiga kategori kondisi *mental toughness* kategori tinggi sebanyak 19 orang, kategori sedang sebanyak 36 orang dan kategori rendah sebanyak 9 orang. Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak adanya perbedaan kondisi *mental toughness* antara atlet yang senior dan junior.

Abstract

Rosady, Muhammad Fahmi. 2020. Differences in Mental Toughness in Senior and Junior Football Athletes (U-18). Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Keywords : Mental toughness, Football Athletes

Mental toughness is a mental condition that contains the ability to develop the ability to face disturbances, threats, under any circumstances, whether it comes from within or from outside an individual. Mental endurance needs to be possessed by an athlete so that athletes can face critical situations in the competition with complete confidence, can master, can control the game, remain calm, especially when facing the possibility of defeat to get up to look good.

The purpose of this study was to explain the conditions and differences in mental toughness between senior and junior footballers. This research uses quantitative methods. The data collection technique used was purposive sampling with a total of 64 respondents, namely 32 people each for senior and junior athletes. The instrument used is an adaptation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) scale.

The results of this study indicate that 19 junior and senior athletes have three categories of mental toughness, with 19 high categories, 36 moderate athletes, and 9 low categories. This study also found that there was no difference in mental toughness between senior and junior athletes.

نبذة مختصرة

روسادي ومحمد فهمي. 2020. الاختلافات في القوة الذهنية لدى لاعبي كرة القدم الكبار والصغار (تحت 18). كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الدولية الإسلامية مالانج.

M.Si المستشار: د. فتح اللوبين نقل ،

الكلمات المفتاحية: الصلابة الذهنية ، لاعبي كرة القدم

الصلابة العقلية هي حالة عقلية تحتوي على القدرة على تطوير القدرة على مواجهة الاضطرابات والتهديدات تحت أي ظرف من الظروف ، سواء كان ذلك من داخل الفرد أو من خارجه. يجب أن يمتلك الرياضي القدرة على التحمل العقلي ، بحيث يمكن للرياضيين مواجهة المواقف الحرجة في المنافسة بثقة تامة ، والتحكم ، والتحكم في اللعبة ، والبقاء هادئين ، خاصة عند مواجهة احتمال الهزيمة حتى يتمكنوا من النهوض ليبدو بمظهر جيد.

كان الغرض من هذه الدراسة هو شرح الظروف والاختلافات في الصلابة العقلية بين لاعبي كرة القدم الكبار والصغار. يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية. كانت تقنية جمع البيانات المستخدمة هي أخذ عينات هادفة مع ما مجموعه 64 مشاركًا ، أي 32 شخصًا لكل من الرياضيين الكبار والصغار. الأداة المستخدمة هي تعديل مقياس (SMTQ) استبيان القوة العقلية الرياضي

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن 19 رياضيًا صغارًا وكبارًا لديهم ثلاث فئات من الصلابة العقلية ، 19 فئة عالية ، و 36 رياضيًا معتدلاً و 9 فئات منخفضة. وجدت هذه الدراسة أيضًا أنه لا يوجد فرق في الصلابة العقلية بين الرياضيين الكبار والصغار.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh manusia, dengan berolahraga tubuh akan mengeluarkan *toxic* yang ada di dalam tubuh melalui keringat sehingga membuat tubuh menjadi sehat, bugar, dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga yang awam dan digemari oleh masyarakat Indonesia adalah sepakbola, karena sepakbola merupakan olahraga yang murah dan mudah dilakukan baik di lapangan besar maupun lapangan kecil. Bermain sepakbola selain untuk meningkatkan kebugaran tubuh, sepakbola juga sebagai sarana untuk melatih kemampuan berprestasi. Sepak bola Indonesia di *event* internasional dari masa ke masa mengalami penurunan. Pada tahun 1961 Indonesia mampu menjadi juara dengan menumbangkan Malaysia (2-1), selang 30 tahun Indonesia menjadi juara Sea Games 1991 di Filipina dengan skor (4-5) melalui drama adu penalti melawan Thailand (PSSI, 2018). Pada era sepakbola modern seperti saat ini prestasi sepakbola kita masih dibawah negara asia tenggara lainnya, dari website resmi FIFA ranking Indonesia tahun 2017 berada di peringkat 162 dunia berada dibawah Vietnam, Thailand, dan Filipina. Sedangkan pada tahun 2019 saat ini peringkat Indonesia berada di 173 dunia (FIFA.com, 2019). Prestasi sepakbola Indonesia dalam kurun waktu 2013-2017 mengalami 12 kali kemenangan, 14 kali kekalahan, 11 kali seri, dari 37 pertandingan. Tahun 2019 Timnas senior Indonesia terjadwal turnamen kualifikasi piala dunia 2022 yang dilatih oleh Simon Mc Menemy, tergabung

dalam grup G Indonesia bersaing dengan Malaysia, Thailand, Uni Emirat Arab, dan Vietnam. dalam periode September-Oktober 2019, Indonesia melakukan empat pertandingan. hasilnya, Indonesia menelan kekalahan dengan Malaysia (2-3), Thailand (0-3), UEA (0-5), dan Vietnam (1-3) (PSSI, 2018). Berbeda - dengan timnas senior Indonesia, timnas junior Indonesia lebih berprestasi. Berdasarkan berita yang dimuat dalam IDN news timnas junior U-16 Indonesia berhasil juara dalam ajang Jenesys Inbound Program Japan-ASEAN Youth Sports Exchange, pada tahun 2016 lalu timnas U-15 juara dunia pada ajang Gothia cup ASIOP (IDN News, 2018), dan yang paling diingat oleh penikmat sepakbola Indonesia adalah timnas U-19 juara AFF cup pada tahun 2013 (BOMBASTIS).

Menurut Joko Susilo selaku asisten timnas senior Indonesia dalam wawancara dengan Republika menerangkan bahwa timnas junior ada prinsip dan TC (*Training Center*) lebih maksimal karena tidak terganggu jadwal kompetisi yang cukup padat (Wilda Fizriani & Nashih Nasrullah, 2020). Rahmad Darmawan juga memberikan keterangan bahwa prestasi timnas senior Indonesia saat ini disebabkan karena tidak adanya kompetisi ideal pada usia muda, menurut *coach* RD kompetisi usia muda saat ini masih kurang jika ingin lebih maju harus ditambah jumlah bermainnya, untuk sekarang ini jumlah pertandingan dalam satu tahun hanya 14 kali pertandingan sedangkan idealnya 20-30 kali dalam setahun. Menurut *coach* RD kompetisi usia muda saat ini masih tahap mengenalkan dan masih jauh dari standar AFC (Tempo.co, 2019).

Selain faktor fisik, faktor psikis juga berpengaruh pada prestasi sepakbola, salah satu komponen penting dalam bermain sepakbola merupakan mental. Mental pemain ketika berhadapan dengan lawan yang kuat, ketika mendapat tekanan dari supporter lawan, ketika tertinggal skor, mental para pemain harus disiapkan dan diteguhkan. Ketangguhan mental adalah kumpulan nilai-nilai kepribadian dalam diri, sikap terhadap suatu keadaan, perilaku yang diterapkan, dan pengendalian emosi yang memungkinkan seseorang menjadi lebih kuat dan mampu mengatasi segala rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun juga tetap menjaga konsentrasi dan motivasi seseorang saat berusaha mencapai tujuan secara konsisten (Gucciardi, 2008).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Priyambodo, 2018) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari segi usia. Usia seseorang tidak ada hubungan dengan ketangguhan mental dikarenakan setiap individu memiliki pengalaman sendiri dalam menghadapi suatu tekanan, dalam dunia sepakbola tidak hanya kemampuan fisik yang diperlukan tetapi kematangan mental juga diperlukan seperti halnya fisik mental pun juga perlu dilatih.

Berdasarkan uraian di atas perlu adanya penelitian yang mengkaji tentang perbedaan *mental toughness* pada atlet sepakbola senior dan junior (U-18). Perbedaan yang dimaksud terletak pada ketahanan mental senior dan junior ketika latihan, bertanding dikandang sendiri, dan bertanding dikandang lawan. Penelitian ini akan mengambil data di klub Persekabpas Kab. Pasuruan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana *mental toughness* pada pesepakbola senior?
2. Bagaimana *mental toughness* pada pesepakbola junior?
3. Adakah perbedaan *mental toughness* antara pesepakbola senior dengan junior?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan bagaimana *mental toughness* pada pesepakbola senior.
2. Untuk menjelaskan bagaimana *mental toughness* pada pesepakbola junior.
3. Untuk menjelaskan adakah perbedaan *mental toughness* antara pesepakbola senior dengan junior.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui tentang perbedaan *mental toughness* pada atlet pesepakbola senior dan junior
2. Secara Praktis, penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan pada sistem kepelatihan

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Mental Toughness*

1. Definisi *Mental Toughness*

Mental toughness atau ketangguhan mental merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman, dalam keadaan bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri seorang individu. Ketahanan mental perlu dimiliki oleh seorang atlet, agar atlet dapat menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan diri, dapat menguasai, dapat mengontrol permainan, tetap tenang khususnya saat menghadapi kemungkinan kekalahan agar dapat bangkit untuk berpenampilan baik.

Ketahanan mental adalah kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, baik menghadapi gangguan dan ancaman dari luar maupun keadaan dirinya sendiri (Sudibyo Setyobroto, 2001:53)

Ketahanan mental seorang atlet dapat diketahui dari meningkat dan menurunnya kepercayaan diri, daya juang dalam pertandingan atau motif berprestasi dan menang, penguasaan diri, keuletan dalam bertanding, semangat berlatih, dan sebagainya. Jadi ketahanan mental dapat diketahui dari kemampuan atlet dalam

menghadapi beban mental. Beban mental tersebut misalnya atlet harus mempertahankan juara dalam suatu pertandingan, sementara para penonton memihak kepada lawan, atlet tersebut harus mampu menghadapi beban mental yang berupa cemoohan, celaan, dari para penonton tersebut.

Dalam situasi kritis ketahanan mental perlu dimiliki oleh atlet, sehingga atlet tetap tenang, penuh percaya diri, konsentrasi, dan dapat menguasai diri. Ketahanan mental akan sangat penting sekali terutama pada saat menghadapi pertandingan yang memungkinkan kalah pada waktu itu, sehingga atlet mampu tampil kembali menunjukkan penampilan maksimalnya sehingga hasil yang memuaskan dapat dicapai.

Ketahanan mental akan meningkat melalui menerapkan program ketahanan mental, sehingga atlet mempunyai kemampuan mental yang lebih dari kemampuan mental sebelumnya.

2. Aspek dan dimensi

Menurut Sheard (2009) terdapat tiga dimensi *Mental Toughness* yang dimiliki oleh seseorang yaitu :

a. Control

Kemampuan untuk menangani banyak hal dalam satu waktu tertentu dan tetap berpengaruh (akan situasi) dibandingkan dengan merasa dipengaruhi (oleh situasi). Atlet yang memiliki kontrol yang tinggi memiliki fokus yang baik pada tugas yang ada dalam

menghadapi gangguan kompetisi dan mendapatkan kembali kontrol psikologisnya. Individu yang memiliki tingkat kontrol yang tinggi mampu menjaga emosinya, tetap tenang dan santai saat berada di situasi yang tertekan. Atlet dengan tingkat kontrol yang tinggi akan memiliki *locus of control internal* dan melihat ke dalam diri untuk penjelasan mengenai kemenangan, kerugian dan penampilan yang buruk dari pada faktor eksternal seperti wasit, rekan satu tim dan lain-lain.

b. Confidence

Kemampuan untuk mempertahankan keyakinan diri walaupun terjadi kemunduran dan tidak merasa terintimidasi oleh lawan. Kepercayaan diri yang tinggi dapat digambarkan sebagai keyakinan diri atau harga diri. Namun, kepercayaan diri tidak hanya mengacu pada keyakinan tentang kemampuan individu untuk melakukan atau mencapai tujuan (*Self efficacy*), tetapi juga kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kegagalan dan meningkatkan potensi, dan lebih baik dari mental dan emosional lawan. Sebuah keyakinan diri yang tak tergoyahkan dalam kemampuan atlet untuk mencapai tujuan kompetisi merupakan atribut yang paling penting dari ketangguhan mental.

c. Consistency

Penampilan yang baik dianggap hasil dari upaya, konsentrasi, tekad dan sikap yang konsisten. Ketekunan dan tujuan komitmen merupakan kunci dari komponen ketangguhan mental. Atlet konsisten selalu berusaha untuk menampilkan tekad, tanggung jawab pribadi, tidak pantang menyerah dan memberikan yang terbaik dalam kompetisi, dimana atlet yang konsisten tidak perlu diberitahu untuk mengatur dan berusaha mencapai tujuan, atlet akan memberikan upaya terbaik setiap saat dan tekun dalam menghadapi kesulitan. Atlet yang konsisten menjadi orang-orang yang paling diandalkan dan dipercaya oleh pelatih dan rekan timnya, karena kehandalan dan stabilitasnya dalam setiap situasi. Konsentrasi ini mencakup pendekatan mental dan fisik yang teguh untuk kinerja yang optimal di olahraga yang diinginkan oleh atlet dan pelatih.

3. Ciri-ciri Olahragawan yang Memiliki Ketahanan Mental

- a. Rileks**, seorang olahragawan mampu mengatasi situasi panik
- b. Tenang**, seorang olahragawan mampu untuk tetap tenang ketika menghadapi suatu tekanan
- c. Energik**, seorang olahragawan selalu bersemangat untuk tampil secara maksimal
- d. Tidak mudah cemas**, seorang olahragawan tidak mudah cemas ketika bertanding

- e. **Optimis**, seorang olahragawan memiliki visi dan misi untuk memenangkan suatu pertandingan
- f. **Selalu berusaha**, seorang olahragawan akan selalu berusaha untuk menjadi yang terbaik
- g. **Konsentrasi terjaga**, seorang olahragawan memiliki pola tidur dan pola makan yang teratur serta selalu berlatih fokus sehingga selalu siap agar dapat berkonsentrasi penuh dan waspada saat bertanding
- h. **Percaya diri**, seorang olahragawan selalu berlatih dan mengevaluasi kinerjanya setiap pertandingan sehingga memiliki tekad yang kuat dan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi
- i. **Mampu mensugesti diri sendiri dengan baik**, seorang olahragawan dapat memotivasi diri sendiri untuk selalu meyakinkan bahwa dirinya bisa

4. Kesiapan Mental dan Konsistensi

Kesiapan mental diperlukan atlet untuk dapat bereaksi dan bertindak sesuai kemampuannya. Atlet yang dalam keadaan sakit pasti tidak dapat bertindak normal, karena kesiapan mental membutuhkan kondisi jasmani yang normal atau tidak sakit. Disamping keadaan jasmani yang sehat, secara psikologis atlet juga dituntut mempunyai kesiapan psikologis, hal ini akan terjadi apabila dalam keadaan tidak tertekan, tidak ada rasa takut, khawatir, dan perasaan-perasaan negative lainnya.

Kesiapan mental atlet untuk bertanding pada akhirnya tergantung diri individu yang bersangkutan, yaitu dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional (Sonstroem, 1984; Sudiby, 2001:50). Atlet dalam keadaan sehat mental, membutuhkan relaksasi yang cukup sehingga dapat memusatkan perhatiannya pada tugas atau pertandingan yang sedang dihadapi. Kesiapan mental yang baik dalam keadaan relaks, normal, tidak ada gangguan fisik maupun psikologis.

Kesiapan mental mensyaratkan perhatian atlet tidak terpecah-pecah, sehingga atlet dapat memusatkan perhatiannya. Seluruh kemampuan jiwa atlet dicurahkan baik itu kemauan, perasaan, akal pikirannya tercurah pada tugas yang sedang dihadapi. Dengan demikian kesiapan mental perlu dimiliki atlet sebelum pertandingan dimulai. Atlet yang tidak siap mental berarti salah satu atau sebagian sumber kemampuan jiwanya baik akal, kehendak dan perasaannya terganggu, atau terpusat pada tugas atau masalah lain yang sedang dihadapinya.

Kesiapan mental dapat diupayakan dengan latihan keterampilan mental (mental skill training) yaitu suatu keterampilan dalam menyiapkan diri menanggung beban mental, baik beban mental yang berupa hambatan yang datang dari diri atlet atau beban mental yang datang dari luar dirinya. Beban mental dalam diri atlet misalnya kurang percaya diri, merasa belum siap

menghadapi pertandingan, mengatasi gejala emosional dan sebagainya. Sedangkan beban dari luar dirinya misalnya, menghadapi lawan yang agresif, menghadapi penonton, suasana pertandingan yang kurang tenang, cuaca dan sebagainya. Oleh karena itu atlet perlu mengalami proses latihan tersebut untuk menambah kekuatan atau ketahanan mentalnya.

5. Ketahanan Mental dan Konsistensi

Mengapa pada suatu hari atlet bermain baik dan hari berikutnya bermain jelek? Atlet sering merasakan perasaan seperti layaknya roller coaster, satu hari naik dan hari berikutnya turun. Dalam pertandingan atlet seringkali dihadapkan kepada gejala-gejala psikologis seperti frustrasi dalam olahraga.

Masalah ini akan sangat kuat untuk berbuat kesalahan, marah, dan sangat kritis pada diri sendiri. Setiap atlet dalam pertandingan serius membabat habis setiap hambatan yang dihadapinya dalam rangka menunjukkan prestasinya. Keadaan ini akan sangat merugikan dan dampaknya adalah penampilan menjadi turun dan frustrasi, dan mental pada saat itu benar-benar tidak berharga untuk kemenangan. Kondisi bisa terjadi bukan pada atlet usia muda saja tetapi pada atlet top seringkali terjadi.

Bagaimana supaya atlet berpenampilan konsisten? Proses latihan apa yang harus dilakukan oleh atlet untuk mencapai penampilan yang konsisten? Untuk mencapai penampilan yang

potensial dan konsisten adalah fokus pada latihan mental (mental training). Konsistensi adalah sebuah ukuran ketahanan mental atlet dan merupakan cerminan seorang juara. Di samping itu mampu menampilkan bakat dan keterampilan terbaiknya yang tidak keluar dari prinsip biomekanik baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

Banyak atlet menampilkan kemampuan teknik keluar dari prinsip biomekanik, hal ini menyebabkan penampilannya tidak konsisten sehingga akan berdampak pada ketahanan mentalnya. Loehr (1982:10) mengatakan: "Consistency in performance is good mental skills, the mentally tough competitor is consistent in performance precisely because he is consistent psychologically." Baik atau buruknya penampilan atlet dalam pertandingan berbanding lurus dengan kondisi psikologis atlet. Artinya jika kondisi psikologis baik dan kondusif maka atlet akan mampu berpenampilan konsisten dan menunjukkan penampilan terbaiknya, sebaliknya jika kondisi psikologis labil maka terjadi sebaliknya.

6. Faktor-faktor *Mental Toughness*

a. Cedera dan rehabilitasi

Cedera yang dialami oleh atlet menyebabkan perubahan rutinitas dan memaksa seorang atlet harus mengkaji ulang dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan.

b. Persiapan

Persiapan terhadap latihan dan kompetisi yang bertujuan untuk dapat melakukan kegiatan lebih baik dan diatas rata-rata orang lain sehingga mampu bermain dengan kemampuan terbaik.

c. Bentuk tantangan

Dalam hal ini berkaitan dengan performa. baik secara individu maupun tim, saat keadaan baik (unggul atas lawan) atau buruk (tertinggal dan tampil dibawah performa).

d. Tekanan social

Tekanan tersebut didapat dari teman dan lingkungan sosial yang memungkinkan atlet kehilangan kontrol atas diri dan olahraga yang ditekuni.

e. Komitmen yang seimbang

Merupakan komitmen atlet terhadap olahraga yang ditekuni dengan kehidupan diluar olahraga. terutama berhubungan dengan manajemen waktu dan disiplin.

B. Remaja

Remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Karakteristik yang bisa dilihat adalah perubahan pada fisik maupun psikis, perubahan fisik yang terjadi adalah berubahnya suara pada laki-laki, membesarnya dada pada perempuan, serta tumbuhnya rambut pada bagian tertentu. Amita Diandana dalam jurnal Psikologi dan Permasalahannya (2018).

Hal. 116) pada perubahan psikis remaja masa fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis. Periode ini disebut fase pubertas (puberty) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja.

1. Perkembangan pada masa remaja

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dengan demikian, pola pikir dan tingkah lakunya merupakan peralihan dari anak-anak menjadi orang dewasa (Damaiyanti, 2008).

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Masa remaja dibedakan menjadi 3 bagian yaitu, fase remaja awal (12-15) tahun, fase remaja pertengahan (15-18) tahun, dan fase remaja akhir (18-21) tahun.

Fase remaja merupakan perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konpka (Pikunas, 1976) masa remaja ini meliputi :

- a. remaja awal: 12-15 tahun;
- b. remaja madya: 15-18 tahun;

c. remaja akhir: 19-22 tahun.

Sementara Salzman mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (dependence) terhadap orang tua ke arah kemandirian (independence), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai “Strom dan Stress”, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teraliansi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa (Lustin Pikunas, 1976).

2. Tugas-tugas perkembangan remaja

Tugas-tugas perkembangan merupakan fase yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang baik. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik.

Apabila tugas perkembangan ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan, kedamaian dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Sebaliknya, apabila remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang

bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Yudrik Jahja (Psikologi perkembangan, 2011) mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*weltanschauung*).
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

3. Jenis-jenis Perkembangan pada remaja

a. Perkembangan emosi remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, social, dan emosional. Umumnya, masa ini berlangsung sekitar umur tiga belas

tahun sampai umur delapan belas tahun, yaitu masa anak duduk dibangku sekolah menengah. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga atau lingkungannya. Remaja memiliki energy yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian. Bentuk-bentuk emosi selama masa remaja:

1) Cinta kasih sayang

Tidak ada remaja yang dapat hidup bahagia dan sehat tanpa mendapatkan cinta dari orang lain. Kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta menjadi sangat penting, walaupun kebutuhan-kebutuhan akan perasaan itu disembunyikan secara rapi. Para remaja yang berontak secara terang-terangan, nakal, dan mempunyai sikap permusuhan besar kemungkinan disebabkan oleh kurangnya rasa cinta dan dicintai yang tidak disadari. (Sunarto, 2002:152).

2) Gembira dan bahagia

Rasa gembira akan dialami apabila segala sesuatunya berlangsung dengan baik dan para remaja akan mengalami kegembiraan jika ia diterima sebagai seorang sahabat atau bila ia jatuh cinta dan cintanya itu mendapat sambutan oleh yang dicintai. Bahagia muncul karena remaja mampu menyesuaikan diri dengan baik pada suatu situasi, sukses dan memperoleh

keberhasilan yang lebih baik dari orang lain atau berasal dari terlepasnya energi emosional dari situasi yang menimbulkan kegelisahan dirinya.

3) kemarahan dan permusuhan

Sejak masa kanak-kanak, rasa marah telah dikaitkan dengan usaha remaja untuk mencapai dan memiliki kebebasan sebagai seorang pribadi yang mandiri. Perasaan marah pada remaja digunakan juga untuk menyatakan tuntutan dan minat-minatnya. Tapi kemudian melalui berbagai pengalamanlah yang menentukan pula rasa marah itu dinyatakan atau ditekan. Di dalam memahami rasa marah pada para remaja, adalah lebih mengidentifikasi apa yang menyebabkan kemarahannya daripada mengatakan mengapa sesuatu hal menjadi ia marah.

4) frustrasi dan dukacita

Frustrasi merupakan keadaan saat individu mengalami hambatan-hambatan dalam pemenuhan kebutuhannya, terutama bila hambatan tersebut muncul dari dirinya sendiri. Konsekuensi frustrasi dapat menimbulkan perasaan rendah diri.

b. Perkembangan kognitif remaja

Walaupun masa remaja memiliki banyak resiko, kebanyakan remaja dapat melewati masa ini dengan matang. Perkembangan kognitif mereka juga terus berlanjut. Remaja tidak hanya berpenampilan berbeda dengan anak-anak tetapi cara berpikir juga

berbeda. Walaupun mungkin cara berpikir belum matang, banyak yang mampu untuk berpikir secara abstrak dan memiliki penilaian moral yang canggih serta dapat merencanakan masa depan dengan lebih realistis.

1. Tahap Operasional Formal dari Piaget

Tahap operasional formal merupakan tahap keempat dan terakhir dari teori perkembangan kognitif oleh Piaget, yang dicirikan oleh kemampuan mereka untuk berpikir secara abstrak. Tahap ini dimulai dari usia 11 sampai 15 tahun. Pada tahap ini, remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata dan konkret sebagai landasan berfikirnya.

2. tahap awal operasional formal

Tahap ini dimulai dari usia 11 sampai 15 tahun, dimana terjadi peningkatan kemampuan remaja untuk berfikir dengan menggunakan hipotesis membuat mereka mampu berfikir bebas dengan kemungkinan tak terbatas. Selain itu, cara berfikir operasional formal mereka juga dapat mengalahkan realitas, dan terlalu banyak terjadi asimilasi sehingga dunia dipersepsi secara subjektif dan idealistis. Tahap operasional formal ini terdiri dari empat aspek utama dari pemikiran manusia itu sendiri, yaitu pemikiran abstrak, logika, metakognisi, dan penalaran hipotesis.

3. tahap akhir operasional formal

Tahap ini dimulai dari usia 15 sampai 19 tahun yang merupakan fase kedua operasional formal, dan merupakan pengembangan dari logika proporsional, pola pemikiran individu, dan kemampuan untuk memahami sistem simbol sehingga dapat menyeimbangkan intelektualnya.

Dalam beberapa hal pemikiran remaja tampaknya belum matang. Mereka tampak kasar terhadap orang dewasa, memiliki masalah dalam mengambil keputusan, dan sering berperilaku seakan-akan dunia milik mereka. Menurut psikolog David Elkind (1984, 1998), ketidakmatangan pemikiran remaja tersebut berasal dari kurangnya pengalaman remaja dalam usaha untuk berpikir formal. Cara berpikir ini kemudian mengubah cara mereka memandang dirinya sendiri dan dunia mereka, mereka tidak terbiasa dengan perubahan tubuh mereka, dan terkadang merasa canggung dalam menggunakannya. Ketika mereka mencoba kekuatan baru mereka, mereka kadang-kadang tersandung, seperti bayi belajar berjalan.

c. Perkembangan sosial remaja

Hubungan sosial merupakan hubungan antarmanusia yang saling membutuhkan. Pada jenjang perkembangan remaja, seorang remaja bukan saja memerlukan orang lain demi memenuhi kebutuhan pribadinya, tetapi juga melakukan tahap perkembangan

sosial. Pengertian perkembangan sosial adalah berkembangnya tingkat hubungan antar manusia sehubungan dengan meningkatnya kebutuhan hidup manusia.

Perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Perkembangan sosial dapat pula diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi meleburkan diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi dan kerja sama.

1. faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial:
 - a. Keluarga
 - b. Kematangan anak
 - c. Status sosial ekonomi
 - d. Pendidikan
 - e. Kapasitas mental, emosi dan intelegensi

Dalam hidup bermasyarakat remaja dituntut bersosialisasi. Dalam masa Remaja cakrawala interaksi sosial telah meluas dan kompleks. Selain berkomunikasi dengan keluarga juga dengan sekolah dan masyarakat umum yang terdiri atas anak-anak maupun orang dewasa dan teman sebaya pada khususnya. Bersamaan dengan itu remaja mulai memperhatikan mengenai norma-norma yang berlaku serta melakukan penyesuaian diri kedalam lingkungan sosial.

Pada mulanya saat melakukan interaksi sosial remaja meninggalkan rumah dan bergaul secara lebih luas dalam lingkungan

sosialnya. Pergaulan meluas mulai dari terbentuknya kelompok-kelompok teman sebaya (peer group) sebagai suatu wadah penyesuaian. Didalamnya timbul persahabatan yang merupakan ciri khas pertama dan sifat interaksinya dalam pergaulan.

Sangat penting dalam pergaulan remaja ini adalah di dalamnya remaja mendapat pengaruh yang kuat dari teman sebaya. Ini dapat dilihat dari remaja yang mengalami perubahan tingkah laku sebagai salah satu usaha penyesuaian. Dan dibawah ini merupakan kelompok-kelompok sosial pada remaja.

2. Kelompok Chums

Yaitu sekelompok individu dengan ikatan persahabatan yang kuat. Jumlah anggota biasanya terdiri atas 2-3 orang dengan jenis kelamin sama, mempunyai minat, kemampuan serta kemauan-kemauan yang hampir sama. Karena beberapa hal yang mirip itu mereka sangat akrab meskipun dapat terjadi perselisihan, namun secara mudah dapat dilupakan dan akrab lagi.

3. Kelompok Cliques

Yaitu sekelompok remaja yang biasanya terdiri atas 4-5 orang yang mempunyai minat, kemampuan, dan kemauan yang relatif sama. Baik Kelompok Chums maupun Kelompok Cliques ini pada mulanya terdiri atas anak-anak remaja awal. Namun pada Kelompok Cliques mulai beralih terdiri atas campuran dan makin kuat bagi remaja akhir. Aktivitas mereka berupa: rekreasi

bersama, pesta, nonton film, nonton pameran, saling menelpon dan jenisnya yang menyita waktu dan kadang-kadang merupakan penyebab terjadinya pertentangan dengan orang tua atau orang lain disekitarnya.

4. Kelompok Crowds

Terdiri atas banyak anggota, berarti terdiri atas sekelompok remaja yang lebih besar dari kelompok cliques. Terdiri atas jenis kelamin campuran baik laki-laki maupun perempuan. Demikian pula kemampuan, minat, dan kemauannya berbeda. Para anggotanya sangat ingin diterima dan mendapat pengakuan crowds itu.

5. Kelompok yang diorganisir

Umumnya yang mengorganisir kelompok ini adalah orang dewasa. Misalnya organisasi sekolah, yayasan agama dan sebagainya. Orang dewasa membentk organisasi kelompok remaja ini biasanya dengan kesadaran bahwa remaja membutuhkan penyesuaian pribadi dan sosial dalam stu wadah. Keanggotaanya bebas maksudnya mungkin sudah menjadi kelompok persahabatan yang tak terorganisir.

6. Kelompok Gangs

Keanggotan gangs biasanya berasal dari kelompok-kelompok yang menolaknya. Berarti mereka gagal ke dalam kelompok karena ditolak, tak puas atau tak dapat menyesuaikan

diri. Sesuai dengan keinginan dan kadang-kadang mengganggu atau balas dendam kepada kelompok lain atau terdahulu. Meskipun demikian gangs itu mempunyai corak yang cenderung kalem dan agresif.

Pada usia remaja ini anak mulai memiliki kesanggupan menyesuaikan diri sendiri (egosentris) kepada sikap yang kooperatif (bekerja sama) atau sosiosentris (mau memperhatikan kepentingan orang lain).

Berkat perkembangan sosial anak dapat menyesuaikan dirinya dengan kelompok teman sebayanya maupun dengan lingkungan masyarakat sekitarnya. Dalam proses belajar di sekolah, kematangan perkembangan sosial ini dapat dimanfaatkan atau dimaknai dengan memberikan tugas-tugas kelompok, baik yang membutuhkan tenaga fisik maupun tugas yang membutuhkan pikiran. Hal ini dilakukan agar remaja mempunyai sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati dan bertanggung jawab.

Pada masa remaja berkembang "social cognition", yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat pribadi, minat, nilai-nilai, maupun perasaannya.

Pada masa ini juga berkembang sikap "conformity", yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat,

nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain (teman sebaya).

Perasaan bersahabat merupakan ciri khas dan sifat interaksi remaja dan kelompoknya. Apabila kelompok teman sebaya yang diikuti menampilkan sikap dan perilaku yang secara moral dan agama dapat dipertanggung jawabkan maka kemungkinan besar remaja tersebut akan menampilkan pribadinya yang baik. Sebaliknya, apabila kelompoknya itu menampilkan sikap dan perilaku yang melecehkan nilai-nilai moral maka sangat dimungkinkan remaja akan melakukan perilaku seperti kelompoknya tersebut.

C. Dewasa

Masa dewasa adalah masa setelah remaja dimana fase tersebut seseorang dituntut untuk memenuhi kebutuhannya secara mandiri, usia yang ideal untuk menikah, dan mendalami peran baru seperti orang tua. Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru (Hurlock, 1996).

1. Tugas perkembangan pada masa dewasa

Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, sebagai berikut:

- a. mendapatkan suatu pekerjaan
- b. memilih seorang teman hidup

- c. belajar hidup bersama dengan suami istri membe4ntuk suatu keluarga
- d. membesarkan anak-anak
- e. mengelola sebuah rumah tangga
- f. menerima tanggung jawab sebagai warga negara
- g. bergabung dalam suatu kelompok sosial

2. Perkembangan pada masa dewasa

Menurut Hurlock bahwa pembagian masa dewasa terdiri dari dua tahapan:

a. Masa Dewasa Dini

Masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

b. Masa Dewasa Madya

Masa dewasa madya dimulai pada umur 40 tahun sampai pada umur 60 tahun, yakni saat menurunnya kemampuan fisik dan psikologis yang jelas nampak pada setiap orang. Sedangkan karakter masa dewasa madya diantaranya:

1. Usia Madya Merupakan Periode yang Sangat Ditakuti

Ciri pertama dari usia madya ialah masa tersebut merupakan periode yang sangat menakutkan. Diakui bahwa semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia. Oleh karena itu, orang-orang dewasa tidak akan mau mengakui bahwa

mereka telah mencapai usia ini, sampai kalender dan cermin memaksa mereka untuk mengakui hal ini.

2. Usia Madya Merupakan Masa Transisi

Seperti halnya masa puber, yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja kemudian dewasa. Demikian pula usia madya merupakan masa dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki masa suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku baru.

3. Usia Madya Merupakan Masa Stres

Ciri ketiga dari usia madya ialah usia masa stres. Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeostatis fisik dan psikologis seseorang dan membawa ke masa stres, suatu masa bila sejumlah penyesuaian yang pokok harus dilakukan di rumah, bisnis, dan aspek sosial kehidupan mereka.

4. Usia Madya Merupakan “Usia yang Berbahaya”

Ciri keempat bahwa umumnya usia ini dianggap atau dipandang sebagai usia yang berbahaya dalam rentang kehidupan. Cara biasa menginterpretasi “usia berbahaya” ini berasal dari kalangan pria yang ingin melakukan pelampiasan untuk kekerasan yang berakhir sebelum memasuki usia lanjut. Terhadap apa saja di

sekelilingnya, kelihatannya bahwa orang yang berusia madya berusaha mencari percontohan kegiatan dan pengalaman baru. Periode ini dapat di dramatisasi dengan lolosnya episodik ke dalam hubungan ekstramarital, atau dengan bentuk alkoholisme. Bagi beberapa orang krisis usia madya dapat berakhir dengan kesusahan yang permanen dan semakin permanen dan semakin pendeknya usia mereka.

5. Usia madya Merupakan “Usia Canggung”

Ciri kelima dari usia madya dikenal dengan istilah “usia serba canggung”. Sama seperti remaja, bukan anak-anak dan bukan juga dewasa, demikian juga pria dan wanita berusia madya bukan “muda” lagi tetapi bukan juga tua. Orang yang berusia madya seolah-olah berdiri diantara generasi pemberontak yang lebih muda dan generasi warga senior. Mereka secara terus-menerus menjadi sorotan dan menderita karena hal-hal yang tidak menyenangkan dan memalukan yang disebabkan oleh kedua generasi tersebut.

6. Usia Madya Merupakan Masa Berprestasi

Ciri keenam merupakan masa berprestasi. Menurut Erikson, usia madya merupakan masa krisis dimana baik “generasivitas”-kecenderungan untuk menghasilkan-maupun stagnasi-kecenderungan untuk tetap berhenti-akan dominan. Menurutnya selama usia madya, orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka akan berhenti dan tidak mengerjakan sesuatu

apapun lagi. Apalagi usia madya mempunyai kemauan kuat untuk berhasil dan menunggu dari masa-masa persiapan dan kerja keras yang dilakukan sebelumnya.

7. Usia Madya Merupakan Masa Evaluasi

Ciri ketujuh dari usia madya ialah usia ini merupakan masa evaluasi diri. Karena usia madya pada umumnya merupakan saat pria dan wanita mencapai puncak prestasinya, maka logislah apabila masa ini juga merupakan saat mengevaluasi prestasi ini berdasarkan aspirasi mereka semula dan harapan-harapan orang lain, khususnya anggota keluarga dan teman. Acher, menyatakan: "Pada usia 20 kita akan mengikat diri pada pekerjaan atau perkawinan. Selama akhir 30-an dan awal 40-an adalah umum bagi pria untuk melihat kembali keterikatan-keterikatan masa awal ini.

8. Usia Madya Dievaluasi dengan Standar Ganda

Ciri kedelapan dari usia madya ialah masa ini dievaluasi dengan standar ganda, satu standar bagi pria dan satu lagi bagi wanita. Walaupun perkembangannya cenderung mengarah ke persamaan peran antara pria dan wanita, baik di rumah, perusahaan, perindustrian, profesi, maupun kehidupan sosial, namun masih terdapat standar ganda dalam usia. Meskipun standar ganda ini banyak mempengaruhi banyak aspek terhadap kehidupan pria dan wanita usia madya, tetapi ada dua aspek khusus yang perlu diperhatikan.

9. Usia Madya Merupakan masa Sepi

Ciri kesembilan dari usia madya ialah masa sepi (emptynest), masa ketika anak-anak tidak lagi tinggal bersama orang tua. Kecuali dalam beberapa kasus dimana pria dan wanita menikah lebih lambat dibandingkan dengan usia rata-rata, atau menunda kelahiran anak hingga mereka lebih mapan dalam karier, atau mempunyai keluarga besar sepanjang masa, usia madya merupakan masa sepi dalam kehidupan perkawinan.

10. Usia madya Merupakan Masa Jenuh

Ciri ke-10 ini merupakan masa yang penuh dengan kejenuhan pada akhir usia 30-an atau 40-an. Para pria menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya memberikan sedikit hiburan. Wanita, yang menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anaknya, bertanya-tanya apa yang akan mereka lakukan pada usia setelah 20 atau 30 tahun kemudian. Wanita, yang tidak menikah yang mengabdikan hidupnya untuk bekerja atau karier, menjadi bosan dengan alasan yang sama bagi pria.

Perkembangan kognitif pada dewasa dibagi menjadi tiga yaitu

a. Perkembangan Pemikiran *Postformal*

Sesuai dengan tahap perkembangan kognitif Piaget, pemikiran remaja berada pada tahap operasional formal (kemampuan berfikir secara abstrak dan hipotesis). Tipe pemikiran

ini dimulai sekitar usia 11 tahun, tetapi tidak berkembang secara penuh sampai berakhirnya masa remaja. Karena itu, Piaget percaya bahwa seorang remaja dan seorang dewasa memiliki cara berpikir yang sama. Akan tetapi, para pengkritik Piaget menunjukkan bahwa kesimpulan Piaget tersebut tidak dapat diterapkan pada kebudayaan-kebudayaan lain. Bahkan sejumlah ahli perkembangan percaya bahwa baru pada masa dewasalah individu menata pemikiran operasional formal mereka.

b. Perkembangan Memori

Salah satu karakteristik yang paling sering dihubungkan dengan orang dewasa dan usia tua adalah penurunan dalam daya ingat. Ketika orang tua memperlihatkan kemunduran memori, kemunduran tersebut pun cenderung sebatas pada keterbatasan tipe-tipe memori tertentu. Misalnya kemunduran cenderung terjadi pada keterbatasan memori episodik (memori yang berhubungan dengan pengalaman tertentu di sekitar kehidupan kita).

Kemerosotan dalam memori episodik, sering menimbulkan perubahan-perubahan dalam kehidupan orang tua. Misalnya, seseorang yang memasuki masa pensiun, yang mungkin tidak lagi menghadapi bermacam-macam tantangan penyesuaian intelektual sehubungan dengan pekerjaan dan mungkin lebih sedikit menggunakan memori atau bahkan kurang termotivasi untuk

mengingat berbagai hal, jelas akan mengalami kemunduran dalam memorinya.

c. Perkembangan Intelegensi

Mitos yang bertahan hingga sekarang adalah bahwa menjadi tua berarti mengalami kemunduran intelektual. Mitos ini diperkuat oleh sejumlah peneliti awal yang berpendapat bahwa seiring dengan proses penuaan selama masa dewasa terjadi kemunduran dalam intelegensi umum. perkembangan psikososial terdiri dari:

a) Perkembangan Keintiman

Menurut Erikson, pembentukan hubungan intim ini merupakan tantangan utama yang dihadapi oleh orang yang memasuki masa dewasa. Pada masa dewasa awal ini, orang-orang telah siap dan ingin menyatukan identitasnya dengan orang lain. Mereka mendambakan hubungan-hubungan yang intim-akrab, dilandasi rasa persaudaraan, serta siap mengembangkan daya-daya yang dibutuhkan untuk memenuhi komitmen-komitmen ini sekalipun mereka mungkin harus berkorban untuk itu.

b) Perkembangan Generativitas

Ciri utama tahap generativitas adalah perhatian terhadap apa yang dihasilkan (keturunan, produk-produk, ide-ide, dan sebagainya), serta pembentukan dan penetapan garis-garis

pedoman untuk generasi mendatang. Apabila generativitas lemah, atau tidak diungkapkan, maka kepribadian akan mundur, mengalami kemiskinan dan stagnasi.

c) Perkembangan Integritas

Integritas paling tepat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda, orang-orang, produk-produk dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya. Orang yang mencapai integritas adalah mereka yang dengan salah satu cara telah mengasuh generasi muda, yang tetap tegar menghadapi keberhasilan maupun kegagalan yang dialami sebagai orang tua, begitu juga mereka yang telah menghasilkan sesuatu dan memperjuangkan idenya

D. Hipotesis

Peneliti mengindikasikan bahwa tidak ada keterkaitan antara mental toughness dengan jenjang usia, sesuai dengan penelitian dari Priyambodo (2018) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari segi usia.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara variabel bebas yaitu mental toughness dengan variabel terikat yaitu jenjang usia pemain (senior dan junior).

Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang datanya berupa angka dan diolah menggunakan metode statistik. Menurut Creswell (2014) penelitian kuantitatif adalah pendekatan untuk menguji teori obyektif dengan memeriksa hubungan antar variabel. Variabel ini, pada gilirannya, dapat diukur, biasanya pada instrumen, sehingga data bernomor dapat dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik

B. Identifikasi variabel

Pada penelitian kali ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu mental toughness dan variabel terikatnya (Y) yaitu jenjang usia pemain (senior dan junior).

C. Definisi Operasional

1. *Mental toughness* merupakan kondisi kejiwaan yang mengandung kesanggupan untuk mengembagkan kemampuan menghadapi gangguan, ancaman, dalam keadaan bagaimanapn juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupu dari luar diri seorang individu.

2. Senior dan junior merupakan jenjang usia yakni junior pada rentang 15-18 tahun sedangkan senior dimulai pada usia 18-40 tahun.

D. Metode Pengambilan Data

1. *Sport Mental Toughness Questioner (SMTQ)*

SMTQ adalah instrumen yang ditetapkan untuk memastikan tingkat ketangguhan mental atlet. Item SMTQ disusun dengan menggunakan kolom dan kutipan data mentah dari studi kuantitatif ketahanan mental yang dibuat sebelumnya.

Item SMTQ dibuat pada empat poin Skala likert dengan rincian STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), S (setuju), SS (sangat setuju). Hal tersebut bertujuan untuk memeriksa varian umum dalam struktur faktor dari SMTQ, dan untuk menghilangkan varian kesalahan yang terkait dengan itu (Tabachnick & Fidell, 2007)

2. Dokumen

Data yang diperoleh dari dokumen yang dimiliki oleh klub sepak bola tersebut.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Sampel

Menurut Sugiono (2001) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang diambil dari populasi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola senior (dewasa) dan atlet sepakbola junior (remaja).

2. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan pada subjek (Arikunto, 2002). Subjek yang akan dipelajari meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut. Dalam penelitian ini dikarenakan sampel yang akan diuji termasuk sedikit maka peneliti akan mengambil keseluruhan subjek (populasi).

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling*, dengan jenis *purposive sampling*. Pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling*, *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2008). Maka dengan kata lain, unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian atau permasalahan penelitian.

Pada awalnya peneliti akan melakukan penelitian di klub Arema FC namun dikarenakan pandemi maka pengambilan sampel dilakukan dikampung halaman peneliti dengan subjek klub Persekabpas Kab. Pasuruan.

F. Instrumen Pengumpulan Data

Kuesioner sebagai instrumen utama pada penelitian yang berisi pertanyaan dengan mencentang pada kolom yang sudah disediakan. Skala yang digunakan untuk mengetahui perbedaan mental toughness pada atlet sepakbola senior dan junior adalah dengan mengadaptasi dari skala *Sport*

Mental Toughness Questioner (SMTQ) yang dikembangkan oleh Sheard et al. SMTQ terdiri dari 14 item yang mengukur tiga aspek yaitu *confidence*, *constancy*, dan *control*.

Peneliti melakukan adaptasi dari skala dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Forward Translation

Tahap ini, peneliti mencoba memahami istilah yang akan digali melalui instrument. Proses dalam terjemahan yang dilakukan oleh peneliti diperlukan instruksi ditekankan pada konsep disbanding translasi literal semata. Selain itu juga memenuhi kebutuhan penggunaan bahasa yang natural dan dapat diterima sebanyak-banyaknya oleh responden.

2. Expert Panel

Tahapan ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah translasi yang dirasa mencukupi seperti konsep, perbedaan antara *forward translation* dan versi pertanyaan-pertanyaan yang ada dan dapat dibandingkan. Dalam hal ini, peneliti meminta bantuan dosen pembimbing dalam proses pengecekan. Setelah pengecekan ulang, terdapat perubahan. Pada instrument asli terdapat 14 item, namun pada item ke-7 terdapat dua gambaran perasaan yaitu marah dan frustrasi. Kemudian, untuk menghindari kesalahpahaman arti, maka peneliti memecah item tersebut menjadi dua.

3. Back Translation

Tahapan ini memiliki pendekatan yang sama dengan tahap pertama. Instrumen kemudian diterjemahkan kembali ke dalam Bahasa Inggris dengan seorang penerjemah yang tidak memiliki pengetahuan sama sekali tentang kuesioner yang akan diterjemahkan.

4. Pre-testing dan Cognitive Interviewing

Sebelum instrumen digunakan, instrumen perlu diuji terlebih dahulu. Peneliti melakukan uji baca pada beberapa atlet sepak bola.

5. Final Version

Versi akhir instrumen dalam Bahasa target siap di sebar ke responden target. Berikut Hasil adaptasi yang dilakukan peneliti.

No	Item Asli	Item Setelah Adaptasi
Cofidence		
13	Saya menafsirkan ancaman sebagai peluang positif	Saya menganggap ancaman lawan sebagai tantangan
5	Saya memiliki kepercayaan diri yang tak tergoyahkan sebagai hal positif dalam kemampuan saya	Saya memiliki kepercayaan diri yang tak tergoyahkan saat bertanding
11	Saya memiliki kualitas yang membedakan saya dengan pesaing lain	Saya merasa mempunyai kualitas lebih dibanding lawan saya
6	Saya memiliki apa yang diperlukan untuk bekerja dengan baik dibawah tekanan	Dalam tekanan lawan, saya tetap bisa mengeluarkan kemampuan terbaik.
14	Dibawah tekanan saya dapat membuat keputusan dengan percaya diri dan komitmen	Dibawah tekanan lawan saya dapat bermain dengan santai
1	Saya bisa mendapatkan kembali ketenangan saya jika saya kehilangan untuk sementara waktu	Jika benar-bener tertekan saya mampu cepat bangkit
Constancy		
3	Saya berkomitmen untuk menyelesaikan tugas yang harus saya lakukan	Saya berkomitmen kuat untuk memenangkan pertandingan yang saya hadapi
12	Saya bertanggung jawab untuk menetapkan target yang menentang bagi	Saya berusaha memenuhi janji, untuk bermain baik di lapangan

	diri saya sendiri	
8	Saya menyerah pada situasi sulit	<u>Saya mudah menyerah saat tertinggal skor dari lawan (UF)</u>
10	Saya mudah terganggu dan kehilangan konsentrasi	Saya mudah terganggu dan kehilangan konsentrasi (UF)
Control		
2	Saya khawatir kinerjanya buruk	Saya sering merasa Khawatirkan tentang permainan buruk saya di pertandingan (UF)
4	Saya diliputi oleh keraguan	Saya Sering ragu-ragu dalam pertandingan (UF)
9	Saya menjadi cemas dengan peristiwa yang tidak saya harapkan atau tidak bisa kendalikan	Saya mudah cemas data bertanding
7	Saya marah & frustasi ketika hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan saya	Saya mudah marah jika diprovokasi lawan (UF) Saya mudah purtus asa jika lawan terlihat berbaik lebih baik (UF)

Pengukuran menggunakan skala likert dengan empat rentangan (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju). terdapat dua jenis respon item, yaitu favorable dan unfavorable. setiap item mempresentasikan sejauh mana atlit memiliki ketangguhan mental.

Tabel 3.1 Tabel skor skala likert

Respon Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Variasi		
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Untuk mengukur variabel penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert yang telah dimodifikasi yaitu dengan meniadakan jawaban netral atau ragu-ragu, hal ini dilakukan untuk menghindari subjek melakukan proteksi diri dengan selalu memberikan jawaban netral, karena hal itu dapat membuat subjek tidak dapat menentukan sikapnya secara pasti.

G. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dalam sebuah alat ukur adalah untuk mengukur sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya. suatu alat tes dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila validitas tersebut menjalankan fungsi ukurnya dan memberikan hasil yang tepat dan akurat (Azwar, 2014).

Reliabilitas untuk suatu prosedur adalah penting sebelum validitas dipertimbangkan, dan perangkat reliabilitas sebenarnya menetapkan validitas maksimum dari suatu instrumen.

1. Validitas

Validitas berkaitan dengan permasalahan ketepatan alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Arikunto (2002) mengatakan bahwa validitas tes adalah tingkat suatu tes mampu mengukur apa yang hendak diukur. Validitas demikian dimaknai sebagai suatu alat ukur untuk mengetahui suatu nilai diukur dengan tepat dan akurat.

Pada skala ini menggunakan koefisien validitas 0.24. Jadi item-item yang memiliki koefisien dibawah 0.24 dianggap gugur. berdasarkan koefisien validitas 0.24 tersebut dapat dilakukan perhitungan dengan

menggunakan *Spss 26 for windows*. Analisis item pada skala ini yaitu dengan mengkorelasikan skor tiap item dengan skor totalnya. Korelasi *Product Moment* dari *Pearson* digunakan untuk mencari korelasinya (Azwar, 2001). Rumus yang digunakan:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma X \cdot Y - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{(N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2) \cdot (N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara skor X dan skor Y

N = jumlah subjek

X = jumlah skor item

Y = jumlah skor total

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah uji untuk memastikan apakah kuesioner penelitian yang akan digunakan untuk mengumpulkan data variabel penelitian reliabel atau tidak. Azwar (2001) mengatakan reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap objek yang sama. Penghitungan reliabilitas skala ini akan dilakukan dengan teknik *Alpha Cronchbach* melalui *scale reliability* dengan menggunakan *Spss 26 for windows*.

Adapun rumus dalam pengukuran reliabilitas:

$$r_{11} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = koefisien reliabilitas alpha

n = jumlah item yang valid

S_i^2 = jumlah varians butir

S_t^2 = jumlah varians total

H. Metode Analisis Data

Setelah data terkumpul dari proses pengumpulan data maka didapati data kasar, agar data kasar ini mudah dibaca dan diinterpretasikan, maka dibutuhkan suatu metode analisis data yang nantinya digunakan untuk menarik kesimpulan yang logis dari pengolahan data.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji T, adapun penjabarannya adalah sebagai berikut.

a. Uji normalitas

Menurut Ghazali (2018; 161) uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam satu model regresi linier ada korelasi antara kesalahan pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah distribusi variabel terkait untuk setiap variabel bebas tertentu berdistribusi normal atau tidak

dalam model regresi linear, asumsi ini ditunjukkan oleh nilai eror yang berdistribusi normal. Sedangkan jika salah satu data atau kedua data tersebut tidak berdistribusi normal maka uji yang dilakukan adalah uji Non-Parametrik. Pada penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro Wilk*. Pengujian normalitas data dengan uji shapiro wilk dapat dilakukan dengan bantuan program SPSS *for windows versi 26* dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. jika nilai pada kolom sig. dari hasil uji spss lebih besar dari taraf signifikansi ($p > 0,05$) maka data tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi pada kolom sig. dari hasil uji spss lebih kecil dari taraf signifikansi ($p < 0,05$) maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Uji T

Pengujian hipotesis dengan bantuan SPSS adalah *Independent Sample T Test*. *Independent Sample T Test* digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok. Tes ini juga digunakan untuk menguji pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan *mental toughness* pada atlet sepakbola senior dan junior (U-18).

Berikut adalah rumus *Independent Sample T Test*:

$$t - test = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{SD_1^2}{N_1 - 1}\right) + \left(\frac{SD_2^2}{N_2 - 1}\right)}} \text{ dengan } SD_1^2 = \left[\frac{\sum X_1^2}{N_1} - (X_1)^2 \right]$$

Keterangan: X_1 = rata-rata pada distribusi sampel 1

X_2 = rata-rata pada distribusi sampel 2

SD_1^2 = nilai varian pada distribusi sampel 1

SD_2^2 = nilai varian pada distribusi sampel 2

N_1 = jumlah individu pada distribusi 1

N_2 = jumlah individu pada distribusi 2

Langkah-langkah dalam melakukan uji komparatif (uji T) adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “tidak ada keterkaitan antara *mental toughness* dengan jenjang usia”

2. Menentukan keputusan, dimana hipotesa diterima atau ditolak

- a. H_0 diterima apabila nilai T hitung $>$ T tabel yang artinya tidak ada perbedaan *mental toughness* antara atlet senior dengan junior
- b. H_0 ditolak apabila nilai T hitung $<$ T tabel yang artinya ada perbedaan antara *mental toughness* dengan atlet senior dan junior

3. Melakukan uji statistik uji T

Pengujian komparatif (uji T) digunakan untuk menguji pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent.

I. Faktor Perkelahian Antar Pemain

Di dalam pertandingan sepakbola tentunya tak lepas dengan kontak fisik dan permainan keras yang mengakibatkan kontroversi di lapangan. Hal ini tentunya membuat pemain sukar mengontrol emosinya bahkan sampai melakukan adu fisik (berkelahi) saat pertandingan berlangsung. Menurut bola.com terdapat dua faktor pemain melakukan perkelahian di lapangan, diantaranya adalah

1. Faktor *External*

- Kepemimpinan wasit yang tidak ideal
- Rivalitas klub dengan tensi tinggi

2. Faktor *Intern*

- Emosi yang tidak terkontrol oleh pemain dikarenakan mengalami kekalahan, provokasi verbal/fisik dari lawan, dan kesulitan saat menghadapi lawan yang kuat.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran lokasi penelitian

a. Letak Geografis

Penelitian ini mengambil data di Kabupaten Pasuruan, wilayah Kabupaten Pasuruan memiliki luas 1.474,015 km² sedangkan untuk geografisnya terletak antara 122°33'55" hingga 113°05'37" Bujur Timur dan antara 7°32'34" hingga 7°57'20" Lintang Selatan. Sebelah Utara dibatasi oleh Kota Pasuruan, Selat Madura dan Kabupaten Sidoarjo, sebelah Selatan dibatasi oleh Kabupaten Malang, sebelah Barat perbatasan dengan Kabupaten Mojokerto dan Kota Batu, serta sebelah Timur berbatasan dengan Kabupaten Probolinggo. (situs pemerintah Kab. Pasuruan)

b. Letak Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian berada di dua tempat, yakni di lapangan Sambisirah untuk subjek Junior dan lapangan Argon untuk subjek Senior. Lapangan Sambisirah berada di sebelah jalan raya lebih tepatnya berada di JL. Raya Sambisirah, Sambisirah, Kec. Wonorejo, Kab. Pasuruan. Sedangkan untuk lapangan Argon berada di Kec. Gondang Wetan. Lapangan Sambisirah dan lapangan Argon sering digunakan untuk latihan sepakbola bagi SSB (sekolah sepakbola) ataupun pertandingan tarkan.

2. Waktu dan tempat

Pengambilan data dilakukan dua kali di waktu dan tempat yang berbeda, pengambilan data pada usia junior (U-18) dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2020 pukul 08:00 pagi WIB yang bertempat di lapangan Sambisirah, Wonorejo. Sedangkan pada tanggal 18 Agustus 2020 jam 16:00 WIB peneliti kembali mengambil data pada tim senior yang saat itu melakukan latihan di lapangan Argon, Gondang Wetan.

3. Jumlah subjek penelitian beserta alasan menetapkan jumlah subjek penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 64 subjek, dengan pembagian atlet senior 32 orang dan atlet junior 32 orang. Alasan pengambilan subjek sebanyak itu dikarenakan jumlah maksimal dalam satu tim sepakbola berjumlah 32 orang serta untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam penelitian ini maka untuk sampel data adalah seluruh jumlah populasi.

4. Prosedur dan administrasi pengambilan data

Pertama-tama peneliti meminta surat penelitian dari kampus untuk ditujukan ke kantor Ascab PSSI Kab. Pasuruan, setelah surat disetujui oleh Ascab PSSI Kab. Pasuruan dimulailah melakukan penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi *questioner* yang sudah disiapkan oleh peneliti, *questioner* yang peneliti gunakan adalah SMTQ (*sport mental toughness questioner*) berjumlah 15 item,

prosedur pengisian data dalam penelitian ini adalah dengan mencentang kolom yang sudah disediakan.

5. Hambatan yang dijumpai dalam pelaksanaan penelitian

Hambatan yang dijumpai peneliti adalah keterbatasan situasi dan kondisi (pandemi) mengakibatkan penelitian kali ini mengambil data pada tim *intern* Persekabpas (klub lokal yang berada pada naungan Persekabpas).

B. Hasil Penelitian

1. Hasil uji validitas

Penelitian ini menggunakan *Established instrument* yaitu alat ukur yang sudah dikembangkan dengan peneliti lain. Sedangkan untuk uji validitas item, pada skala ini menggunakan koefisien validitas 0.24. Jadi item-item yang memiliki koefisien dibawah 0.24 dianggap gugur. berdasarkan koefisien validitas 0.24 tersebut dapat dilakukan perhitungan dengan menggunakan *Spss 26 for windows*.

Hasil analisa dari uji validitas item pada skala *mental toughness* yang telah dilakukan dengan bantuan *Spss 26 for windows* menyatakan bahwa seluruh item pada skala mental toughness yang berjumlah 15 item dinyatakan valid.

Analisis item pada skala ini yaitu dengan mengkorelasikan skor tiap item dengan skor totalnya. Korelasi *Product Moment* dari *Pearson* digunakan untuk mencari korelasinya (Azwar, 2001). peneliti tidak melakukan penelitian ulang dikarenakan peneliti dalam

melakukan penelitian menggunakan skala yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yang tentunya sudah diuji terlebih dahulu untuk ke validannya.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas didasarkan pada aturan koefisien reliabilitas dengan rentang angka 0-1,00. Semakin nilai koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka tingkat reliabilitas tinggi. Sedangkan semakin nilai koefisien reliabilitas mendekati angka 0 maka tingkat reliabilitas skala rendah (Azwar, 2001). Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas dengan menggunakan aplikasi *Spss 26 for windows* diperoleh *Alpha Cronbach* 0,686. Oleh karena itu skor yang diperoleh dalam perhitungan ini dapat dikatakan sudah memenuhi standar reliabilitas atau dianggap reliabel.

Tabel 4.1 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach Alpha	N of items
0,686	15

Sumber: data diolah (2020)

C. Analisis Data

1. Uji asumsi

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji *Independent Sample T-Test*. Namun, sebelum itu, terdapat uji asumsi sebagai syarat untuk melakukan uji t yaitu data harus terdistribusi normal. Sehingga

dilakukan tahapan uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan menggunakan program *SPSS 26 for windows*. Dari uji normalitas *Saphiro Wilk* dilihat nilai signifikansi mental toughness senior dengan junior.

Tabel 4.2 Hasil Tes Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MT Senior	0.171	32	0.018	0.951	32	0.152
MT Junior	0.129	32	0.194	0.983	32	0.870

Sumber: data diolah (2020)

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diketahui bahwa variabel *Mental Toughness* pada senior dan junior mempunyai nilai sig = 0.152 dan 0.870 yang berarti lebih besar dari 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *Mental Toughness* senior dan junior mempunyai sebaran data yang normal.

2. Uji Hipotesa

Pada tahap selanjutnya peneliti menguji hipotesis dengan uji beda yaitu menguji perbedaan antara mental toughness senior dengan junior. Pengujian perbedaan tersebut menggunakan metode *independent sample T test* dengan bantuan program *SPSS 26 for windows*. Dari hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa bahwa tidak ada perbedaan

antara *mental toughness* senior dengan junior, hal ini dibuktikan dengan nilai sig. 0,727 dan dapat dikatakan melebihi nilai 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 4.3 Ringkasan Hasil Uji T

<i>t</i> hitung	<i>t</i> table	Sig	Keterangan	Mean Senior	Mean Junior
0,351	1,998	0,727	Sig > 0,05	40,88	40,47

Sumber: data diolah (2020)

Hasil analisis data diatas menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} = 0,351 < t_{tabel} 1,998$, $sig = 0,727 > 0,05$. Nilai $t_{hitung} = 0,352$ merupakan hasil dari perhitungan uji t, sedangkan nilai $t_{tabel} 1,998$ didasarkan pada jumlah sampel yaitu $N = 62$ responden dengan rumus $n-k$ (k =jumlah variabel). Berdasarkan hasil uji t tersebut didapati $sig > 0,05$ dan $t_{hitung} < t_{tabel}$ dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan *mental toughness* antara atlet senior dengan atlet junior. Hasil analisis diatas juga menunjukkan mean *mental toughness* senior sebesar 40,88 sedangkan mean untuk *mental toughness* junior adalah 40,47. terdapat selisih 0,41. kecilnya selisih juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *mental toughness* pada atlet senior dan junior.

3. Tingkat Mental Toughness pada atlet sepak bola

Untuk mengetahui klasifikasi tingkat *mental toughness* pada responden maka subjek dibagi menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Metode yang digunakan untuk menentukan klasifikasi tingkat *mental toughness* yaitu dengan metode penilaian skor standar,

dengan mengubah skor kasar kedalam bentuk penyimpangan dari mean dalam satuan deviasi standar dengan rumus:

$$\text{Tinggi: } (M+0,5s) < X \leq (M+1,5s)$$

$$\text{Sedang: } (M-0,5s) < X \leq (M+1,5s)$$

$$\text{Rendah: } (M-1,5s) < X \leq (M-0,5s)$$

a. Tingkat Mental Toughness pada Senior

Berdasarkan hasil perhitungan data empiris diperoleh hasil pada atlit senior, dari 32 responden didapati 4 orang (9,38 %) berada pada tingkat *mental toughness* yang rendah, 26 orang (81,25%) berada pada tingkat *mental toughness* menengah (sedang), 3 orang (9,38 %) berada pada tingkat *mental toughness* tinggi.

Tabel 4.4 Kategori Tingkat *Mental Toughness* pada Senior

Kategori	Interval	F	Presentase
Rendah	< 26	3	9,38
Sedang	26 – 34	26	81,25
Tinggi	34 <	3	9,38
Total		32	100,00

Sumber: data diolah (2020)

b. Tingkat *Mental Toughness* pada Junior

Berdasarkan hasil perhitungan data empiris diperoleh hasil pada atlit junior, dari 32 responden didapati 4 orang (12,50 %) berada pada tingkat *mental toughness* yang rendah, 24 orang (75%)

berada pada tingkat *mental toughness* menengah (sedang), 4 orang (12,50 %) berada pada tingkat *mental toughness* tinggi.

Tabel 4.5 Kategori Tingkat *Mental Toughness* pada Junior

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 28	4	12,50
Sedang	28 – 33	24	75,00
Tinggi	33 <	4	12,50
Total		32	100,00

Sumber: data diolah (2020)

D. Pembahasan

Hasil penelitian pada 62 sampel yakni 32 senior dan 32 junior atlet sepak bola menunjukkan tidak ada perbedaan *mental toughness* ditinjau dari usia (senior dan junior)

1. *Mental toughness* Atlet Sepak Bola

Penelitian ini menemukan bahwa kondisi *Mental toughness* digolongkan menjadi tiga kriteria. Hal ini dapat dilihat dari tabel 4.4 dan 4.5. bahwa terdapat 7 atlet yang memiliki kategori *Mental toughness* yang tinggi. Hal tersebut berarti bahwa beberapa dari atlet sudah memiliki *Mental toughness* yang cukup matang tanpa melihat usia atau klasifikasi berdasarkan senior maupun junior. Selain itu, terdapat 7 atlet yang memiliki kondisi *Mental toughness* yang rendah.

Mental toughness merupakan kondisi kejiwaan yang sanggup untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi gangguan,

ancaman, dalam keadaan bagaimanapun juga, baik yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar diri seorang individu. Ketahanan mental sendiri juga dimaknai sebagai kondisi kejiwaan yang bersifat dinamis sanggup untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, baik menghadapi ancaman atau gangguan dari luar maupun keadaan dirinya sendiri (Sudibyo Setyobroto, 2001:53)

2. Perbedaan *Mental toughness* atlet sepak bola antara senior dan junior

Ditinjau dari segi usia, *mental toughness* tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hal tersebut dikarenakan usia saja tidaklah cukup untuk memberikan pengaruh pada ketangguhan mental seseorang. Hasil hipotesis dengan menggunakan *Independents sample T test* diperoleh sig. 0,727 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan *mental toughness* ditinjau dari segi usia. Hal ini dapat diartikan bahwa pengelompokan usia junior dan senior tidak mempengaruhi ketangguhan mental atlet. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Cowden (2015), dimana perbedaan *mental toughness* atlet ditinjau dari usia hanya berlaku pada kelompok usia 18-29 dengan kelompok usia 30-48, sedangkan pada penelitian ini memiliki rata-rata usia atlet junior dan senior 15-30 tahun. Penelitian tersebut mendukung bahwa tidak ada perbedaan *mental toughness* atlet ditinjau dari kelompok usia.

Dalam penelitian ini disebutkan bahwa tingkat *mental toughness* pada atlet senior terlihat lebih tinggi nilai persentasenya dibandingkan dengan atlet junior, hal tersebut dapat diketahui dari hasil perhitungan statistik dengan metode penilaian skor standar dengan mengubah skor kasar kedalam bentuk penyimpangan dari mean dalam satuan deviasi standar, dan hasilnya adalah 13 orang (40,6%) didapati memiliki tingkat *mental toughness* tinggi, sedangkan untuk atlet junior didapati 6 orang (18,5%) memiliki tingkat *mental toughness* tinggi.

Hal tersebut dapat dilihat dari sikap remaja yang memiliki emosi yang berkobar-kobar namun dalam mengendalikan diri masih belum sempurna, merasa takut gagal, tidak percaya diri, dan lain sebagainya, sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa usia remaja merupakan usia transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa awal yang tidak jarang sering memunculkan emosi negatif dalam bersikap dan berperilaku (Santrock, 2012).

Hal ini tentu saja sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa atlet remaja tergolong atlet yang masih kurang dalam hal pengalaman dan keterampilan yang tidak jarang mengalami suatu kecemasan dalam suatu pertandingan, seperti munculnya pikiran-pikiran negatif, stressor tinggi, sehingga terkadang reaksi mental pada atlet cenderung menurun atau berubah-ubah (jatmika, 2016). Sedangkan orang dewasa memiliki sikap yang

lebih bertanggung jawab, berkomitmen terhadap diri sendiri, lebih tenang dan stabil dalam memecahkan suatu masalah, memiliki hasrat yang kuat serta fokus dalam mengejar karir, dan lain sebagainya (Harlock, 2011).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data pada penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan bahwa "tidak ada perbedaan mental toughness antara atlet sepakbola senior dengan junior" dengan nilai (t hitung = 0,351 > t tabel = 1,998 dengan signifikansi 0,727 > 0,05). Selisih kecenderungan tingkat mental toughness antara atlet senior dengan junior yaitu 0,41 sehingga disimpulkan tidak ada perbedaan. Karena hasil presentase data empiris menunjukkan kelompok junior dengan nilai presentase 75% dan kelompok senior dengan nilai presentase 81,25% maka bisa dikatakan berada di kategori sedang atau rata-rata. Hipotesa pada penelitian ini diterima, yaitu H_0 diterima dan H_a ditolak karena signifikansi hasil penelitian (0,727) lebih besar dari 0,05.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Atlet Sepakbola Senior dan Junior

Bagi para atlet diharapkan lebih mampu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, terus berlatih dengan serius, serta tidak mengabaikan sisi psikologis pada bidang olahraga dalam hal ini adalah sepakbola.

2. Bagi Lembaga Sepakbola

Bagi Lembaga yang mengaungi sepakbola, klub sepakbola, dan pelatih, diharapkan dapat mengetahui metode apa yang perlu dilakukan untuk melatih mental para atlit, sehingga mampu bersaing secara fisik dan mental.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan ketertarikan pada bidang psikologi olahraga, serta mampu melanjutkan penelitian ini menjadi metode dalam memperbaiki mental bagi atlit dimana saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. Tanpa Tahun. Ketahanan Mental. Diakses dari <http://docplayer.info/46528101-Ketahanan-mental-pengantar-ketahanan-mental-pengertian.html>. (2 September 2019)
- Amita Diandana. (2018). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*, 116.
- Bullen Okan Micoogullan. Tanpa Tahun. The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ): A Psychometric Evaluation of the Turkish Version.
- Eri Komar, sinaga. (2014). Rully Nere: Indonesia Minim Prestasi karena Kurangnya Kompetisi Sepakbola. <https://www.tribunnews.com/superball/2014/12/20/rully-nere-indonesia-minim-prestasi-karena-kurangnya-kompetisi> (1 September 2019)
- Gina Gusti. (2014). *Perkembangan Remaja : Psikologi Perkembangan 2*
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana. UIN Syarif Hidayatullah
- Muhammad, Taufik. (2018) Heboh Isu Pengaturan Skor Laga Aceh United Vs PS Mojokerto Putra, Netizen Posting Video Pinalti Aneh. <https://pekanbaru.tribunnews.com/2018/11/20/heboh-isu-pengaturan-skor-laga-aceh-united-vs-ps-mojokerto-putra-netizen-posting-video-penalti-aneh> (1 September 2019)

- Sheard, M., Golby, J. & Wersch, A. V. (2009). Progress towards construct validation of the sport mental toughness questionnaire. *European journal of psychological Assessment*.
- Syahrida Syahrul. (2014). Pengaruh Perilaku Kepemimpinan Pelatih dan Hubungan Pelatih-Athlet Terhadap Ketaguhan Mental Atlet Sepakbola. *Skripsi*. Jakarta:
- Youtube. (2018, Desember 20). Mata Najwa: Najwa Shihab. PSSI Jilid 2. diperoleh dari <https://www.youtube.com/watch?v=dgYjf5LSYOo>. (1 September 2019)
- Zulfirdaus Harahap (2020, Mei 13) 5 Pemain Indonesia Bertempramen Tinggi: Berkelahi, Mengamuk, hingga Memanjat Pagar Tribune, Bola.com.

LAMPIRAN

Lampiran 1**KUISIONER PENELITIAN****NAMA** :**UMUR** :**POSISI** :

NO.	ITEM	STS	TS	S	SS
1.	Jika benar-bener tertekan saya mampu cepat bangkit				
2.	Saya sering merasa khawatirkan tentang permainan buruk saya di pertandingan				
3.	Saya berkomitmen kuat untuk memenangkan pertandingan yang saya hadapi				
4.	Saya sering ragu-ragu dalam pertandingan				
5.	Saya memiliki kepercayaan diri yang tak tergoyahkan saat bertanding				
6.	Dalam tekanan lawan, saya tetap bisa mengeluarkan kemampuan terbaik				
7.	Saya mudah marah jika diprovokasi lawan				
8.	Saya mudah menyerah saat tertinggal skor dari				

	lawan				
9.	Saya mudah cemas dalam bertanding				
10.	Saya mudah terganggu dan kehilangan konsentrasi				
11.	Saya merasa mempunyai kualitas lebih dibanding lawan saya				
12.	Saya berusaha memenuhi janji, untuk bermain baik di lapangan				
13.	Saya menganggap ancaman lawan sebagai tantangan				
14.	Dibawah tekanan lawan saya dapat bermain dengan santai				
15.	Saya mudah putus asa jika lawan terlihat berbaik lebih baik				

Ket : STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), SS (Sangan

Setuju)

Lampiran 2

DATA ITEM SENIOR KESELURUHAN

No	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3
2	3	4	2	3	4	2	2	2	2	3	4	4	3	4	3
3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3
4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3
5	2	4	2	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2
6	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3
7	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3
8	2	4	1	4	3	1	1	1	1	2	2	4	2	2	2
9	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3
10	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	2	2
11	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3
12	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3
13	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4
14	3	3	2	4	3	3	4	1	1	4	2	1	2	2	3
15	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2
16	3	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3
17	3	4	1	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	4	3
18	2	4	2	4	3	2	2	2	2	4	4	4	3	3	2
19	1	3	2	3	3	1	1	1	3	2	2	3	3	1	1
20	2	4	2	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	2	2
21	1	3	1	2	4	1	1	1	4	1	4	3	3	2	1
22	3	4	2	3	3	2	1	3	3	4	4	4	4	4	3
23	1	4	2	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	1
24	2	4	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2
25	3	1	3	2	3	4	4	3	2	3	2	1	1	3	3
26	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3
27	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
28	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
29	3	4	1	3	3	1	1	2	1	3	4	4	3	3	3
30	2	2	3	3	2	4	2	2	1	2	3	1	3	2	2
31	1	4	1	3	3	2	1	2	1	4	4	4	3	1	1
32	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3

Lampiran 3

DATA ITEM JUNIOR KESELURUHAN

No	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	3	4	1	3	3	1	1	2	1	2	2	4	3	2	3
2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3
4	3	4	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3
5	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3
6	3	4	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3
7	2	3	2	4	4	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2
8	3	4	2	4	4	4	1	1	1	3	4	4	3	1	3
9	3	3	1	4	3	4	1	1	2	3	3	4	3	1	3
10	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2
11	3	4	1	3	3	1	1	1	2	3	4	4	3	1	3
12	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2
13	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
14	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3
15	2	4	2	4	4	2	1	1	1	4	4	4	4	1	2
16	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2
17	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3
18	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4
19	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3
20	3	4	2	4	4	4	2	2	2	3	4	4	3	2	3
21	2	4	2	4	4	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2
22	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	1	2
23	2	4	2	3	4	1	2	2	2	2	4	3	2	2	2
24	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2
25	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2
26	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2
27	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
28	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2
29	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3
30	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
31	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3
32	4	4	2	4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	2	4

Lampiran 4

Keseluruhan Data Item MT Senior Setelah Uji Validitas & Reliabilitas

Beserta Kategori

N o	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	Jumla h	Kategor i
1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	39	S
2	3	4	2	3	4	2	2	2	2	3	4	4	3	4	3	46	T
3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	47	T
4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	44	T
5	2	4	2	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	46	T
6	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	52	T
7	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	40	S
8	2	4	1	4	3	1	1	1	1	2	2	4	2	2	2	33	R
9	3	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	45	T
10	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	2	2	41	S
11	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	40	S
12	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	40	S
13	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	50	T
14	3	3	2	4	3	3	4	1	1	4	2	1	2	2	3	39	S
15	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	28	R
16	3	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	46	T
17	3	4	1	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	4	3	45	T
18	2	4	2	4	3	2	2	2	2	4	4	4	3	3	2	45	T
19	1	3	2	3	3	1	1	1	3	2	2	3	3	1	1	31	S
20	2	4	2	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	2	2	44	T
21	1	3	1	2	4	1	1	1	4	1	4	3	3	2	1	34	R
22	3	4	2	3	3	2	1	3	3	4	4	4	4	4	3	48	T
23	1	4	2	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	1	48	T
24	2	4	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	37	S
25	3	1	3	2	3	4	4	3	2	3	2	1	1	3	3	36	S
26	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	39	S
27	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	37	S
28	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	38	S
29	3	4	1	3	3	1	1	2	1	3	4	4	3	3	3	39	S
30	2	2	3	3	2	4	2	2	1	2	3	1	3	2	2	35	R
31	1	4	1	3	3	2	1	2	1	4	4	4	3	1	1	38	S
32	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	38	S

Lampiran 5

Keseluruhan Data Item MT Junior Setelah Uji Validitas & Reliabilitas

Beserta Kategori

N o	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	Jumla h	Kategor i
1	3	4	1	3	3	1	1	2	1	2	2	4	3	2	3	35	S
2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	39	S
3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	45	T
4	3	4	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	40	S
5	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	45	T
6	3	4	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	47	T
7	2	3	2	4	4	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	36	S
8	3	4	2	4	4	4	1	1	1	3	4	4	3	1	3	43	S
9	3	3	1	4	3	4	1	1	2	3	3	4	3	1	3	40	S
10	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	37	S
11	3	4	1	3	3	1	1	1	2	3	4	4	3	1	3	38	R
12	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	38	R
13	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	40	S
14	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	39	S
15	2	4	2	4	4	2	1	1	1	4	4	4	4	1	2	42	S
16	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	41	S
17	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	41	S
18	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	42	S
19	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	39	S
20	3	4	2	4	4	4	2	2	2	3	4	4	3	2	3	47	T
21	2	4	2	4	4	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	42	S
22	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	1	2	43	T
23	2	4	2	3	4	1	2	2	2	2	4	3	2	2	2	39	S
24	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	39	S
25	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	39	S
26	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	38	R
27	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	40	S
28	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	37	R
29	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	40	S
30	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	40	S
31	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	36	R
32	4	4	2	4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	2	4	48	T

Lampiran 6

Hasil Uji Validitas & Reliabilitas

A. Hasil Uji Validitas

		Correlations															M
		VAR 0000 1	VAR 0000 2	VAR 0000 3	VAR 0000 4	VAR 0000 5	VAR 0000 6	VAR 0000 7	VAR 0000 8	VAR 0000 9	VAR 0001 0	VAR 0001 1	VAR 0001 2	VAR 0001 3	VAR 0001 4	VAR 0001 5	T
VAR 0000 1	Pears on Corr elati on	1	-.053	.539*	-.152	.412*	.315*	-.016	-.040	-.144	-.051	.318*	.418*	.300*	.383*	.036	.4 77 **
	Sig. (2- taile d)		.677	.000	.231	.001	.011	.902	.755	.258	.687	.011	.001	.016	.002	.775	.0 00
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0000 2	Pears on Corr elati on	-.053	1	.084	.183	.019	-.055	.272*	.250*	.268*	.010	.168	.022	.112	.056	.310*	.4 19 **

	Sig. (2- taile d)	.677		.510	.147	.884	.667	.030	.047	.032	.935	.184	.862	.378	.658	.013	.0 01
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0000 3	Pears on Corr elati on	.539* *	.084	1	- .274*	.485* *	.572* *	- .264*	-.093	-.170	-.048	.353* *	.426* *	.623* *	.177	.097	.5 14 **
	Sig. (2- taile d)	.000	.510		.029	.000	.000	.035	.463	.178	.708	.004	.000	.000	.161	.446	.0 00
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0000 4	Pears on Corr elati on	-.152	.183	- .274*	1	- .298*	-.129	.301* *	.347* *	.373* *	.263* *	.060	.073	-.201	-.040	.146	.2 70 *
	Sig. (2- taile d)	.231	.147	.029		.017	.311	.016	.005	.002	.036	.639	.566	.112	.753	.250	.0 31

	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0000 5	Pears on Corr elati on	.412* *	.019	.485* *	- .298*	1	.451* *	.011	.002	- .259*	- .299*	.377* *	.158	.269* *	.140	-.121	.3 45 **
	Sig. (2- taile d)	.001	.884	.000	.017		.000	.928	.989	.039	.016	.002	.211	.032	.271	.341	.0 05
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0000 6	Pears on Corr elati on	.315* *	-.055	.572* *	-.129	.451* *	1	-.074	.118	- .247*	-.063	.271* *	.417* *	.322* *	-.022	.042	.4 23 **
	Sig. (2- taile d)	.011	.667	.000	.311	.000		.559	.352	.049	.622	.030	.001	.009	.866	.739	.0 01
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0000 7	Pears on Corr	-.016	.272* *	- .264* *	.301* *	.011	-.074	1	.314* *	.183	-.042	.235	-.052	-.174	-.004	-.029	.2 89 *

	elati on																
	Sig. (2- taile d)	.902	.030	.035	.016	.928	.559		.011	.149	.741	.061	.684	.169	.977	.822	.0 20
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0000 8	Pears on Corr elati on	-.040	.250*	-.093	.347* *	.002	.118	.314*	1	.302*	.105	.303*	-.006	- .336* *	-.069	.349* *	.4 17 **
	Sig. (2- taile d)	.755	.047	.463	.005	.989	.352	.011		.015	.409	.015	.964	.007	.590	.005	.0 01
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0000 9	Pears on Corr elati on	-.144	.268*	-.170	.373* *	- .259*	- .247*	.183	.302*	1	.262*	.113	.061	.000	.117	.412* *	.3 57 **
	Sig. (2-	.258	.032	.178	.002	.039	.049	.149	.015		.036	.375	.634	.997	.358	.001	.0 04

	tailed)																
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0001 0	Pearson Correlation	-.051	.010	-.048	.263*	-.299*	-.063	-.042	.105	.262*	1	-.090	.093	.108	.182	.276*	.273*
	Sig. (2-tailed)	.687	.935	.708	.036	.016	.622	.741	.409	.036		.480	.465	.397	.149	.027	.029
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0001 1	Pearson Correlation	.318*	.168	.353*	.060	.377*	.271*	.235	.303*	.113	-.090	1	.409*	.259*	.394*	.235	.686**
	Sig. (2-tailed)	.011	.184	.004	.639	.002	.030	.061	.015	.375	.480		.001	.039	.001	.061	.000
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR	Pearson	.418*	.022	.426*	.073	.158	.417*	-.052	-.006	.061	.093	.409*	1	.536*	.492*	.122	.6

0001 2	on Corr elati on	*		*			*					*		*	*		17 **
	Sig. (2- taile d)	.001	.862	.000	.566	.211	.001	.684	.964	.634	.465	.001		.000	.000	.338	.0 00
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0001 3	Pears on Corr elati on	.300*	.112	.623* *	-.201	.269*	.322* *	-.174	- .336* *	.000	.108	.259*	.536* *	1	.355* *	-.028	.4 67 **
	Sig. (2- taile d)	.016	.378	.000	.112	.032	.009	.169	.007	.997	.397	.039	.000		.004	.823	.0 00
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0001 4	Pears on Corr elati on	.383* *	.056	.177	-.040	.140	-.022	-.004	-.069	.117	.182	.394* *	.492* *	.355* *	1	.130	.4 92 **

	Sig. (2- taile d)	.002	.658	.161	.753	.271	.866	.977	.590	.358	.149	.001	.000	.004		.307	.0 00
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0001 5	Pears on Corr elati on	.036	.310*	.097	.146	-.121	.042	-.029	.349* *	.412* *	.276*	.235	.122	-.028	.130	1	.4 64 **
	Sig. (2- taile d)	.775	.013	.446	.250	.341	.739	.822	.005	.001	.027	.061	.338	.823	.307		.0 00
	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
VAR 0001 6	Pears on Corr elati on	.477* *	.419* *	.514* *	.270* *	.345* *	.423* *	.289* *	.417* *	.357* *	.273* *	.686* *	.617* *	.467* *	.492* *	.464* *	1
	Sig. (2- taile d)	.000	.001	.000	.031	.005	.001	.020	.001	.004	.029	.000	.000	.000	.000	.000	

	N	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																	
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																	

Lampiran 7

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.686	15

Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
MT Senior	.171	32	.018	.951	32	.152
MT Junior	.129	32	.194	.983	32	.870
a. Lilliefors Significance Correction						

Uji Independent Sample T test

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Mental Thoughtness	Senior	32	40.88	5.673	1.003
	Junior	32	40.47	3.263	.577

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Mental Thoughtness	Equal variances assumed	10.767	.002	.351	62	.727	.406	1.157	-1.906	2.719
	Equal variances not assumed			.351	49.486	.727	.406	1.157	-1.918	2.730