Volume 6, No. 1, 2026, pp. 113-119

HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44309

GAMBARAN MENTAL TOUGHNESS ATLET UKM PETANQUE UNIVERSITAS SYIAH KUALA PADA KEJUARAAN INVITASI MAHASISWA DI JAKARTA TAHUN 2026

*Amanda Sri Rezeky[1-ABCDE], Lulu Hapsari Halim[1-ABCDE], Fachrul Azmi[2-ABC], Jul Fajrial[2-DE], Fachrizal Ambia[2-DE], Muhammad Iqram[2-DE]
[1]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Aceh, Indonesia
[2]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Syiah Kuala, Aceh, Indonesia

Kata Kunci:
ketangguhan mental, petanque, atlet pelajar, psikologi olahraga

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan ketangguhan mental atlet mahasiswa dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Petanque Universitas Syiah Kuala yang berpartisipasi dalam *Student Invitational Championship* 2026 di Jakarta. Survei kuantitatif deskriptif dilakukan pada bulan Juli 2026 dengan melibatkan seluruh sembilan atlet peserta yang dipilih melalui teknik total sampling. Ketangguhan mental dinilai secara daring menggunakan *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ-18) versi bahasa Indonesia yang terdiri dari 18 butir pernyataan; penilaian menggunakan skala Likert lima poin dengan sistem penilaian terbalik (*reverse scoring*) untuk butir pernyataan negatif. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi skor total, rerata, simpangan baku, rentang, frekuensi, dan persentase. Para atlet memperoleh skor rerata sebesar 75,67 (SD = 8,97), dengan rentang skor antara 59 hingga 87. Sebanyak tujuh atlet (78%) termasuk dalam kategori sedang, dua atlet (22%) dalam kategori tinggi, dan tidak ada satu pun yang berada dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa para atlet memiliki landasan psikologis yang memadai untuk menghadapi tuntutan kompetisi, meskipun sebagian besar belum mencapai tingkat ketangguhan mental yang optimal. Pelatih sebaiknya mengintegrasikan pelatihan keterampilan psikologis yang sistematis—khususnya penetapan tujuan, *imagery, self-talk*, relaksasi, dan simulasi kompetisi—ke dalam latihan rutin. Hasil penelitian ini memberikan data dasar untuk merancang program pengembangan psikologis bagi atlet petanque tingkat universitas.

Keywords:
varied physical training model, free throw, basketball, extracurricular participants, shooting accuracy

Abstract

This study aimed to describe the mental toughness of student athletes from the Petanque Student Activity Unit at Universitas Syiah Kuala who participated in the 2026 Student Invitational Championship in Jakarta. A descriptive quantitative survey was conducted in July 2026 with all nine participating athletes selected through total sampling. Mental toughness was assessed online using the Indonesian version of the 18-item Mental Toughness Questionnaire (MTQ-18), scored on a five-point Likert scale with reverse scoring for negatively worded items. Data were analysed using descriptive statistics, including total score, mean, standard deviation, range, frequency, and percentage. The athletes obtained a mean score of 75.67 (SD = 8.97), with scores ranging from 59 to 87.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Seven athletes (78%) were classified in the moderate category, two (22%) in the high category, and none in the low category. These findings indicate that the athletes possessed an adequate psychological foundation for managing competitive demands, although most had not yet reached an optimal level of mental toughness. Coaches should integrate systematic psychological skills training—particularly goal setting, imagery, self-talk, relaxation, and competition simulation—into routine practice. The results provide baseline evidence for designing psychological development programmes for university petanque athletes.

Diterima: 25 Juni 2026 **Disetujui:** 3 Agustus 2026 **Dipublikasikan:** 9 Agustus 2026

Kontribusi Penulis:
A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:
Amanda Sri Rezeky
Email: amanda@bbg.ac.id

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga modern merupakan hasil interaksi kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kesiapan psikologis. Ketika intensitas persaingan meningkat, faktor psikologis menjadi salah satu determinan utama kemampuan atlet mempertahankan konsentrasi, mengelola tekanan, mengambil keputusan, dan menampilkan performa secara konsisten (Gucciardi et al., 2015; Rezeky et al., 2025). Karena itu, pembinaan psikologis perlu ditempatkan sebagai bagian integral dari sistem pembinaan atlet.

Salah satu konstruk penting dalam psikologi olahraga adalah mental toughness, yaitu kapasitas untuk tetap fokus, percaya diri, termotivasi, dan terkendali ketika menghadapi tekanan, tantangan, atau kegagalan. Mental toughness berkaitan dengan kemampuan mempertahankan fungsi adaptif dalam situasi berprestasi dan dapat berkembang melalui pengalaman, latihan, serta dukungan lingkungan (Dagnall et al., 2019; Liew et al., 2019). Atlet dengan ketangguhan mental yang baik cenderung lebih mampu mengelola kecemasan kompetitif dan menjaga kualitas performa (Listiana et al., 2024; Mojtahedi et al., 2023).

Kebutuhan tersebut sangat relevan pada petanque sebagai olahraga presisi. Keberhasilan pointing dan shooting bergantung pada akurasi, konsentrasi, kontrol emosi, dan keputusan taktis. Waktu persiapan lemparan yang relatif panjang memberi ruang untuk mengevaluasi pilihan, tetapi juga dapat memunculkan keraguan dan gangguan perhatian. Temuan pada atlet petanque Indonesia menunjukkan bahwa kecemasan menjelang pertandingan masih menjadi persoalan yang perlu dikelola (Isdarianti et al., 2025).

Atlet mahasiswa menghadapi tuntutan ganda sebagai pelajar dan atlet. Mereka harus menyeimbangkan perkuliahan, tugas akademik, latihan, perjalanan, dan target kompetisi. Kombinasi tuntutan tersebut dapat meningkatkan beban psikologis, terutama saat mengikuti kejuaraan nasional. Dalam konteks ini, mental toughness menjadi sumber daya penting untuk menjaga fokus dan kestabilan respons selama pertandingan.

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Kajian petanque di Indonesia lebih sering menyoroti teknik, kondisi fisik, akurasi lemparan, atau kecemasan, sedangkan bukti deskriptif mengenai mental toughness atlet mahasiswa masih terbatas. Belum tersedia profil empiris atlet UKM Petanque Universitas Syiah Kuala yang mengikuti Kejuaraan Invitasi Mahasiswa di Jakarta Tahun 2026. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat mental toughness para atlet tersebut sebagai data awal bagi penyusunan program pembinaan psikologis yang lebih terarah.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan survei deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan tingkat mental toughness berdasarkan data numerik tanpa menguji hubungan kausal atau perbedaan antarvariabel (Creswell & Creswell, 2018). Pengumpulan data dilaksanakan secara daring pada Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh atlet UKM Petanque Universitas Syiah Kuala yang mengikuti Kejuaraan Invitasi Mahasiswa di Jakarta Tahun 2026. Karena populasi hanya terdiri atas sembilan atlet, seluruh anggota populasi dilibatkan melalui total sampling (n = 9).

Data dikumpulkan menggunakan versi Bahasa Indonesia dari Mental Toughness Questionnaire-18 (MTQ-18) yang dilaporkan oleh Yudiarso et al. (2025). Instrumen terdiri atas 18 pernyataan dengan skala Likert lima poin; sembilan butir negatif diberi skor terbalik sebelum penghitungan skor total. MTQ-18 digunakan untuk memperoleh skor global mental toughness dan disebarkan melalui Google Form. Responden menerima penjelasan tujuan penelitian dan mengisi kuesioner secara sukarela.

Skor dianalisis secara deskriptif menggunakan jumlah skor, nilai minimum dan maksimum, rata-rata, simpangan baku sampel, frekuensi, dan persentase. Kategori rendah, sedang, dan tinggi mengikuti pedoman kategorisasi yang digunakan dalam pencatatan penelitian. Persentase dihitung dengan membagi frekuensi setiap kategori dengan jumlah sampel dan mengalikannya dengan 100%.

HASIL PENELITIAN

Sembilan atlet menyelesaikan seluruh butir kuesioner. Skor total kelompok adalah 681, dengan rata-rata 75,67 (SD = 8,97), median 77, dan rentang 59–87. Ringkasan statistik disajikan pada Tabel 1.

Table 1.
Statistik Deskriptif Skor Mental Toughness

N	Total	Mean	SD	Median	Minimum	Maksimum
9	681	75,67	8,97	77	59	87

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

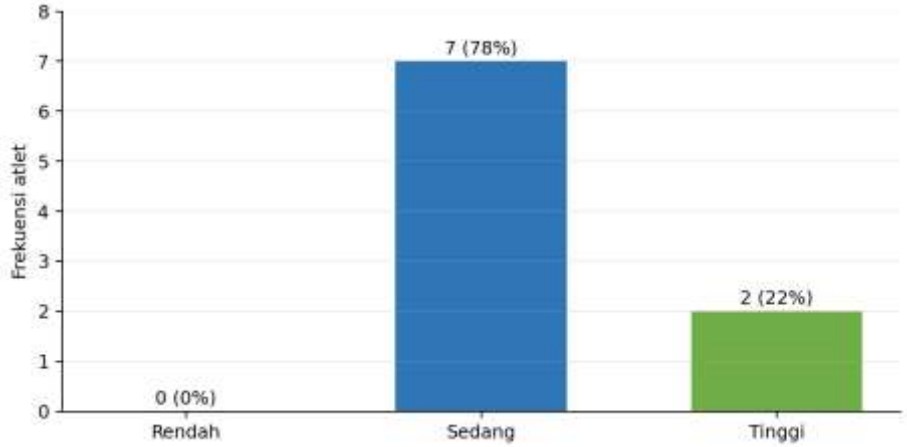
Sebagian besar atlet berada dalam kategori sedang. Dua atlet memperoleh skor kategori tinggi dan tidak ada atlet pada kategori rendah. Data individual dan distribusi kategori masing-masing ditampilkan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2.
Skor dan Kategori Mental Toughness Setiap Atlet

No.	Responden	Skor	Kategori
1	RZ	77	Sedang
2	DW	78	Sedang
3	FE	87	Tinggi
4	AS	59	Sedang
5	AZ	69	Sedang
6	UV	68	Sedang
7	DM	80	Sedang
8	KH	77	Sedang
9	SH	86	Tinggi

Tabel 3.
Distribusi Tingkat Mental Toughness Atlet

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	0	0%
2	Sedang	7	78%
3	Tinggi	2	22%



Gambar 1.
Distribusi Kategori Mental Toughness Atlet

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Gambar 1 memperjelas dominasi kategori sedang (78%). Pola tersebut menunjukkan bahwa kelompok telah memiliki fondasi ketangguhan mental, tetapi peningkatan masih diperlukan agar lebih banyak atlet mencapai kategori tinggi.

PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian adalah dominannya tingkat mental toughness kategori sedang (7 atlet; 78%), sedangkan dua atlet (22%) berada pada kategori tinggi dan tidak ada atlet pada kategori rendah. Nilai rata-rata 75,67 menunjukkan bahwa kelompok memiliki sumber daya psikologis yang cukup untuk menghadapi tuntutan kompetisi, tetapi kapasitas tersebut belum merata pada tingkat optimal.

Hasil ini dapat dipahami melalui pandangan bahwa mental toughness merupakan kapasitas adaptif yang dipengaruhi pengalaman, penilaian terhadap tekanan, dan proses regulasi diri. Bukti psikometrik juga menunjukkan bahwa MTQ-18 terutama tepat digunakan sebagai ukuran global, sehingga interpretasi penelitian ini difokuskan pada skor keseluruhan dan bukan pada perbandingan subdimensi yang tidak diukur secara terpisah (Dagnall et al., 2019; Perry et al., 2021).

Dominannya kategori sedang mungkin berkaitan dengan variasi pengalaman bertanding dan belum sistematisnya latihan keterampilan psikologis. Kajian mengenai mental toughness dalam olahraga menegaskan bahwa konstruk ini berkaitan dengan respons terhadap stres, keyakinan diri, dan kemampuan mempertahankan performa, serta dapat diperkuat melalui lingkungan latihan yang terencana (Gucciardi et al., 2015; Liew et al., 2019). Pada olahraga presisi seperti petanque, kebutuhan tersebut menjadi penting karena gangguan perhatian dan kecemasan dapat langsung memengaruhi akurasi lemparan.

Temuan penelitian juga konsisten dengan bukti bahwa ketangguhan mental yang lebih baik berhubungan dengan kecemasan kompetitif yang lebih rendah dan kepercayaan diri yang lebih tinggi (Listiana et al., 2024; Mojtahedi et al., 2023). Laporan mengenai kecemasan atlet petanque Aceh memperkuat relevansi pengelolaan respons psikologis dalam konteks lokal (Isdarianti et al., 2025). Tidak ditemukannya kategori rendah dapat mencerminkan manfaat pengalaman latihan bersama UKM dan paparan kompetisi sebelumnya, meskipun interpretasi ini perlu diuji pada penelitian lanjutan.

Secara praktis, pelatih disarankan mengintegrasikan psychological skills training ke dalam program rutin melalui penetapan sasaran, imagery, self-talk positif, relaksasi, rutinitas pra-lemparan, dan simulasi tekanan pertandingan. Latihan sebaiknya dipantau secara berkala dengan instrumen yang konsisten agar perubahan skor dapat digunakan untuk menyesuaikan dukungan individual.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa ukuran sampel yang kecil, cakupan satu unit kegiatan mahasiswa, desain potong lintang, dan penggunaan kuesioner laporan diri. Hasil tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh atlet petanque mahasiswa. Penelitian berikutnya perlu melibatkan sampel lintas universitas,

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

mengombinasikan data psikologis dengan indikator performa pointing dan shooting, serta menggunakan desain longitudinal atau intervensi untuk menilai perubahan mental toughness.

KESIMPULAN

Tingkat mental toughness atlet UKM Petanque Universitas Syiah Kuala pada Kejuaraan Invitasi Mahasiswa di Jakarta Tahun 2026 secara umum berada pada kategori sedang. Dari sembilan atlet, tujuh (78%) berada pada kategori sedang dan dua (22%) pada kategori tinggi, dengan rata-rata skor 75,67 (SD = 8,97). Hasil ini menunjukkan adanya fondasi psikologis yang memadai, tetapi pembinaan sistematis tetap diperlukan untuk membantu atlet mempertahankan fokus, kepercayaan diri, dan kontrol respons dalam situasi kompetitif. Program latihan disarankan memasukkan latihan keterampilan psikologis dan evaluasi berkala sebagai bagian pembinaan rutin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pengurus, pelatih, dan atlet UKM Petanque Universitas Syiah Kuala yang mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Chen, B., et al. (2025). The mechanism of peer support on the mental toughness of athletes. Frontiers in Psychology, 16, 1663002. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1663002

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.

Dagnall, N., Denovan, A., Papageorgiou, K. A., & Clough, P. J. (2019). Psychometric assessment of shortened Mental Toughness Questionnaires (MTQ): Factor structure of the MTQ-18 and the MTQ-10. Frontiers in Psychology, 10, 1933. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01933

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

Isdarianti, N. L., Abdurrahman, & Fajrial, J. K. (2025). Analisis anxiety atlet petanque binaan KONI Aceh menjelang pertandingan. Journal Sport Science Indonesia, 4(1), 167–177.

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, 381–394. https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3

Listiana, Y. D. G., Dimala, 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

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut

Mojtahedi, D., et al. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behavioral Sciences, 13(9), 713. https://doi.org/10.3390/bs13090713

Özsari, A. (2025). The effect of digital literacy on mental toughness: Research on kickboxing athletes. Frontiers in Psychology, 16, 1385044. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1385044

Perry, J. L., Clough, P. J., Crust, L., Earle, K., & Nicholls, A. R. (2021). Dimensionality of the Mental Toughness Questionnaire (MTQ-48). Frontiers in Psychology, 12, 654836. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654836

Rezeky, A. S., Amanda, R., & Liana, I. (2025). Burnout among badminton athletes amid competition schedule uncertainty following flash floods in Aceh. 2(2), 119–128.

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

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (2nd ed.). Alfabeta.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.

Yudiarso, A., Ardhiani, I. W., Surya, R., & Watimena, F. Y. (2025). Psychometric properties of the 18-item Indonesian Mental Toughness Questionnaire using the Rasch model and machine learning. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 10(1), 1–20. https://doi.org/10.21580/pjpp.v10i1.23214

Zhang, Z., et al. (2025). Mental toughness as a mediator between sports participation and psychological outcomes. Frontiers in Psychology, 16, 1677985. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1677985

This is an open access article under the CC BY license.
Copyright © 2026 by Author (s). Published by Universitas Garut