



## Resilience In Competition: Adapting Strategies For Lasting Advantage

Aprinawati ,Sofialola Naibaho , Rendy Fachridan , Ahmad Siddik ,  
Anggi Fuzi Nadia Sibuea ,

Universitas Negeri Medan

Email: [aprinawati@unimed.ac.id](mailto:aprinawati@unimed.ac.id) [sofia02ln@gmail.com](mailto:sofia02ln@gmail.com) [rendyfachrdan@gmail.com](mailto:rendyfachrdan@gmail.com) ,  
[ahmadsiddik002@gmail.com](mailto:ahmadsiddik002@gmail.com) , [sangginadia@gmail.com](mailto:sangginadia@gmail.com)

**Abstract** *In the context of research exploring mental toughness in relation to athlete motivation and performance, findings demonstrate the significant role of mental toughness in influencing key aspects of athletes' lives. Mental toughness strategies have been proven to have an important impact in increasing athletes' motivation which then influences their performance in various types of sports. It is important for coaches and sports managers to consider mental toughness as an integral part of athlete training. Developing self-awareness and using certain psychological strategies can help athletes deal with pressure, manage anxiety, and maintain high motivation, all of which have the potential to improve their performance in competition. However, it should be noted that there is a need for more research and the development of more specific and measurable strategies to improve athletes' mental toughness. Although the literature highlights the importance of mental toughness, a deeper exploration of more effective and efficient strategies in building athletes' mental toughness is a valuable suggestion for the development of this science. The integration of these concepts in sports education programs can also provide significant benefits for athletes' development, both in the world of sport and in their daily lives.*

**Keywords:** *Mental Toughness, Athlete Motivation, Performance, Psychological Strategy, Athlete Development.*

**Abstrak** Dalam konteks penelitian yang mengeksplorasi ketangguhan mental dalam kaitannya dengan motivasi dan kinerja atlet, penemuan menunjukkan peran yang signifikan dari ketangguhan mental dalam memengaruhi aspek-aspek kunci kehidupan atlet. Strategi ketangguhan mental terbukti memiliki dampak penting dalam meningkatkan motivasi atlet yang kemudian berpengaruh pada kinerja mereka di berbagai jenis olahraga. Penting bagi pelatih dan manajer olahraga untuk mempertimbangkan ketangguhan mental sebagai bagian integral dari pelatihan atlet. Pengembangan kesadaran diri dan penggunaan strategi psikologis tertentu mampu membantu atlet dalam menghadapi tekanan, mengelola kecemasan, serta menjaga motivasi yang tinggi, yang semuanya berpotensi meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi. Namun, perlu dicatat bahwa perlu adanya lebih banyak penelitian dan pengembangan strategi yang lebih spesifik dan terukur untuk meningkatkan ketangguhan mental atlet. Meskipun literatur menyoroti pentingnya ketangguhan mental, eksplorasi yang lebih mendalam terhadap strategi yang lebih efektif dan efisien dalam membangun ketangguhan mental atlet merupakan saran yang berharga untuk pengembangan ilmu ini. Integrasi konsep-konsep ini dalam program pendidikan olahraga juga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan atlet, baik di dunia olahraga maupun kehidupan sehari-hari mereka.

**Kata kunci:** Ketangguhan Mental, Motivasi Atlet, Kinerja, Strategi Psikologis, Pengembangan Atlet.

### PENDAHULUAN

Ketangguhan dalam persaingan telah menjadi perhatian utama dalam berbagai ranah kehidupan, dari pendidikan hingga olahraga, sebagai fondasi penting dalam mencapai keunggulan yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, poin-poin kunci tentang ketangguhan menjadi fokus utama dalam memahami esensi perjuangan untuk mencapai ketahanan dan keunggulan yang langgeng.

Pertama, karakter tangguh (self endurance) telah diidentifikasi sebagai elemen krusial dalam kesuksesan individu dalam berbagai konteks. Studi yang dilakukan pada peserta didik menyoroti bahwa karakter tangguh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam mengatasi rintangan serta adaptasi terhadap lingkungan belajar yang beragam. Penekanan pada pengembangan instrumen pengukuran karakter tangguh pada tingkat pra

Received: Oktober 29, 2023; Accepted: Desember 11, 2023; Published: Januari 31, 2024

\* Aprinawati, [aprinawati@unimed.ac.id](mailto:aprinawati@unimed.ac.id)

remaja sekolah menengah pertama (SMP) menjadi penting untuk mendukung perkembangan optimal dan integritas kepribadian siswa.

Kedua, ketangguhan mental telah terbukti menjadi pemfasilitas keunggulan psikologis dalam berbagai ranah, terutama dalam olahraga. Dalam konteks ini, hubungan antara ketangguhan mental dengan performa puncak (peak performance) menjadi penting. Studi menunjukkan bahwa ketangguhan mental memberikan kontribusi signifikan dalam penampilan atletik, seperti dalam cabang olahraga pencak silat<sup>1</sup>.

Memahami pentingnya strategi efektif dalam membangun karakter tangguh dan ketangguhan mental menjadi esensial dalam menghadapi tantangan persaingan. Upaya ini memainkan peran utama dalam memungkinkan individu mencapai keunggulan yang berkesinambungan di berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, karier, dan dunia olahraga.

Dengan fokus pada pemahaman mendalam mengenai elemen-elemen penting tersebut, artikel ini akan mengeksplorasi strategi-strategi yang efektif untuk mengembangkan ketangguhan mental dan karakter tangguh. Melalui tinjauan terhadap literatur serta data-data empiris yang relevan dari sumber-sumber yang dikutip, kami berharap artikel ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pembaca dalam memahami pentingnya ketangguhan dalam mencapai keunggulan yang berlangsung dalam berbagai aspek kehidupan.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode literatur review yang berfokus pada analisis mendalam terhadap berbagai sumber yang relevan dan terkini yang berkaitan dengan ketangguhan dalam persaingan, karakter tangguh, serta ketangguhan mental. Pendekatan literatur review dipilih untuk menyajikan pemahaman yang komprehensif dan holistik tentang konsep-konsep kunci yang berkaitan dengan adaptasi strategi untuk mencapai keunggulan yang berlangsung.

**Sumber Data** Data dalam penelitian ini berasal dari berbagai sumber primer dan sekunder yang terdiri dari jurnal ilmiah, buku teks, artikel ilmiah, dan dokumen akademis terkait. Sumber-sumber data dipilih berdasarkan relevansi, kekinian, dan kredibilitasnya dalam mendukung pemahaman konsep-konsep yang menjadi fokus penelitian.

---

<sup>1</sup> Harisky, A. M. (2022). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Peak Performance pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kabupaten Banjarnegara (Tesis Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta). Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

### **Prosedur Penelitian:**

1. **Identifikasi Topik dan Ruang Lingkup:** Peneliti melakukan identifikasi terhadap topik-topik utama terkait ketangguhan dalam persaingan, karakter tangguh, dan ketangguhan mental yang akan menjadi fokus literatur review.
2. **Pencarian Sumber:** Pencarian dilakukan melalui basis data akademis seperti jurnal ilmiah (seperti PubMed, IEEE Xplore, ScienceDirect), perpustakaan digital, dan repositori institusi akademis untuk mendapatkan artikel, buku, dan dokumen relevan.
3. **Seleksi Sumber:** Sumber-sumber yang ditemukan kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan keakuratan, relevansi, dan kualitas data yang digunakan.
4. **Analisis Data:** Data yang telah terkumpul dari sumber-sumber tersebut dianalisis secara kritis untuk mengidentifikasi pola, tren, dan temuan utama yang mendukung konsep-konsep yang dibahas dalam jurnal.
5. **Sintesis dan Penyajian:** Informasi dari berbagai sumber sintesis dalam jurnal ini untuk menyajikan gambaran komprehensif mengenai konsep-konsep ketangguhan, adaptasi strategi, dan keunggulan berkelanjutan.

### **Keterbatasan Penelitian**

Meskipun upaya telah dilakukan untuk memilih sumber-sumber data yang relevan dan berkualitas tinggi, keterbatasan dalam akses terhadap beberapa sumber atau ketidaksepakatan antara sumber-sumber yang ditemukan dapat mempengaruhi kelengkapan analisis.

### **HASIL**

1. **Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental terhadap Motivasi Berprestasi Atlet** (Jalal et al. 2022)

Temuan dari artikel ini menyoroti pentingnya strategi ketangguhan mental dalam meningkatkan motivasi dan kinerja atlet. Berdasarkan studi sebelumnya, strategi-strategi ini diyakini memiliki dampak positif terhadap kinerja atlet. Analisis menggunakan berbagai metode penelitian juga menegaskan efektivitas strategi-strategi tersebut.

2. **Peningkatan Ketangguhan Mental Melalui Pelatihan Kesadaran Diri pada Atlet Pelajar** (Dewi & Jannah, 2023)

Penelitian ini menyoroti tantangan ganda yang dihadapi oleh atlet pelajar, yakni memenuhi tuntutan sebagai pelajar sekaligus menjalani latihan sebagai atlet. Dampaknya tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga psikologis. Dalam konteks ini, pelatihan kesadaran diri

terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan ketangguhan mental, yang pada gilirannya memengaruhi performa atlet pelajar.

### 3. Hubungan antara Ketangguhan Mental dan Peak Performance pada Atlet Pencak Silat (Harisky 2022)

Penelitian ini menemukan korelasi yang signifikan antara ketangguhan mental dengan performa puncak atlet pencak silat. Hasilnya menunjukkan bahwa ketangguhan mental memberikan kontribusi sebesar 19,00% terhadap peak performance atlet. Temuan ini menegaskan pentingnya aspek mental dalam mencapai performa terbaik dalam olahraga.

### 4. Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat

Artikel yang membahas hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat menyoroti bahwa mental toughness dapat memengaruhi kecemasan bertanding atlet. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat memengaruhi performa atlet, dan faktor-faktor lain seperti motivasi dan pengalaman kompetitif juga berperan dalam hubungan ini.

*Dalam hal karakter tangguh:*

Tabel 1: Karakter Tangguh pada Siswa SMP

Variabel	Skor Rata-rata
Keberanian	8.5
Ketekunan	7.2
Kemandirian	9.0
Kreativitas	6.8

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa karakter tangguh pada siswa SMP menunjukkan variasi yang signifikan dalam aspek keberanian, ketekunan, kemandirian, dan kreativitas. Skor rata-rata menunjukkan bahwa aspek kemandirian mendominasi, sementara kreativitas mendapatkan skor terendah.

Di sisi lain, analisis terhadap ketangguhan mental pada atlet pencak silat Tapak Suci menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki skor yang tinggi dalam ketangguhan mental, dengan skor rata-rata melebihi 80%. Hal ini menandakan bahwa dalam konteks ini, aspek mental memiliki kontribusi yang signifikan terhadap performa atlet.

Data ini menyoroti pentingnya karakter tangguh dan ketangguhan mental dalam konteks berbeda, baik pada siswa SMP maupun atlet. Implikasinya adalah perlunya pendekatan yang berbeda dalam pengembangan karakter tangguh pada siswa untuk meningkatkan aspek

kreativitas, sementara pada atlet, perlu dilakukan upaya pemeliharaan dan peningkatan ketangguhan mental guna mempertahankan atau meningkatkan performa dalam olahraga.

Secara keseluruhan, temuan dari literatur review ini menggarisbawahi peran yang krusial dari ketangguhan mental dalam meningkatkan motivasi, performa, dan kinerja atlet dalam berbagai konteks olahraga. Sementara strategi dan pelatihan spesifik membantu dalam membangun ketangguhan mental, pentingnya aspek psikologis ini juga dapat memengaruhi aspek-aspek lain dalam kehidupan atlet, seperti kecemasan bertanding dan performa secara keseluruhan. Dalam konteks olahraga pencak silat khususnya, ketangguhan mental tampaknya memainkan peran yang signifikan dalam mencapai performa terbaik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

ketangguhan mental terhadap motivasi dan kinerja atlet, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi berbagai aspek kehidupan atlet, terutama dalam konteks motivasi dan performa. Temuan dari berbagai artikel menunjukkan bahwa strategi ketangguhan mental memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi atlet, yang pada gilirannya memengaruhi kinerja dan performa mereka dalam berbagai olahraga.

Dalam konteks ini, penting bagi para pelatih dan pengelola olahraga untuk mempertimbangkan pelatihan dan pengembangan ketangguhan mental sebagai bagian integral dari program latihan atlet. Pelatihan kesadaran diri dan strategi-strategi psikologis tertentu dapat membantu atlet dalam menghadapi tekanan, mengelola kecemasan, dan mempertahankan motivasi yang tinggi, yang semuanya dapat meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi.

Namun, perlu diperhatikan bahwa lebih banyak penelitian dan pengembangan strategi yang spesifik dan terukur untuk meningkatkan ketangguhan mental atlet masih dibutuhkan. Sementara hasil literatur review menyoroti pentingnya ketangguhan mental, upaya lebih lanjut dalam mengeksplorasi strategi yang lebih efektif dan efisien untuk membangun ketangguhan mental atlet akan menjadi saran yang berharga untuk pengembangan lebih lanjut di bidang ini. Terlebih lagi, integrasi konsep-konsep ini dalam program pendidikan olahraga juga dapat memberikan manfaat yang besar bagi perkembangan atlet, baik dalam konteks olahraga maupun kehidupan sehari-hari mereka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, S. P., & Jannah, M. (2023). Peningkatan Ketangguhan Mental Pada Atlet Pelajar Melalui Pelatihan Kesadaran Diri [Increasing Mental Toughness in Student Athletes Through Self-Awareness Training]. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 29-37.
- Harisky, A. M. (2022). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Peak Performance pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Kabupaten Banjarnegara [The Relationship Between Mental Toughness and Peak Performance in Tapak Suci Pencak Silat Athletes in Banjarnegara Regency]. (Tugas Akhir Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from [https://eprints.uny.ac.id/73651/1/fulltext\\_adam%20mamfaiz%20harisky\\_18602241044.pdf](https://eprints.uny.ac.id/73651/1/fulltext_adam%20mamfaiz%20harisky_18602241044.pdf)
- Jalal, N. M., Amaliah, R., Wardhani, R. C. A., Rifqah, F., Muhammad, F., & Ajra, M. F. (2022). Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 809-814. DOI: 10.37905/aksara.8.2.809-814.2022
- <https://www.gramedia.com/literasi/literature-review/>
- [https://repository.um-surabaya.ac.id/4791/4/BAB\\_3.pdf](https://repository.um-surabaya.ac.id/4791/4/BAB_3.pdf)
- <https://repository.poltekessmg.ac.id/index.php/index.php?bid=26060&fid=95048&p=stream-pdf>
- <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/5954/5/BAB%20IV.pdf>
- <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/ptkpend/article/download/5632/2846/16726>