

## Enhancing Mental Toughness through Appreciative Inquiry among Pencak Silat Athletes of Persinas ASAD

### Memperkuat *Mental Toughness* Melalui *Appreciative Inquiry* Pada Atlet Pencak Silat Persinas ASAD

Uslarika Hida Rahma<sup>(1)</sup>, Muhammad Mursyidul Azmi<sup>(2)</sup>, Muhammad Elmi Utama<sup>(3)</sup>, Elizabeth Pinkan Rachma Triastuti<sup>(4)</sup>  
Universitas Merdeka Malang<sup>(1,2,3,4)</sup>  
rahma.hida@unmer.ac.id<sup>(1)</sup>, azmi.mursyidul@unmer.ac.id<sup>(2)</sup>, muhammadelmiutama@gmail.com<sup>(3)</sup>, elizabethpinkan10@gmail.com<sup>(4)</sup>

#### Article Info:

Received: 28-04-2025  
Revise: 15-05-2025  
Accepted: 27-05-2025  
Published: 29-05-2025

#### Keywords:

**Mental Toughness, Appreciative Inquiry, martial arts**

#### Abstract :

*This study aims to determine the effectiveness of appreciative inquiry interventions in strengthening athlete mental toughness. The subjects in the study were Persinas Asad pencak silat athletes with a total of 40 athletes. The experimental research design used One Group Pretest-Posttest using all subjects as the experimental group. Data analysis used Paired Sample T-Test, based on the results of pretest and posttest data. The results of this study indicate that appreciative inquiry has a significant impact, athletes are able to design future dreams and are able to develop strategies to make changes. The statistical results show a p value = 0.000 < 0.05, meaning that appreciative inquiry is effective in strengthening the mental toughness of Persinas Asad martial arts athletes. The implication of this study is that this approach not only helps athletes recognize their best potential but also encourages them to set future visions and formulate realistic and directed strategies for achievement.*

#### Abstrak :

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi appreciative inquiry dalam memperkuat mental toughness atlet. Subyek dalam penelitian adalah atlet pencak silat Persinas Asad dengan jumlah 40 atlet. Desain penelitian eksperimen menggunakan One Group Pretest-Posttest dengan menggunakan seluruh subyek sebagai kelompok eksperimen. Analisa data menggunakan Paired Sample T-Test, berdasarkan hasil data pretest dan posttest. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa appreciative inquiry memberikan dampak yang signifikan, para atlet mampu merancang impian kedepan dan mampu menyusun strategi untuk melakukan perubahan. Hasil statistik menunjukkan nilai p = 0,000 < 0.05 artinya appreciative inquiry efektif dalam memperkuat mental toughness para atlet pencak silat persinas asad. Implikasi dari penelitian bahwa pendekatan ini tidak hanya membantu atlet dalam mengenali potensi terbaiknya, tetapi juga mendorong mereka untuk menetapkan visi masa depan serta strategi pencapaian yang realistis dan terarah.*

#### Keywords:

**Mental Toughness, Appreciative Inquiry, Pencak Silat**

**How To Cite :** Rahma, U., Azmi, M., Utama, M., & Triastuti, E. (2025). Memperkuat Mental Toughness Melalui Appreciative Inquiry Pada Atlet Pencak Silat Persinas ASAD. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 8(1), 61-73. <https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8649>

## 1. Pendahuluan

Bagi seorang atlet, pencapaian prestasi adalah tujuan utama dalam suatu pertandingan, akan tetapi hal terpenting yaitu mampu bersaing dengan performa terbaiknya. Atlet juga dituntut untuk menunjukkan performa yang optimal, yang mana performa merupakan kemampuan untuk

<https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8649>



mempertahankan tingkat kinerja atletik yang diinginkan pada saat menghadapi periode kritis kompetisi, seperti situasi yang menimbulkan tingkat kecemasan atau menghadapi tingkat kesulitan yang tidak terduga. Situasi tersebut menjadi sangat penting ketika atlet yang dipisahkan oleh kondisi fisik dan teknis yang berbeda, terlibat dalam pertandingan, permainan, atau balapan yang diperebutkan dengan ketat.

Hal ini yang mana respon atlet akan menentukan tingkat keberhasilan pada kompetisi tersebut, respon itulah yang sangat bergantung pada atribut psikologis atlet. Salah satu atribut yang dimaksudkan yaitu *Mental Toughness* yang diklasifikasikan sebagai faktor penentu keberhasilan karena perannya dalam mendorong respon adaptif terhadap suatu tekanan, situasi dan peristiwa yang dimaknakan secara positif dan negatif (Cowden, 2017). Seiring perkembangan zaman, dengan meningkatnya kesadaran dan pemahaman tentang faktor psikologis yang sangat penting untuk dilibatkan dalam performa atlet, pengelola olahraga kini menyadari bahwa bakat fisik saja tidak menjamin kesuksesan (Gucciardi dkk, 2008). Pelatih, atlet, dan ilmuwan olahraga sepakat bahwa karakteristik psikologis disamping keterampilan fisik sangat penting untuk performa olahraga yang optimal (Gucciardi dkk, 2015).

Dalam beberapa tahun terakhir, ketangguhan mental (*Mental Toughness*) mendapatkan banyak perhatian sebagai atribut psikologis utama yang penting untuk mencapai kesuksesan olahraga. Menurut Gucciardi dkk (2016) & Sheard dkk (2009) menjelaskan bahwa ketangguhan mental adalah istilah umum yang digunakan sebagian besar atlet, pelatih dan media untuk menggambarkan karakteristik mental superior dari para atlet yang unggul dalam berlatih dan situasi kompetitif, sementara pada atlet lain mengalami kegagalan. Guszowska & Wójcik (2021) menjelaskan bahwa Atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi juga akan mengalami kecemasan, stres, dan tekanan kompetisi olahraga akan tetapi mereka dapat mengatasinya dengan lebih baik pada situasi tersebut dan biasanya menjadikan kompetisi sebagai tantangan.

Faktor psikologis biasanya adalah penentu yang membedakan pemenang dan pecundang dalam olahraga (Brewer dkk, 2009). Faktor psikologis biasanya juga menyebabkan prestasi atlet menurun seperti perasaan jenuh, stress, tertekan, ketakutan akan kegagalan, emosi yang meledak-ledak, kurang percaya diri, kecemasan, dan lain sebagainya (Algani dkk, 2018). Liew dkk (2019) menunjukkan bahwa kemampuan mental memberikan kontribusi lebih dari 50% dalam kesuksesan atlet saat bertanding melawan lawan. Pendapat lain mengatakan bahwa 80% factor kemenangan atlet professional ditentukan oleh faktor mental (Setiawan dkk, 2020). Oleh karena itu, untuk mencapai penampilan yang optimal seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mental (Gucciardi dkk, 2008).

Penulis melakukan wawancara kepada beberapa pelatih dan para atlet yang menjelaskan bahwa atlet merasa kurang percaya diri dan cenderung *overthinking* dengan lawan mainnya, *was-was*, *minder*, terkadang melihat kostum dan postur badan lawan mainnya sudah *grogi*. Terutama di Pencak Silat Persinas Asad. Hal tersebut memunculkan rasa cemas sehingga tidak mencapai *peak performance*. *Mental toughness* paling sering dikaitkan dengan kepercayaan diri yang tidak tergoyahkan, kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan (ketahanan), ketekunan atau penolakan untuk berhenti, mengatasi kesulitan dan tekanan secara efektif, dan mempertahankan konsentrasi dalam menghadapi banyak potensi gangguan (Gucciardi dkk, 2016; Liew dkk, 2019).

Dalam upaya membangun *mental toughness* pada para atlet, peneliti menggunakan intervensi berbasis psikologi positif yaitu *Appreciative Inquiry* (AI). Berkaitan tentang intervensi tersebut belum banyak studi eksperimental di Indonesia yang menguji efektivitas intervensi *Appreciative Inquiry* dalam konteks olahraga pencak silat. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan *intervensi Appreciative* dalam memperkuat *mental toughness* para atlet. Penggunaan intervensi *appreciative inquiry* telah dikembangkan oleh Coghlan & Brannick (2005) sebagai pendekatan penelitian tindakan terhadap perubahan organisasi serta bisa memahami pandangan, tujuan, dan keberlanjutan organisasi dengan berpirinsip pada 4-D (*Discovery, Dream, Design, Destiny*). Purba & Herison (2007) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa intervensi *appreciative inquiry* secara signifikan memberikan kepuasan tim olahraga terhadap kinerjanya dan memberikan peningkatan keterampilan dalam bermain basket. Pada dasarnya *appreciative inquiry* berpedoman pada psikologi positif, menggali kemampuan individu berdasarkan pengalaman-

<https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8649>



pengalaman positif untuk membangun persepsi positif tanpa memunculkan masalah-masalah yang menimbulkan pengalaman-pengalaman negatif

Berdasarkan pemaparan di atas, secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan dan menganalisa hasil intervensi *Appreciative Inquiry* memiliki dampak secara signifikan atau tidak terhadap penguatan *mental toughness* pada atlet pencak silat persinas Asad.

## 2. Metode

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Untuk variabel terikatnya adalah *Mental Toughness* dan untuk variabel bebasnya adalah *Appreciative Inquiry*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu observasi secara obyektif terhadap suatu fenomena yang dibuat agar terjadi dalam suatu yang terkontrol, dimana satu atau lebih faktor yang divariasikan dan faktor lain dibuat konstan (Seniati dkk, 2011). Penelitian ini menggunakan desain penelitian satu kelompok yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan memberikan *pretest* kepada subyek sebelum pelaksanaan intervensi *Appreciative Inquiry* dan *post-test* setelah intervensi diberikan. Desain *One Group Pretest-Posttest* kerap digunakan dalam studi intervensi awal karena kemampuannya untuk mengamati perubahan yang terjadi pada subjek setelah perlakuan diberikan. Namun demikian, desain ini memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga rentan terhadap berbagai ancaman validitas internal seperti efek sejarah (*history*), pematangan (*maturation*), pengaruh pengukuran (*testing effect*), dan regresi statistik. Oleh karena itu, interpretasi hasil dalam penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan keterbatasan tersebut.

Pemberian *pretest* yaitu 2 minggu sebelum diberikan intervensi dan *post-test* diberikan 2 minggu setelah diberikan intervensi. Tujuan dari *pretest* dan *post-test* yaitu untuk melihat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, sekaligus sebagai analisis dalam penelitian ini. Teknik analisis data menggunakan *paired sample t-test*. Subyek penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat di Persinas Asad dengan jumlah 40 atlet. Subyek penelitian ini termasuk dalam penelitian populasi karena keseluruhan komponen dan kriteria subyek masuk dalam proses intervensi yang terdiri atas 20 atlet Perempuan dan 20 atlet laki-laki. Dalam proses pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan strategi penelitian yaitu:

### a. Menciptakan *Sense of Urgensi*

Keterdesakan diwujudkan berdasarkan latar belakang penelitian, terkait *mental toughness* yang merupakan fundamental seorang atlet. Proses ini dilakukan agar pihak pengelola tim baik pelatih maupun pengelola organisasi memahami mengapa perlu dilakukan perubahan, serta resiko apa saja yang akan dialami ketika perubahan tidak dilakukan.

### b. Menyusun kelompok pengarah (*level of Influence*)

Membentuk kelompok yang dapat mengarahkan proses perubahan, orang-orang yang ada di dalam kelompok ini haruslah orang dengan kompetensi yang disesuaikan dengan agenda perubahan, memiliki kapasitas sebagai seorang pemimpin, dianggap kredibel, dan mampu melakukan tugas yang dibutuhkan dalam melakukan perubahan. Langkah pertama yang dilakukan adalah dengan memetakan pihak-pihak yang berdampak dari perubahan baik secara langsung maupun tidak langsung serta pihak yang memiliki pengaruh dalam keberhasilan sebuah perubahan.

### c. Tahapan intervensi *Appreciative Inquiry*

Intervensi yang diberikan yaitu *Appreciative Inquiry* melalui metode 4D berupa *Discovery, Dream, Design, Destiny*. Pembuatan modul intervensi dari 4D tersebut dirancang sesuai dengan kebutuhan lapangan, yang banyak menggali tentang kekuatan-kekuatan positif dan harapan positif. Sebelum intervensi dilakukan kami memberikan *pretest* guna sebagai data awal sebelum diberikan intervensi. Langkah yang dilakukan pada saat intervensi yaitu:

i. Membangun pondasi arti *mental toughness* dengan penjelasan detail dan kongkrit yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang akan bertanding. Hal ini sebagai langkah awal untuk memberikan penjabaran lebih jelas sebelum melakukan proses intervensi *appreciative inquiry*. Sehingga para atlet pencak silat lebih terbuka dengan proses dirinya sendiri, sehingga mudah untuk memetakan dan merumuskan proses dalam rangkaian intervensi AI.

ii. Topik *Affirmative*, memilih sebuah topik yang akan dibahas disesuaikan dengan dimensi pada *mental toughness* dan harus bersifat afirmatif yang mengandung antusiasme dan mengarah

- pada tindakan positif. Topik tersebut yaitu *Attitude, Strongness, Adaptive, Development* (ASAD).
- iii. *Discovery*, menggali informasi pada seluruh anggota organisasi berdasarkan pengalaman keberhasilan di masa lalu. Kemudian dipetakan kekuatan-kekuatan positif yang muncul dari masing-masing atlet pencak silat, setelah itu keseluruhan dirangkum dan menjadi kekuatan yang utuh.
  - iv. *Dream*, seluruh anggota organisasi diajak untuk bermimpi tentang gambaran masa depan yang positif dan proaktif untuk membangun organisasi yang ideal.
  - v. *Design*, seluruh anggota diminta untuk melakukan indentifikasi potensi dan kekuatan yang dimiliki untuk bisa mencapai masa depan organisasi yang diharapkan. Proses ini juga sebagai langkah merumuskan strategi dalam mencapai mimpi yang telah dituliskan oleh masing-masing atlet.
  - vi. *Destiny*, tahapan terakhir dalam *Appreciative inquiry* yang berfokus pada penguatan, penegasan, dan komitmen masing-masing atlet pencak silat dalam melakukan perubahan menuju memperkuat *mental toughness*.

**Tabel 1. Rancangan Intervensi *Appreciative Inquiry***

TAHAPAN 4-D	PERTANYAAN
<b>DISCOVERY</b> <i>Positive Mentality</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa hal yang kalian nilai sangat berarti menjadi bagian di PERSINAS ASAD?</li> <li>2. Pengalaman sukses dan terbaik apa yang kalian rasakan ketika bertanding? (<i>Control</i>)</li> <li>3. Pengalaman terbaik apa yang kalian rasakan Ketika berada pada detik-detik injury times ? (<i>Consistent</i>)</li> <li>4. Pengalaman terbaik apa yang kalian rasakan dengan diri sendiri Ketika menjadi seorang atlet? (<i>Confidence</i>)</li> </ol>
<b>DREAM</b> <i>Self Future</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa Impian kalian untuk diri sendiri agar tetap Tangguh (<i>toughness</i>) dalam menghadapi kompetisi kedepannya?</li> <li>2. Apa Impian kalian untuk beberapa tahun ke depan?</li> </ol>
<b>DESIGN</b> <i>Let's Change &amp; Growing</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalam mewujudkan mimpi kalian tadi dan berdasarkan kekuatan-kekuatan positif yang kalian miliki, bagaimana Langkah nyata atau bentuk nyata mimpi kalian dalam mewujudkan perilaku toughness? (boleh menggunakan semboyan atau jargon untuk diri sendiri maupun untuk tim yang nantinya bisa sebagai pendorong semangat diri sendiri maupun atlet lain).</li> </ol>
<b>DESTINY</b> <i>Make it Happen</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdasarkan hasil rancangan strategis yang sudah kalian susun, bagaimana wujud implementasi rancangan strategis dalam waktu dekat ini? (melihat di bulan depan sudah mengikuti event kompetisi Kembali)</li> </ol>

d. Refleksi dan Evaluasi Intervensi.

Pada proses ini penulis melakukan proses FGD yang dilaksanakan dengan para pengarah atau yang berpengaruh pada tim tersebut. Proses ini dilakukan dengan tujuan merefleksikan kembali sejauh mana manfaat dan proses (jangka pendek) yang dilalui pengurus dalam pengembangan organisasi dan seberapa besar dampak intervensi tersebut memberikan perubahan dan juga untuk mengetahui jangka panjang apa yang sedang dilakukan oleh seluruh atlet pencak silat. Selain itu peneliti juga memaparkan data observasi. Hal tersebut sebagai bahan evaluasi proses yang sudah berjalan. Untuk melihat terjadi perubahan, peneliti melakukan pengukuran uji *T-test* dari hasil data pretest-posttest untuk melihat ada tidaknya perubahan setelah dilakukan intervensi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang dikembangkan Sheard dkk (2009). SMTQ terdiri atas 14 item yang terbagi ke dalam tiga dimensi: Confidence, Constancy, dan Control. Berdasarkan hasil analisis faktor konfirmatori (*Confirmatory Factor Analysis*), SMTQ menunjukkan validitas konstruk yang baik dengan nilai fit indeks sebagai berikut:  $\chi^2/df = 2.47$ , GFI = 0.95, AGFI = 0.93, RMSEA = 0.05, RMR = 0.05, TLI = 0.91, CFI = 0.92, dan IFI = 0.93. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.79 untuk *Confidence*, 0.76 untuk *Constancy*, dan

0.72 untuk *Control*, yang menunjukkan bahwa setiap dimensi memiliki konsistensi internal yang memadai.

### 3. Hasil

Pelaksanaan intervensi *appreciative inquiry* sudah dilaksanakan sesuai dengan modul rancangan intervensi secara sistematis dan terencana, telah berhasil mengajak para atlet untuk lebih memahami aspek mental toughness dalam diri mereka. Berikut dijabarkan pembahasan dari hasil intervensi tahap I. Intervensi ini berfokus pada pengenalan, pemahaman dan pendalaman terkait kondisi ideal atlet terutama terkait dengan *mental toughness*. Pertama penulis menjelaskan tentang arti dari idealnya menjadi seorang atlet. Dalam hal ini bahwa menjadi seorang atlet tidak hanya berbekal kemampuan fisik namun aspek kepercayaan diri dan *mental toughness* menjadi komponen terpenting dalam diri atlet. (Nisa & Jannah, 2021). Tujuannya adalah agar para atlet bisa lebih memahami konteks *mental toughness* juga menjadi bagian penting dalam diri atlet.

Memasuki penjelasan terkait *mental toughness* para atlet mendengarkan penjelasan yang disampaikan oleh peneliti. Proses berlangsung dengan diskusi, peserta bisa mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan kapanpun dirasa belum memahami dan mengetahui perihal arti mendalam tentang *mental toughness*. Salah satu atlet menyampaikan bahwa dalam perjalanan mengikuti kompetisi merasakan rasa takut dan cemas ketika berhadapan dengan lawan, padahal secara porsi latihan selalu rutin serta selalu mengikuti arahan dari pelatih. Beberapa peserta pun juga memberikan pendapatnya dengan kondisi yang dirasakan ketika akan menghadapi suatu pertandingan, yang hampir keseluruhan pendapat memiliki makna yang sama. Raynadi dkk (2016) menyampaikan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis atlet saat menghadapi pertandingan yaitu kecemasan. Melihat dari hasil diskusi dengan para atlet pencak silat cemas menjadi aspek psikologis yang berdekatan dengan diri atlet, oleh karena itu ketangguhan mental dapat berperan penting untuk mengatur dan meminimalisir kecemasan atlet dalam bertanding.

Sebelum memasuki tahap intervensi *appreciative inquiry* peneliti memastikan bahwa seluruh atlet sudah memahami dan mendalami pengertian dari *mental toughness*. Ketika sesi akhir tanya jawab peserta sudah memahami makna dari *mental toughness*, karena melihat dari masing-masing atlet bisa menjelaskan dan memahami permasalahan yang muncul dari diri atlet. Kemudian peneliti menyampaikan hasil kesimpulan tentang *mental toughness*.

Hasil pelaksanaan intervensi *Appreciative Inquiry* yang sudah dilaksanakan sesuai dengan modul penelitian secara sistematis dan terencana, telah berhasil mengajak seluruh atlet pencak silat berperan aktif dalam memperkuat *mental toughness* dalam diri atlet. Peran aktif para atlet menghasilkan ide-ide dan inovasi yang sangat kompleks sehingga memberikan semangat baru untuk melakukan perubahan. Berikut hasil dari pelaksanaan intervensi *Appreciative Inquiry* dengan metode 4D:

#### a. Sesi *discovery*

Seluruh atlet pencak silat dilibatkan secara aktif dalam menggali pengalaman positif mereka selama bergabung di pencak silat Persinas Asad. Peserta diberikan beberapa pertanyaan yang terkait pengalaman positif yaitu seluruh peserta bercerita secara berkelompok dan menuliskannya dalam sebuah kertas, kemudian hasil cerita tersebut ditempel pada papan *discovery*. Para atlet juga diminta untuk menceritakan secara langsung dari hasil yang sudah dituliskan dan ditempel tersebut. Salah satu atlet menyampaikan bahwa “ketika waktu semakin sempit, aku tetap tenang, fokus, dan mempercepat gerakan tanpa mengurangi poin”. Hal ini menunjukkan bahwa mentalitas saat *injury times* para atlet tetap fokus untuk mengejar ketertinggalan. Atlet lain menyampaikan “menjadi bagian dari Persinas Asad memberi aku rasa bangga—kepercayaan diri tumbuh, persaudaraan semakin kuat, dan fisik serta mental lebih terlatih”. Para atlet merasa bangga atas dirinya dan persinas asad karena memberikan pengalaman berharga untuk bisa membangun diri yang lebih baik lagi serta diberikan kesempatan untuk mengembangkan diri atlet pencak silat. Setiap atlet memiliki pengalaman berharga pada setiap momen pertandingan yang diikuti. Seperti yang disampaikan oleh salah satu atlet “Awalnya aku merasa tidak mampu, tapi ternyata aku bisa! Aku bangga karena telah mengalahkan rasa takut dan tampil maksimal di pertandingan. “Menjadi bagian dari Persinas Asad memberi aku rasa bangga—kepercayaan diri tumbuh, persaudaraan semakin kuat, dan fisik serta mental lebih terlatih”. Membuktikan bahwa mereka sudah memiliki pengalaman positif dalam dirinya yang bisa memperkuat dirinya untuk lebih baik di masa depan.

Berikut hasil dari sesi *discovery* yang berfokus pengalaman positif para atlet di pencak silat Persinas Asad yang terdiri atas beberapa poin penting.

**Tabel 2. Hasil Sesi Discovery**

No	Discovery
1.	Para atlet memiliki rasa persaudaraan yang kuat dan terbentuk untuk saling mendukung. Berawal dari tidak percaya diri dalam menghadapi tantangan, ketika berada di Persinas Asad, mampu meyakinkan diri sendiri dan lebih percaya dengan kemampuan diri. Pengalaman berharga selama di persinas asad, menambah kekuatan fisik dan menjadikan mental lebih kuat karena proses berlatih yang sangat disiplin dan konsisten. Selama berada di Persinas Asad lebih berani menghadapi tantangan, lebih percaya diri serta lebih berani untuk berinteraksi dengan khalayak umum dan mampu mengenali potensi diri dan kemampuan diri sendiri
2.	Berhasil untuk melewati proses yang sulit ketika dihadapkan dengan lawan yang secara fisik lebih baik dan bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal, bisa melawan rasa takut dan cemas saat tampil dihadapan para penonton. Ketika menghadapi kekalahan mampu untuk melakukan evaluasi diri dan mengambil pelajaran dari kesalahan yang dilakukan. Para peserta bangga dengan diri sendiri karena sudah mampu melawan diri sendiri dengan perasaan yang berawal merasa tidak mampu, ketika berada di pertandingan mampu mengkondisikan dan mencapai hasil yang sangat maksimal. Mengikuti banyak pertandingan apapun hasilnya bisa menambah pengalaman baru dan menambah jam terbang untuk lebih memaksimalkan potensi dalam meraih ke jenjang yang lebih baik
3	Berada pada fase kritis dalam pertandingan ( <i>injury times</i> ), pengalaman terbaik yang dirasakan para atlet yaitu dengan tetap fokus mengejar ketertinggalan, mencari strategi terbaik serta tetap tenang, dan memperhitungkan sisa waktu yang ada. Menambah kecepatan dan ketepatan Gerakan dengan mengontrol emosi untuk tidak terburu-buru dan tetap berkonsentrasi untuk mengejar ketertinggalan poin serta optimis bahwa bisa menjadi juara
4	Rasa bangga pada diri sendiri ketika menjadi seorang atlet pencak silat yaitu para atlet mampu untuk meningkatkan kualitas diri. Mampu mendapatkan sabuk baik itu putih, merah, kuning merasa lebih semangat untuk berusaha lebih baik serta mampu mengajarkan ilmu tersebut agar tetap berkembang ke generasi selanjutnya. Bangga dengan diri sendiri karena bisa terpilih dari banyaknya peserta ketika mengikuti seleksi untuk mendapatkan salah satu sabuk yang dituju.

**b. Dream**

Penulis menyampaikan untuk lima tahun kedepan, para atlet memiliki mimpi apa untuk memperkuat *mental toughness* pada diri sendiri. Seluruh atlet pencak silat diminta menuliskan pada sebuah kertas dan setelah selesai diminta kembali untuk menempelkan pada pohon impian. Sesi ini berlangsung dengan sangat antusias karena melihat seluruh peserta menuliskan mimpinya lebih dari satu mimpi. Sesi penulisan mimpi ini berlangsung kurang lebih 45-50 menit, penulis menyampaikan silahkan menuliskan harapan yang memang menjadi suatu perbaikan dimasa ini hingga masa depan kelak. Setelah seluruh kertas sudah tertempel di pohon impian, dan selanjutnya kami bersama-sama menyusun dan mengelompokkan masing-masing mimpi anggota berdasarkan satu tema impian.

Para atlet memiliki mimpi untuk mampu memperkuat *mental toughness* mereka, salah satunya terkait keberanian dan ketangguhan. Seperti yang disampaikan oleh salah satu atlet "*Saya ingin menjadi orang yang lebih kuat, yang tidak mudah jatuh, tidak pesimis, dan selalu percaya diri.*" Mereka berdedikasi untuk tetap komitmen dan konsisten dalam mewujudkan mental toughness, dedikasi ini seperti rutin dalam mengikuti Latihan, mengikuti seluruh arahan dari pada pelatih. Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh salah satu atlet yaitu "*Kita harus konsisten dengan apa yang kita lakukan dan latih—usaha yang terus-menerus akan membawa kita menuju keberhasilan.*" dan "*Saya berharap bisa menjadi atlet yang mewakili daerah saya, bahkan negara saya. Yang paling penting, saya ingin membanggakan orang tua dan semua yang mendukung saya.*" Berikut ringkasan sesi *dream* dari hasil pengelompokkan dengan para atlet yang disajikan dalam tabel dibawah ini.

**Tabel 3. Hasil Sesi Dream**

No	Dream
1.	Para atlet lebih berani dan pantang menyerah, tidak menghakimi diri sendiri ketika hasil pertandingan tidak sesuai harapan. Disiplin dan konsisten mengikuti latihan untuk bisa meraih prestasi tingkat

---

	nasional, bisa mengikuti pekan olahraga tingkat Provinsi. dan sampai kancah internasional
2.	Memperkuat mental, fisik dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan dan rintangan kedepan untuk bisa menjaga nama baik Persinas Asad serta bisa menjadi atlet pencak silat professional
3.	Fokus pada diri sendiri untuk bisa menghadapi tantangan dimasa depan dan mampu menyelesaikan target yang sudah ditetapkan pada diri sendiri agar menjadi atlet yang tangguh sehingga berguna bagi Persinas Asad
4.	Tetap tangguh dan kuat dalam mempertahankan Persinas Asad dan bisa menjadi pelatih di masa depan nantinya serta menghasilkan prestasi sebanyak-banyaknya
5.	Mengembangkan potensi diri dengan konsisten pada diri sendiri sehingga bisa mengembangkan dan menyebarkan ilmu persinas asad sampai ke pelosok desa di Indonesia

---

Mimpi-mimpi yang sudah dituliskan seluruh atlet pencak silat dan sudah dikelompokkan, dirangkum tersebut bisa menjadi suatu keterdesakan dalam diri para atlet untuk melakukan perubahan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa keterdesakan adalah dengan terus menurus memberikan informasi kepada seluruh anggota mengenai kemungkinan masa depan yang bisa dicapai, keuntungan besar yang akan didapatkan ketika berhasil mencapai masa depan tersebut dan pentingnya berhasil melakukan perubahan.

c. *Design*

Tahap ketiga, seluruh atlet pencak silat didorong untuk mengartikulasikan *design* untuk mencapai mimpi mereka. Penulis mengawali dengan pertanyaan tentang cara atau faktor apa saja yang dibutuhkan oleh para atlet agar impian yang diharapkan bisa tercapai. Pada kesempatan ini para atlet diminta untuk menuliskan langkah-langkah yang akan dilakukan, seluruh atlet bebas untuk menyusun dalam bentuk bagan maupun narasi. Berdasarkan hasil dari diskusi dengan keseluruhan atlet hampir memiliki langkah yang sama dan penulis mengajak seluruh atlet untuk membuat kesimpulan dan mengelompokkan berdasarkan tema-tema yang muncul agar mudah dipahami. Berikut hasil dari proses *design* dalam tabel di bawah ini:

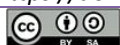
**Tabel 4. Hasil Sesi *Design***

<b>Tema</b>	<b>Hal yang dibutuhkan</b>
Kualitas SDM	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Disiplin dan giat dalam berlatih</li><li>2. Mengikuti instruksi dari para pelatih</li><li>3. Seluruh aktivitas diimbangi dengan beribadah dan berdoa</li><li>4. Fokus selama berproses dalam latihan fisik</li><li>5. Memperbanyak pengalaman mengikuti beberapa kompetisi tetap berfikir positif dalam setiap mengikuti pertandingan tanpa melihat kondisi lawan</li></ol>
Target atlet	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Berani mencoba suatu hal baru</li><li>2. Memiliki target dalam waktu dekat untuk mengikuti kompetisi ditingkat lokal, provinsi, nasional bahkan internasional</li><li>3. Aktif untuk mengikuti kompetisi-kompetisi pencak silat</li><li>4. Tidak merasa puas dengan diri sendiri dengan target yang sudah ditulis</li></ol>
Konsistensi Diri	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fokus dengan tujuan awal masuk di Persinas Asad</li><li>2. Tetap berkomitmen dengan keputusan awal yang sudah diambil</li><li>3. Tidak mudah untuk putus asa</li><li>4. Memperbanyak jam terbang sering unjuk diri dalam kegiatan pencak silat</li><li>5. Selalu memperbaharui dan menambah ilmu baru untuk bisa mencapai performa terbaik dan mencapai sabuk tertinggi</li></ol>

d. *Destiny*

Penulis mengajak seluruh atlet untuk memberikan kontribusi nyata sebagai wujud implementasi rencana strategis, mendetailkan rancangan tindakan dan membangun komitmen pada diri sendiri dan keseluruhan atlet. Pada proses *destiny* ini bertujuan untuk memperkuat atlet untuk berkomitmen melakukan perubahan, mampu membentuk mental toughness dan memahami pentingnya konsep psikologis dalam diri atlet serata menguatkan atlet untuk selalu berpikir positif

<https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8649>



dan mengedepankan kekuatan positif dalam diri atlet. Seluruh atlet diminta untuk menuliskan dalam suatu papan tentang program masa depan, satu persatu menuliskan kedepan wujud implementasinya. Berikut adalah detail dari perencanaan yang sudah dituliskan oleh para atlet pencak silat yang disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 5. Hasil Sesi Destiny**

No	Destiny
1.	Mulai disiplin latihan per bulan November 2024, untuk menjuarai kompetisi 01 Desember 2024
2.	Melakukan yang terbaik berupa mulai merumuskan aktivitas yang lebih utama
3.	Mulai mampu mengontrol diri sendiri untuk lebih fokus dalam berlatih dan bertanding
4.	Mulai yakin dengan diri sendiri mampu untuk melaksanakan target mimpi yang sudah disusun
5.	Konsisten untuk menampilkan tekad dan tanggung jawab untuk mencapai target mimpi

Seluruh atlet sudah menentukan langkah nyata untuk mencapai mimpi, dan komitmen terdekat yaitu mengikuti kompetisi ajang nasional pada 01 Desember 2024. *Destiny* yang muncul tersebut merupakan rangkuman dari penamaan berdasarkan tulisan masing-masing atlet pencak silat. Hal tersebut merupakan wujud komitmen seluruh atlet pencak silat untuk mewujudkan *mental toughness* dan akan mendorong kekuatan positif pada masing-masing atlet untuk melakukan perubahan.

Hasil pengambilan data pretest dan posttest menggunakan alat ukur *Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)* milik (Sheard dkk, 2009) dengan jumlah 14 item. Berdasarkan dari hasil uji analisis menggunakan uji *Paired- Sample T-test* didapatkan hasil pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-test**

	Paired Sample t-test				Signifikansi (2-tailed)
	N	df	T	Mean	
Pair 1 Pretest – Posttest	40	39	-6.487	-2.875	0,000

Berdasarkan uji analisis diatas diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sample- t-test*, dapat disimpulkan bahwa *appreciative inquiry* dapat menguatkan *mental toughness* pada atlet pencak silat di persinas asad.

#### 4. Pembahasan

Pada proses intervensi membangun fondasi *mental toughness* berupa penjelasan dari tujuan pelaksanaan intervensi dan menjelaskan konsep dasar terkait kondisi atlet yang ideal dalam mencapai kondisi performa ketika menghadapi suatu pertandingan atau kompetisi. Para atlet tersebut secara pengalaman bertanding mayoritas sudah pernah mengikuti kompetisi di berbagai tingkat kecamatan, kota, provinsi bahkan nasional. Dalam aspek psikologis menjadi perhatian khusus dalam dunia atlet terutama perihal *mental toughness*. Seorang atlet harus memiliki ketangguhan mental yang baik guna menunjang performanya karena kemampuan mental memberikan kontribusi lebih dari 50% dalam kesuksesan atlet saat bertanding melawan lawan (Liew dkk, 2019). Menurut Listiana dkk (2024) menyampaikan bahwa pada atlet yang memiliki *mental toughness* lebih tinggi memungkinkan atlet akan merasa lebih rileks dan mampu menurunkan kecemasan yang dirasakan. Atlet akan lebih terkontrol dalam mengatasi hambatan-hambatan dan mampu untuk menangani banyak hal dalam satu waktu tertentu dan tetap fokus dalam akan situasi pertandingan. (Sheard dkk, 2009).

Dalam mencapai *mental toughness*, para atlet sangat perlu untuk mengembangkan maupun menguatkan supaya mencapai performa puncak pada saat bertanding. Oleh karena itu perlu intervensi *appreciative inquiry*, yang mana intervensi ini dilakukan secara sistematis dan terencana berhasil mengajak seluruh atlet pencak silat persinas asad untuk berani melakukan perubahan dengan menyusun harapan atau mimpi mereka serta dapat merencanakan tindakan untuk bisa mencapai mimpi yang sudah direncanakan dalam jangka waktu dekat. *Appreciative inquiry* berdasarkan hitungan statistik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pada diri atlet pencak silat. Hal ini sebagai penguat bahwa dari hasil intervensi yang sudah penulis jabarkan diatas memang

<https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8649>



menghasilkan perubahan dan menciptakan harapan-harapan baru guna mengembangkan dan menguatkan *mental toughness* dalam diri atlet.

Pada pemberian materi dan penjabaran tentang idealnya menjadi seorang atlti baik dari segi fisik maupun psikis. Hal ini merupakan tahap yang sangat dibutuhkan bagi penulis dan krusial karena dengan adanya pengantar awal sebelum memasuki intervensi *Appreciative Inquiry* akan mempermudah para atlet untuk memahami lebih mendalam tentang kondisi yang sekarang yang sedang dirasakan. Para atlet sangat memahami saat proses penjelasan terkait *mental toughness*, dan mereka sangat berantusias untuk menyampaikan pendapatnya dan berbagai macam pertanyaan dari para atlet. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma dkk (2021) bahwa dengan memberikan pendekatan awal berupa penjelasan dasar sebelum intervensi diberikan, akan memperkuat pemahaman terutama tentang *mental toughness*.

Dalam mewujudkan *mental toughness* yang tinggi menurut Sheard dkk (2009) harus mampu menerapkan aspek-aspek penting yaitu pertama harus bisa mengontrol diri, kedua *confidence* atau percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki serta yang terakhir mampu konsistesen dengan diri sendiri. Pada sesi ini seluruh atlet memberikan umpan balik yang positif dan sangat memahami bahwa menjadi seorang atlet membutuhkan kekuatan fisik dan kekuatan mental dalam menghadapi tantangan. Setelah para atlet memahami makna dari *mental toughness*, selanjutnya yaitu pelaksanaan intervensi *Appreciative inquiry*. Proses pertama diawali dengan menggali pada masing-masing diri atlet tentang *discovery* dan *dream*. Tahapan ini merupakan langkah nyata yang dilakukan untuk mencapai mimpi-mimpi yang sudah dituliskan dalam pada pohon Impian tersebut. Pada hasil sesi tersebut sudah dijelaskan pada penjabaran hasil di atas. Adanya langkah nyata tersebut sebagai sebuah visi yang dapat menggerakkan seluruh atlet pencak silat untuk mengembangkan *mental toughness* dan sebagai wujud melakukan perubahan dalam diri atlet pencak silat persinas asad. Dari hasil tersebut bahwa seluruh atlet akan mewujudkan dalam pertandingan terdekat pada bulan Desember 2024 yaitu event tingkat nasional.

Berdasarkan hasil pelaksanaan intervensi *appreciative inquiry* bahwa telah berhasil untuk mengembangkan *mental toughness* atlet pencak silat di persinas asad. Dalam aspek *mental toughness* yaitu yang pertama (1) **control**, bahwa peserta mulai mampu mengontrol diri sendiri untuk lebih fokus dalam berlatih dan bertanding serta mulai yakin dengan diri sendiri mampu untuk melaksanakan target mimpi yang sudah disusun. Ketika seluruh atlet sudah mampu menunjukkan aspek *control* maka 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. Atlet memerlukan *control* yang baik guna untuk mengendalikan tingkah laku, emosi, menahan keinginan yang muncul dari dalam diri sehingga atlet mampu untuk mengendalikan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menghindarkan dari akibat yang tidak diinginkan (Cahyani, 2020).

Pada aspek yang kedua menurut Sheard dkk (2009) bahwa dalam diri atlet harus (2) **Confidence** atau percaya diri, bahwa 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. Hasil dari sesi *discovery* dan *dream* sesuai dengan harapan akan masa depan para atlet untuk mengembangkan *mental toughness* yang mana harus bisa percaya diri dan meyakini diri sendiri mampu dalam menghadapi pertandingan maupun kompetisi.

Pada aspek yang ketiga bahwa dalam diri atlet juga harus (3) **consistency** atau konsisten, dengan 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. Konsisten dalam berlatih termasuk lebih disiplin untuk mampu mengembangkan *mental toughness* pada diri atlet sehingga akan terbentuk tanggung jawab pribadi, tidak mudah menyerah dan akan lebih tekun dalam menghadapi kesulitan. Hal tersebut merupakan

kunci dalam membangun *mental toughness* berdasarkan Sheard dkk (2009), dan itu perlu diasah dan dikembangkan melalui aktivitas-aktivitas yang terkontrol, konsisten dan penuh percaya diri.

Selain itu penulis melakukan uji statistik dengan melakukan *pretest* dan *post-test*, hal ini dilakukan untuk melakukan uji hipotesis apakah *appreciative inquiry* mampu untuk mengembangkan *mental toughness* pada atlet pencak silat persinas asad. Berdasarkan hasil analisa statistik menunjukkan bahwa *Appreciative Inquiry* memberikan dampak untuk mampu mengembangkan *mental toughness* dalam diri atlet pencak silat persinas asad. Hal ini berarti intervensi tersebut bisa sebagai salah satu alternatif intervensi untuk membantu para atlet dalam menguatkan ataupun mengembangkan *mental toughness* dan nantinya akan berdampak pada *mental toughness* yang tinggi. terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada mentalnya. Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dan memakan waktu cukup panjang. Untuk bisa mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Wibowo & Rahayu (2016) menyampaikan bahwa sangat penting untuk menguatkan *mental toughness* yang salah satunya dengan melakukan latihan-latihan mental *imagery*. Dalam penelitiannya disampaikan bahwa dengan latihan mental dapat meningkatkan prestasi atlet secara signifikan.

Atlet yang memiliki *mental toughness* yang baik akan mudah untuk melihat suatu kondisi maupun peluang, dan mampu meminimalisir munculnya kecemasan yang dihadapi saat bertanding. Semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan bertanding, sebaliknya semakin rendah ketangguhan mental maka semakin tinggi kecemasan bertanding pada atlet pencak silat (Raynadi dkk, 2016). Seorang atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik akan berpengaruh juga pada kepercayaan dirinya. Ketika atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi Ketika bertanding akan mencapai pada puncak performancenya (Nisa & Jannah, 2021). Performa puncak menjadi hal utama dalam diri atlet salah satu komponen dalam mencapai kondisi tersebut adalah dengan memiliki *mental toughness* (Ayyub Mas'ud dkk, 2022).

Cowden (2016) menyampaikan bahwa *mental toughness* sangat berperan penting dalam menunjukkan performa kinerja yang kompetitif selama menghadapi pertandingan dan faktor penting dalam mencapai hasil kinerja olahraga yang sukses. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Cowden dkk, 2021) bahwa ketika atlet memiliki konsistensi dan motivasi tinggi maka dalam diri atlet akan menunjukkan *mental toughness* yang tinggi sehingga akan menunjukkan fungsi psikologis adaptif dan hasil positif. Ketangguhan mental yang tinggi dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih besar untuk memenangkan kompetisi, maka *mental toughness* menjadi salah satu faktor penting dalam mencapai hasil kinerja yang maksimal.

Dalam atlet pencak silat persinas asad mereka sudah mampu untuk mengembangkan *mental toughness* melalui (1) meningkatkan kualitas diri dengan disiplin dan giat dalam berlatih serta mengikuti instruksi dari para pelatih. Fokus selama berproses dalam latihan fisik dan memperbanyak pengalaman mengikuti beberapa kompetisi. Selalu berfikir positif dalam setiap mengikuti pertandingan tanpa melihat kondisi lawan. (2) Target pada diri sendiri dengan berani mencoba suatu hal baru, memiliki target dalam waktu dekat untuk mengikuti kompetisi di tingkat lokal, provinsi, nasional bahkan internasional. Aktif untuk mengikuti kompetisi-kompetisi pencak silat serta tidak merasa puas dengan diri sendiri dengan target yang sudah tercapai. (3) Konsisten dengan diri sendiri dengan fokus dengan tujuan awal masuk di Persinas Asad, tetap berkomitmen dengan keputusan awal yang sudah diambil, tidak mudah untuk putus asa ketika mengalami kegagalan saat bertanding, memperbanyak jam terbang untuk sering unjuk diri dalam kegiatan pencak silat serta selalu memperbaharui dan menambah ilmu baru untuk bisa mencapai performa terbaik dan mencapai sabuk tertinggi.

Purba & Herison (2007) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa memang *appreciative inquiry* sangat berpengaruh signifikan dalam mengembangkan kemampuan psikologis untuk membangun keefektifan tim atlet. Hal ini selaras dengan kajian penelitian ini bahwa secara hasil yang didapatkan dari membangun mimpi hingga langkah nyata yang dituliskan maupun secara hasil analisis statistika bahwa intervensi *Appreciative Inquiry* telah berhasil membantu para atlet pencak silat untuk mengembangkan dan menguatkan *mental toughness* serta mampu untuk menyusun langkah-langkah

nyata untuk mampu mengembangkan *mental toughness*. *Appreciative Inquiry* mampu menjadi alternatif bagi para atlet untuk memberikan perubahan pada atlet dan juga bisa untuk para pelatih.

## 5. Kesimpulan

Intervensi *Appreciative Inquiry* secara signifikan meningkatkan *mental toughness* atlet pencak silat Persinas Asad, ditunjukkan oleh hasil uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa penggalan pengalaman positif, penyusunan mimpi, dan strategi tindakan nyata mampu membangun ketahanan mental, kepercayaan diri, dan konsistensi dalam diri atlet secara efektif. *Appreciative Inquiry* disarankan untuk diterapkan secara lebih luas dalam konteks pembinaan atlet individu maupun tim sebagai pendekatan psikologis yang konstruktif dan berkelanjutan untuk memperkuat aspek mental dalam pencapaian prestasi olahraga. Pendekatan *Appreciative Inquiry* direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dalam pembinaan atlet, baik dalam cabang olahraga individu maupun tim, sebagai metode psikologis yang konstruktif, berkelanjutan, dan berfokus pada potensi positif dalam diri atlet.

## 6. Pernyataan Kontribusi Kepenulisan

**Uslarika Hida Rahma** : konseptualisasi, merancang keseluruhan desain penelitian dan modul intervensi, melaksanakan kajian studi, melakukan analisis data, serta menyusun naskah akhir. **Muhammad Mursyidul Azmi**: Pengumpulan data lapangan dan pelaksanaan intervensi, validasi, penyiapan perangkat lunak. **Muhammad Elmi Utama**: penyiapan sumber daya dan perangkat lunak, rekap hasil penelitian, mendokumentasikan jalannya proses penelitian, serta melakukan kajian pustaka. Sementara itu, **Elizabeth Pinkan Rachma Triastuti** : rekapitulasi data, pencatatan proses penelitian, telaah literatur, penulisan dan peninjauan serta penyuntingan naskah.

## 7. Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara finansial maupun hubungan pribadi, yang dapat memengaruhi hasil, proses, maupun interpretasi dari penelitian ini. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan secara independen dan objektif, tanpa adanya intervensi atau kepentingan dari pihak luar yang dapat memengaruhi integritas ilmiah dari karya ini.

## 8. Deklarasi Generatif AI dan Teknologi Pendukung dalam Proses Penulisan

Penulis menyatakan bahwa selama proses penyusunan artikel ini, teknologi kecerdasan buatan generatif (Generative AI) digunakan secara terbatas dan bertanggung jawab. Teknologi AI dimanfaatkan untuk membantu dalam pengecekan tata bahasa, konsistensi penulisan, serta penyusunan struktur kalimat dalam tahap akhir penyuntingan naskah. Meskipun demikian, seluruh konten ilmiah, analisis data, interpretasi hasil, dan kesimpulan merupakan hasil pemikiran, kajian kritis, dan tanggung jawab penuh dari para penulis. Tidak ada bagian artikel yang dihasilkan secara otomatis oleh AI tanpa tinjauan dan penyesuaian menyeluruh dari penulis.

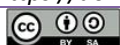
## 9. Pendanaan

Penelitian ini didanai oleh Lembaga LPPM Universitas Merdeka Malang melalui skema penelitian inovasi pemula, sebagai bagian dari dukungan institusional terhadap pengembangan penelitian di bidang psikologi. Dana tersebut digunakan untuk mendukung proses pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, analisis hasil, serta penyusunan artikel ilmiah ini. Pihak pendana tidak memiliki pengaruh terhadap desain penelitian, interpretasi data, maupun keputusan untuk mempublikasikan hasil.

## 10. Persetujuan Etis

Penelitian ini telah memenuhi standar etika yang berlaku dan mendapatkan persetujuan dari lembaga Persinas Asad atlet pencak silat. Semua partisipan yang terlibat telah diberikan informasi lengkap mengenai tujuan, prosedur, potensi risiko, manfaat, serta jaminan kerahasiaan data dalam penelitian ini. Persetujuan partisipan diperoleh melalui *informed consent*, yang memastikan bahwa mereka memahami sepenuhnya hak mereka, termasuk kebebasan untuk mengundurkan diri dari penelitian tanpa konsekuensi negatif. Penelitian ini juga mematuhi Kode Etik American Psychological

<https://doi.org/10.31293/mv.v8i1.8649>



Association (APA) dan Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) serta mengikuti ketentuan yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2022 tentang Pendidikan dan Layanan Psikologi.

## 11. Ucapan Terima kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua individu yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Secara khusus, saya mengapresiasi dukungan dan wawasan intelektual yang diberikan oleh para jajarannya fakultas psikologi, yang telah membantu dalam pengembangan konsep dan penyusunan analisis tanpa menjadi bagian dari kepenulisan utama. Selain itu, saya menghargai bantuan fasilitas dan keamanan penelitian yang diberikan oleh para jajarannya di Persinas Asad, yang memungkinkan terlaksananya studi ini dengan optimal. Pengakuan ini tidak hanya sebagai bentuk apresiasi tetapi juga sebagai komitmen terhadap integritas akademik, memastikan bahwa ide dan kontribusi pihak lain dihormati sebagaimana mestinya.

## 12. Referensi

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93-101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23.
- Ayyub Mas'ud, M., Zainuddin, K., Firdaus, F., Psikologi, J., & Psikologi, F. (2022). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Makassar The Effect Of Mental Toughness On Peak Performance In Soccer Athletes At Makassar. *Journal Of Art, Humanity & Social Studies*. <http://repository.unj.ac.id/15606/>
- Bisri, Moh., Saputri, M. A., & Chusniyah, T. (2022). Mental Toughness And Its Relationship On Sport Performance Outcomes: When Things Get Tough Enough. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2), 172. <https://doi.org/10.17977/Um023v11i22022p172-180>
- Brewer, B. W., & Ioc Medical Commission. Sub-Commission On Publications In The Sport Sciences. (2009). *Sport Psychology*. Wiley-Blackwell.
- Coghlan, D., & Brannick, T. (2005). *Doing Action Research In Your Own Organization*. Sage Publication.
- Cowden, R. G. (2016). Competitive Performance Correlates Of Mental Toughness In Tennis: A Preliminary Analysis. *Perceptual And Motor Skills*, 123(1), 341-360. <https://doi.org/10.1177/0031512516659902>
- Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness And Success In Sport: A Review And Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1-14. <https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001>
- Cowden, R. G., Mascaret, N., & Duckett, T. R. (2021). A Person-Centered Approach To Achievement Goal Orientations In Competitive Tennis Players: Associations With Motivation And Mental Toughness. *Journal Of Sport And Health Science*, 10(1), 73-81. <https://doi.org/10.1016/J.Jshs.2018.10.001>
- Ghosh, B. (2014). Assessment Of Mental Toughness Among High And Low Achievers Of State Level Yoga Competitors: A Comparative Study. In *Online International Interdisciplinary Research Journal*, IV(IV), 278-283.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards An Understanding Of Mental Toughness In Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The Concept Of Mental Toughness: Tests Of Dimensionality, Nomological Network, And Traitness. *Journal Of Personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/Jopy.12079>
- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. (2016). When The Going Gets Tough: Mental Toughness And Its Relationship With Behavioural Perseverance. *Journal Of Science And Medicine In Sport*, 19(1), 81-86. <https://doi.org/10.1016/J.Jsams.2014.12.005>

- Guszkowska, M., & Wójcik, K. (2021). Effect Of Mental Toughness On Sporting Performance: Review Of Studies. In *Baltic Journal Of Health And Physical Activity*,13(7). <https://doi.org/10.29359/Bjhp.2021.Suppl.2.01>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2010). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation Of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamim, A., & Latif, A. (2017). Mental Toughness And Athletic Performance: A Gender Analysis Of Corporate Cricket Players In Pakistan. *Department of Sports Sciences. Faculty of Allied Health sciences*, 2(1). <https://journal.suit.edu.pk/index.php/spark/article/view/191>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental Toughness In Sport: Systematic Review And Future. In *German Journal Of Exercise And Sport Research* (Vol. 49, Issue 4, Pp. 381–394). Springer. <https://doi.org/10.1007/S12662-019-00603-3>
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/Personifikasi.V15i1.25963>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29267>
- Purba, & Herison. (2007). Gdlhub-Gdl-S1-2007-Herisonppu-5360-Psi52\_0-K. *Adln-Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Rahma, U. H., Hadi, C., & Alfian, I. N. (2021). Appreciative Inquiry Untuk Meningkatkan Sense Of Community Dan Partisipasi Pada Anggota Komunitas Ikatan Pemuda Pemuda Kampung Tengah Di Sumbermanjingkulon. *Jurnal Psikologi Talenta*, 6(2), 36. <https://doi.org/10.26858/Talenta.V6i2.19167>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N.(2017). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*,3(3),149-154 <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-Efficacy Dan Mental Toughness: Apakah Faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Tiara Cahyani, N. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati. In *Jurnal Empati*, 9(5),423-430. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29267>