



ANALISIS LEVEL PSYCHOLOGICAL DISTRESS TERHADAP MENTAL TOUGHNESS ATLET PUTRI TARUNG DERAJAT

Rindaini Nopialestari¹, Mustika Fitri², Ahmad Hamidi³

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: rindaininopia@upi.edu¹, mustikafitri@upi.edu², ahmadhamidi@upi.edu³

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3096>

ABSTRAK

Meneliti bagaimana penderitaan emosional berdampak pada ketahanan adalah fokus penelitian ini. Strategi korelasional kuantitatif diterapkan untuk mencari tahu hubungan kedua variabel. Pengambilan sampling berdasarkan kriteria dari populasi yang ada, sehingga terdapat 41 atlet putri Tarung Derajat Provinsi Jawa Barat yang menjadi sampel. Kuesioner digunakan sebagai instrumen dalam pemecahan masalah. Nilai *Alpha Cronbach* untuk 10 item pertanyaan pada kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)* adalah 0,776. Sedangkan *Mental Toughness Questionnaire (MTQ48)* digunakan untuk mengetahui tingkat ketangguhan mental atlet yang berfokus pada kontrol emosi dan diri, tantangan, komitmen, dan percaya diri, dengan nilai *Cronbach Alpha* 0.706. Untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel data diolah menggunakan SPSS seri 25 dengan uji Regresi Linear, hasil menunjukkan bahwa *psychological distress* tidak berpengaruh terhadap *mental toughness* atlet putri Tarung Derajat, dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0.277 > 0.05$.

Kata Kunci: *Ketangguhan Mental; Psychological Distress; Tarung Derajat*

PENDAHULUAN

G.H. Achmad Dradjat menciptakan Tarung Derajat melalui pengalaman berkelahi di jalanan, hal tersebut tentunya menjadikan fisik dan mental beladiri ini keras (Yulianto, 2015). Tak terlepas dari hal tersebut kondisi fisik dan mental sangat menentukan performa saat bertanding, sehingga atlet Tarung Derajat harus memiliki kedua aspek tersebut (Syariofeddi et al., 2020) untuk mencapai prestasi tertinggi seniman bela diri mesti memiliki *mental toughness* yang tinggi sebagai penunjang prestasinya (Maulidya & Jannah, 2021). Ketangguhan mental dalam olahraga dipengaruhi oleh jenis kelamin sorang atlet (Priyambodo, 2018).

Stres yang signifikan dan hambatan psikologis menjadi penghalang bagi atlet wanita untuk mengembangkan ketangguhan mental (McManama O'Brien et al., 2021). Tingkat kesehatan mental yang rendah, membuat wanita lebih rentan terhadap dampak tekanan psikologis (Pascoe et al., 2022). Sehingga atlet wanita memiliki gejala

depresi dua kali lebih banyak dibandingkan atlet pria, menurut penelitian (Gorczynski et al., 2017)

Jika dibandingkan dengan atlet pria, atlet wanita lebih mungkin menderita depresi, kecemasan sosial, dan kurangnya dukungan (Gulliver et al., 2012). karena tekanan unik yang mereka hadapi saat latihan, atlet elit wanita lebih mungkin menderita depresi ringan hingga berat dibandingkan rekan mereka yang bukan atlet (Gorczynski et al., 2017). Temuan (Walton et al., 2021) karena tantangan yang mereka hadapi dalam hidup, seperti konflik antar pribadi dan diskriminasi dalam olahraga, atlet wanita melaporkan tingkat gejala kesehatan mental yang lebih besar dibandingkan atlet pria. Dengan begitu atlet membutuhkan *Mental toughness* yang tinggi untuk tetap tenang di bawah tekanan untuk hasil terbaik saat bertanding (Tangkudung et al., 2022).

Tinjauan literatur (Liew et al., 2019) tentang ketangguhan mental dalam dunia olahraga, memberikan rekomendasi untuk



mempelajari lebih dalam topik ini masukan faktor emosional dalam penelitian selanjutnya. Sehingga hal ini menimbulkan pertanyaan bagi peneliti, "Apakah tingkat *psychological distress* dapat mempengaruhi *mental toughness* atlet?"

METODE.

Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif berdasarkan metodologi korelasional dalam mengolah dan menganalisis hasil penelitian. Kesimpulan yang menjelaskan topik penelitian, dapat diambil dari pendekatan kuantitatif karena pendekatan ini dapat mengidentifikasi hubungan penting antara variabel-variabel yang diteliti (Farida, 2008).

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian :

- 1) Mencari masalah yang akan diteliti
- 2) Mencari tahu tujuan apa yang akan dicapai dan manfaat penelitian.
- 3) Lakukan pencarian literatur
- 4) Menentukan variabel yang akan diteliti
- 5) Menentukan populasi juga sampel
- 6) Menentukan instrumen yang akan digunakan
- 7) Mengolah data

Tahapan ini berdasarkan pada buku (Abdullah, 2015) yang berjudul Metodologi Penelitian Kuantitatif.

Peserta penelitian merupakan atlet Tarung Derajat Jawa Barat. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *non-probabilitas*, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria dengan pendekatan *purposive sampling* (Etikan & Kabiru, 2017).

Adapun kriteria dalam pemilihan sample adalah sebagai berikut :

- 1) Atlet wanita cabang olahraga Tarung Derajat Provinsi Jawa Barat
- 2) Pernah mengikuti kejuaraan minimal tingkat Kota/Kabupaten
- 3) Usia 18-21 tahun
- 4) Akan mengikuti kejuaraan minimal tingkat Provinsi.

Berdasarkan kriteria di atas terdapat 41 atlet wanita yang memenuhi kriteria.

Kuesioner digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Responden dapat memberikan informasi tentang dirinya dan pengetahuannya menggunakan

kuesioner (Ismail & AlBahri, 2019). Terdapat dua kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini. Setiap survei menggunakan *skala Likert* dengan skor 5 poin, 4 poin, 3 poin, 2 poin, dan 1 poin untuk menilai tanggapan terhadap pertanyaan positif dan negatif (Pranatawijaya et al., 2019).

- 1) *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* (Kessler et al., 2002)

Instrumen digunakan untuk mengetahui level *psychological distress*. Terdapat 10 pertanyaan dan empat analisis level. Adapun hasil analisis level:

- a. 10-19 baik (*Well*)
- b. 20-24 ringan (*Mild Disorder*)
- c. 25-29 sedang (*Moderate Disorder*)
- d. 30-50 parah (*Severe Disorder*)

Instrumen ini sudah diuji reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach Alpha* 0.776.

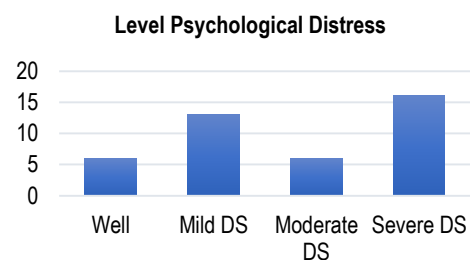
- 2) *Mental Toughness Questionnaire (MTQ48)* (Clough et al., 2002)

Kuesioner digunakan untuk mengetahui *mental toughness* atlet. Pada kuesioner ini terdapat empat subskala yang dinilai diantaranya, *control*, *challenge*, *commitment*, dan *confident*, dengan uji reliabilitas nilai *Cronbach Alpha* 0.76.

Kemudian semua data diolah melalui SPSS seri 25 menggunakan uji Regresi Linear.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut :

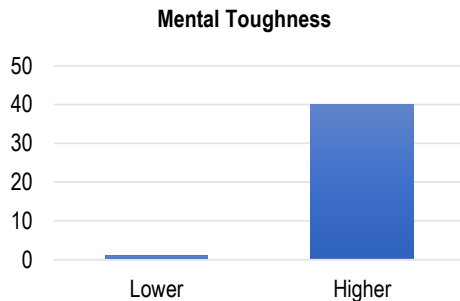


Grafik 1. Analisis Level *Psychological Distress*

Terdapat 6 atlet dengan keadaan baik, 13 atlet gangguan ringan, 6 atlet gangguan sedang, dan 16 atlet gangguan parah. Tingkat tekanan psikologis yang tinggi



menunjukkan adanya gangguan kesehatan mental secara umum seperti stres, depresi, dan gangguan kecemasan.



Grafik 2. Hasil Mental Toughness

Dari hasil yang didapatkan hanya satu orang atlet yang memiliki mental toughness rendah, 40 orang memiliki mental toughness tinggi.

Tabel 1. Uji Regresi Linear Nilai Sig.

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	456.666	1	456.666	1.213	.277 ^b
Residual	14677.432	39	376.344		
Total	15134.098	40			

a. Dependent Variable : MT

b. Predictors: (Constant), LPD

Setelah data diolah terdapat nilai signifikan sebesar 0.277. jika nilai sig. lebih besar dari 0,05 maka tidak berpengaruh, jika kurang dari 0,05 memiliki pengaruh. Dengan demikian tidak ada pengaruh yang signifikan dari kedua variabel.

Tidak adanya pengaruh juga terjadi saat diteliti kepada mahasiswa pasca pandemi antara mental distress dan kelelahan bersosial media terhadap penurunan belajar (Julianti et al., 2022).

Penelitian terdahulu yang menyelidiki hubungan timbal balik antara self-esteem dan depression dengan menganalisis 77 studi longitudinal menunjukkan bahwa psychological distress dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang rendah (Orth & Sowislo, 2013), pengaruh depresi sangat kuat terhadap harga diri rendah berlaku pada

berbagai sampel dan karakteristik desain penelitian yang berbeda.

Selain nilai psikologis, psychological distress juga dikaitkan dengan Job Performance (Dion et al., 2022). Dengan hasil berpengaruh positif bagi pegawai RSJ yang diteliti, hal ini terjadi karena narasumber berasumsi bahwa psychological distress pasti terjadi namun tergantung bagaimana cara mereka menerimanya, sehingga dijadikan sebagai tantangan.

Pada studi lain yang dilakukan oleh (Rulling et al., 2022) dari total responden terdapat 187 mahasiswa Universitas X mengalami psychological distress dan memiliki hubungan positif namun lemah dengan kualitas tidur mereka. Psychological distress dapat terjadi akibat kualitas tidur yang rendah. Lain halnya dengan temuan (Aliyah & Sulisworo Kusdiyati, 2021) psychological distress pada masa pandemi dapat diatasi apabila ada perceived social support yang berasal dari keluarga.

Berdasarkan data yang didapatkan atlet wanita Tarung Derajat banyak yang mengalami gejala stres dan depresi, ditandai dengan 52% atlet mengalami depresi sedang-berat. Menurut (Viertiö et al., 2021) perempuan lebih banyak terkena dampak penderitaan psikologis daripada laki-laki. Psychological distress juga terjadi saat seseorang mendapatkan tekanan serta adanya ketidaknyamanan emosional yang terjadi dalam hidupnya (Ningtias & Malik Gismar, 2022). Berkaitan dengan hal ini, tekanan yang dirasakan atlet wanita Tarung Derajat saat kuesioner diberikan tentu sangat tinggi, karena mereka akan menghadapi kejuaraan di tingkat Provinsi.

Namun penelitian mengenai ketangguhan mental atlet mengungkapkan hal yang sama, hampir seluruh atlet (99%) memiliki mental toughness diatas rata-rata. Sejalan dengan penelitian (Jones et al., 2007) menunjukkan bahwa atlet yang kuat secara mental pun merasakan tekanan, kekhawatiran, dan kecemasan saat berkompetisi. Namun dengan ketangguhan mental yang tinggi atlet dapat mengendalikan stres, tekanan yang terjadi, dan dapat mengatasi kegagalan dalam



bertanding (Nurnadhira Nazri & Norlena Salamuddin, 2019).

KESIMPULAN

Tingkat *psychological distress* tidak mempengaruhi *mental toughness* atlet putri Tarung Derajat karena atlet yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi dapat mengelola stres meskipun tingkat stres dan depresinya tinggi.

Untuk penelitian selanjutnya perbanyak sampel yang digunakan agar hasil lebih akurat dan bandingkan dengan atlet wanita bela diri lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengapresiasi dorongan dan sumber daya yang diberikan oleh Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak lupa ucapan terima kasih banyak kepada Ibu Mustika Fitri yang selalu mendedikasikan dirinya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini hingga *publish*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, P. M. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Aswaja Pressindo*. Aswaja Pressindo.
- Aliyah, P. N., & Sulisworo Kusdiyati. (2021). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Distress pada Remaja SMA di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 59–68.
<https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.226>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In *Solutions in sport psychology* (pp. 32–46). Solutions in Sport Psychology.
- Dion, D. S., Emilisa, N., & Citra, F. L. (2022). Pengaruh Knowledge Hiding, Psychological Distress, Psychological Stress terhadap Job Performance Pegawai RSJ. *Studi Ilmu Manajemen Dan Organisasi*, 3(2), 287–301.
<https://doi.org/10.35912/simo.v3i2.1296>
- Etikan, I., & Kabiru, B. (2017). Sampling and Sampling Methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 215–217.
<https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.0149>
- Farida, N. (2008). dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. In *Cakra Book* (Vol. 1, Issue 1).
- Gorczynski, P. F., Coyle, M., & Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: A comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 51(18), 1348–1354.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096455>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12.
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Ismail, I., & AlBahri, F. P. (2019). Perancangan E-Kuisisioner menggunakan CodeIgniter dan React-Js sebagai Tools Pendukung Penelitian. *J-SAKTI (Jurnal Sains Komputer Dan Informatika)*, 3(2), 337.
<https://doi.org/10.30645/j-sakti.v3i2.152>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21(2), 243–264.
<https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Julianti, M., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2022). Pengaruh mental distress dan social media fatigue terhadap learning burnout pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 *The effect of mental distress and social media fatigue on learning burnout in students during the Covid-19 pandemic Pendahuluan Kasus viru*. 02(2), 168–181.
- Kessler, G., A., L.J., C., E., H., D.K., M., S.-L.T., N., E.E., W., & A.M., Z. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress.



- Psychological Medicine*, 32, 959–976.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DENGAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET BELADIRI Novarida Maulidya Miftakhul Jannah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–120.
- McManama O'Brien, K. H., Rowan, M., Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. A. (2021). Psychological resilience in young female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168668>
- Ningtias, M., & Malik Gismar, A. (2022). Peran Self-Inadequacy Terhadap Phubbing Dengan Distres Psikologis Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 401–410.
- Nurnadhira Nazri, & Norlena Salamuddin. (2019). Mental toughness and emotional intelligence among team and individual athlete. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani*, 8(2), 8–18.
- Orth, U., & Sowislo, J. F. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240.
- Pascoe, M., Pankowiak, A., Woessner, M., Brockett, C. L., Hanlon, C., Spaaij, R., Robertson, S., McLachlan, F., & Parker, A. (2022). Gender-specific psychosocial stressors influencing mental health among women elite and semielite athletes: a narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 56(23), 1381–1387. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105540>
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Priyambodo, B. (2018). Ketangguhan Mental Pada Atlet Ditinjau Dari Usia, Jenis Kelamin, Dan Pengalaman Bertanding. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rulling, H., Sari, A., Kharisma Fitriani, R., Arini, S. Y., Sulistyowati, M., Epidemiologi, D., Kependudukan, B., Promosi, D., Fakultas, K., Masyarakat, K., Airlangga, U., Keselamatan, D., & Kerja, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. 13, 291–301.
- Syariofeddi, E. W., Wira Kusumah, D. W. C., & Novijayanti, N. (2020). Pengaruh Latihan Clapping Push Up Dan Decline Push Up Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Tarung Derajat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2020. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 5(5), 1–5. <https://doi.org/10.36312/jupe.v5i5.1146>
- Tangkudung, A. W. A., Haqiyah, A., Tangkudung, J., Abidin, D., Basri, H., & Mahmudah, M. (2022). Do Age, Gender, and Match Experience Affect the Mental Toughness of Martial Art Athletes? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 612–618. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100330>
- Viertiö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2021). Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference. *BMC Public Health*, 21(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10560-y>
- Walton, C. C., Rice, S., Gao, C. X., Butterworth, M., Clements, M., & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in australian elite athletes. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*,



7(1), 1–6.

<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000984>

Yulianto, F. (2015). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 1607–1612.