



Determinasi Diri Berperan dalam Ketangguhan Mental pada Atlet Mahasiswa

Ersaliya Arezah^{1*}, Haryanta²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Indonesia

²Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

*Korespondensi: ersaliya.arezah@psy.uir.ac.id

Info Artikel

Diterima 09 Mei
2022

Disetujui 19 Mei
2022

Dipublikasikan 20
Mei 2022

Keywords:
Ketangguhan
Mental;
Determinasi Diri;
Atlet Mahasiswa

© 2022 The
Author(s): This is
an open-access
article distributed
under the terms of
the Creative
Commons
Attribution
ShareAlike (CC BY-
SA 4.0)



Abstrak

Sebagai atlet, mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan merupakan fokus utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan determinasi diri pada ketangguhan atlet mahasiswa. Responden penelitian ($N = 130$) merupakan atlet mahasiswa yang menekuni sebuah olahraga dan pernah mengikuti kompetisi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas Skala Ketangguhan Mental yang disusun oleh Theses dan Cherry dan diadaptasi oleh Haryanta (2016) dan Skala Determinasi Diri yang merupakan kompilasi dari tiga skala, yaitu Sport Motivation Scale oleh Pelletier, dkk, (1995), Sport Motivation Scale-II oleh Pelletier, dkk, (2013), dan Sport Motivation Scale-6 oleh Mallett, dkk, (2007) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Metode analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasilnya R^2 sebesar 0.12 menunjukkan determinasi diri berperan sebanyak 12.1% pada ketangguhan mental ($p = 0.000$).

Abstract

Winning in a competition was the main focus of an athlete. The purpose of this research is to determine the contribution of self-determination on the mental toughness of student athletes. The hypothesis proposed in this research is self-determination has a contribution on mental toughness of student athletes. The higher level of self-determination they had, the higher the level of mental toughness. The respondents of this research were student athletes ($N = 130$) who participate on sport and have experience on competition. The scale used in this research were Mental Toughness Scale by Theses & Cherry and adapted by Haryanta (2016) and Self Determination Scale which consist of the three scales: Sport Motivation Scale by Pelletier, et al, (1995), Sport Motivation Scale- II by Pelletier, et al, (2013), and Sport Motivation Scale-6 by Mallett, et al, (2007); and adapted into Indonesian by author. The method used in data analysis was Simple Regression Techniques. Based on the analysis above, the R^2 was 0.12 and shows that the self-determination contribute to mental toughness increasing as much as 12.1% ($p = 0.000$). Thus the hypothesis of this research is accepted.

1. Pendahuluan

Kompetisi olahraga untuk mahasiswa merupakan wadah untuk mahasiswa yang ingin berprestasi dalam olahraga. Ajang kompetisi olahraga terdiri dari berbagai cakupan, yaitu antar jurusan seperti Tekniksiade UGM, antar fakultas seperti Porsenigama, hingga antar universitas seperti Psycocup UGM, Farmasicup UGM, LIMA (Liga Mahasiswa), dan lain-lain. Mahasiswa yang mengikuti suatu kompetisi olahraga mahasiswa disebut juga sebagai atlet mahasiswa. Atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Atlet berpartisipasi dalam suatu kompetisi olahraga yang bersifat kompetitif. Oleh sebab itu, atlet didorong untuk memiliki kemampuan fisik, ketangkasan, dan kecepatan di atas rata-rata untuk mengalahkan kompetitor lain dalam usaha mencapai kemenangan (Wibowo, 2002). Terdapat empat komponen yang saling melengkapi, yaitu fisik, taktik, teknik, dan mental. Artinya, dibutuhkan keselarasan antara fisik dan mental (psikologis) (Scheunemann, 2014).

Salah satu bentuk ketidaksiharasan antara fisik dan mental tersebut dapat dilihat pada pengalaman atlet mahasiswa UGM yang bertanding di ajang LIMA (Liga Mahasiswa) 2015. Pada laga tersebut, UGM berhasil keluar sebagai pemenang melawan UPN dengan skor unggul tipis 54-41. Kendati demikian, UGM dan UPN bermain imbang di awal kuartel pertama dan unggul tipis di kuartel selanjutnya. Pelatih tim basket UGM, Kartiak Siti Aminah mengatakan bahwa dirinya merasa belum puas meskipun UGM berhasil memenangkan pertandingan karena tim UGM hampir tersusul di awal kuartel pertama. Menurutnya, mental pada atlet binaannya sebagai faktor yang membuat skor yang hampir tersusul tersebut (Anonim, 2018).

Seorang atlet, tak terkecuali atlet mahasiswa, tentu pernah mengalami situasi sulit dalam menghadapi kompetisi. Berdasarkan wawancara kepada salah satu atlet mahasiswa, suasana kompetitif, kompetitor yang sulit, cedera, penurunan kemampuan fisik, tuntutan memenangkan kompetisi, mampu memberikan tekanan pada psikologisnya. Situasi sulit tersebut tidak dapat dielakkan dan harus dihadapi oleh atlet mahasiswa yang bersangkutan. Apabila atlet tidak memiliki mental yang tangguh, maka akan terdapat kesulitan dalam melakukan performansi yang optimal khususnya ketika kompetisi berlangsung (Trine, 2021). Kemampuan fisik yang telah dilatih sejatinya tidak cukup untuk membuat atlet maksimal dalam upaya mencapai prestasi. Dibutuhkan penunjang lain, yaitu keselarasan antara fisik dan psikologis pada atlet agar prestasi olahraga dapat diraih. Dengan keselarasan tersebut, tidak jarang atlet mampu berprestasi meskipun dalam kondisi fisik yang kurang optimal. Salah satu kondisi psikologis yang perlu selaras dengan kemampuan fisik adalah ketangguhan mental.

Secara garis besar, ketangguhan mental merupakan hal yang membuat individu tidak dapat menyerah dengan mudah. Ketangguhan mental adalah saat individu memiliki baik secara alami maupun dipelajari suatu kondisi psikologis yang membuat individu tersebut dapat melakukan *coping* permasalahan secara lebih baik dibandingkan dengan pihak lain baik dalam konteks kompetisi, latihan, maupun kehidupan (Jones et al., 2007). Secara spesifik, individu yang memiliki ketangguhan mental mampu berperilaku secara konsisten lebih baik dibandingkan

dengan pihak lain dalam beberapa hal, seperti tekad, konsentrasi, percaya diri, resiliensi, dan kemampuan di bawah tekanan.

Ketangguhan mental merupakan salah satu aset yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Ketangguhan mental yang merupakan salah satu kemampuan psikologis tersebut dinilai penting dalam mencapai kesuksesan atlet. Dalam hal ini, atlet akan selalu dihadapkan dengan berbagai kompetisi dan pertandingan pada berbagai tingkat. Semakin tinggi tingkat dari kompetisi tersebut, maka semakin besar tekanan yang dirasakan oleh atlet. Oleh sebab itu, ketangguhan mental memiliki posisi penting agar atlet terus terdorong untuk mencapai kemenangan atau kesuksesan di setiap kompetisi yang ia ikuti. Dengan terus melatih diri, baik secara teknik atau taktik dan mental, maka atlet memiliki peluang yang semakin besar untuk mencapai prestasi dan kesuksesannya serta dapat membantunya dalam rehabilitasi dan resiliensi terhadap kegagalan (Drees & Mack, 2012). Untuk terus menjadi yang terbaik pada setiap kompetisi juga dikenal dengan istilah hasrat kompetitif. Hasrat kompetitif tersebut merupakan bagian penting dalam ketangguhan mental. Individu yang memiliki hasrat kompetitif akan menciptakan dorongan diri untuk mampu meraih prestasi (Theses et al., 2005). Pentingnya ketangguhan mental pada atlet juga berguna untuk atlet dalam menjaga fokus ketika bertanding. Sering kali atlet tidak mampu mengesampingkan tekanan tersebut dengan baik sehingga kehilangan momen untuk melepaskan teknik dan kemampuannya ketika bertanding. Hal ini juga menjelaskan bahwa kemampuan fisik tidak akan selalu membantu atlet jika tidak diimbangi dengan kemampuan psikologis, yaitu mental yang tangguh untuk menghadapi lawan. Oleh sebab itu, aspek fokus berperan dalam membentuk mental yang tangguh (Theses et al., 2005). Hal yang juga tidak kalah pentingnya dalam membentuk ketangguhan mental atlet adalah keyakinan diri. Dengan *skill* bermain yang terus diasah, atlet juga harus terus mengasah keyakinan diri untuk mampu memenangkan kompetisi yang diikuti. (Theses et al., 2005). Setelah memiliki keyakinan diri yang baik, atlet juga perlu memahami bahwa terkadang kondisi tertentu dapat menyebabkan kekalahan dalam kompetisi yang ia ikuti. Kekalahan yang dialami dan perasaan sedih, kesal yang mengikuti juga akan disertai perasaan siap untuk bertanding di kompetisi lainnya dengan lebih hebat lagi. Hal ini mengindikasikan bahwa resiliensi merupakan ciri dari mental yang tangguh pada seorang atlet. (Theses et al., 2005).

Ketika individu memutuskan untuk menjadi seorang atlet, hal ini tidak terlepas dari *passion* yang dimiliki dalam diri individu tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, terdapat penelitian yang menggambarkan tentang *passion* dan ketangguhan mental. *Passion* dalam penelitian tersebut serupa dengan dimensi determinasi diri (motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik) yaitu *harmonious passion* dan *obsessive passion*. *Harmonious passion* mengacu pada proses internalisasi yang terjadi dalam pilihan bebas individu untuk terlibat pada suatu aktivitas demi kesenangan dan kepuasan yang berasal dari fitur yang melekat pada aktivitas tersebut sedangkan *obsessive passion* adanya kontrol atau tekanan untuk melakukan suatu aktivitas. Bentuk *harmonious passion* berkorelasi secara positif dengan ketangguhan mental maka secara implisit menjelaskan dimensi determinasi diri mempengaruhi ketangguhan mental (Gucciardi et al., 2015). Hal ini menjelaskan mengenai dorongan diri yang secara natural untuk mencapai hal yang diinginkan—dalam hal ini adalah atlet yang ingin berprestasi—cenderung

membentuknya menjadi pribadi yang gigih dan terus terdorong untuk mencapai hal tersebut. Sikap ini dikenal juga dengan istilah determinasi diri.

Determinasi diri adalah tekad dalam diri individu untuk mencapai tujuan. Proses mencapai tujuan tersebut dimotivasi secara intrinsik dan ekstrinsik. Individu khususnya atlet mahasiswa yang memiliki determinasi diri untuk mencapai sebuah tujuan akan mendorong terbentuknya mental yang tangguh. Determinasi diri berarti bahwa ada suatu arah yang dituju di masa depan dan tidak hanya sekedar kuat dan andal dalam menghadapi goncangan atau kegagalan. Atlet mahasiswa menjadi tangguh secara mental karena mempunyai arah yang jelas untuk dituju. Orientasi atlet tersebut bukan sekedar bertahan pada masa kini, tetapi bertahan di masa kini untuk meraih tujuan di masa depan yang jelas (Helmi, 2016). Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa determinasi memberikan peranan bagi ketangguhan mental pada atlet mahasiswa.

Determinasi diri adalah sikap mental yang ditandai dengan komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu meskipun terdapat hambatan dan kesulitan. Determinasi diri adalah teori organismik-dialektis yang memandang individu sebagai organisme proaktif yang berfungsi secara alamiah atau intrinsik dengan difasilitasi atau dihambat konteks sosial. Internalisasi dipandang sebagai proses transformasi regulasi eksternal menjadi regulasi internal yang dinilai oleh individu sebagai satu kesatuan dengan dirinya (Ryan & Deci, 2000). Determinasi diri adalah konsep motivasi pada individu yang memiliki keterkaitan dengan perkembangan dan fungsi dari kepribadian individu pada konteks sosial (Moreno et al., 2007). Dalam praktiknya, individu dengan determinasi diri akan termotivasi untuk menguasai lingkungan sosial di sekitarnya (Mallett et al., 2007). Motivasi memiliki beberapa dimensi yang dapat menjelaskan perilaku individu, yaitu meliputi intrinsik (motivasi untuk pemahaman, pencapaian, dan pengalaman) dan ekstrinsik individu (regulasi eksternal, introyeksi, identifikasi, dan integrasi) (Ryan & Deci, 2000).

Kata kunci dari determinasi diri adalah tangguh (Helmi, 2016). Individu yang memiliki tujuan yang jelas akan tangguh secara mental untuk mencapainya. Pencapaian tujuan tersebut melewati berbagai proses yang meliputi kekalahan dan kemenangan dalam suasana kompetisi olahraga. Bentuk dari ketangguhan mental yang terbentuk dari proses tersebut antara lain adanya hasrat untuk berkompetisi, fokus, memiliki keyakinan diri, dan resiliensi terhadap kegagalan. Selaras dengan hal ini, dimensi yang serupa dengan dimensi determinasi diri adalah *harmonious passion*. *Harmonious passion* mengacu pada proses internalisasi yang terjadi dalam pilihan bebas individu untuk terlibat pada suatu aktivitas demi kesenangan dan kepuasan yang berasal dari fitur yang melekat pada aktivitas tersebut (Gucciardi et al., 2015). Konsep ini sesuai dengan dimensi determinasi diri, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang terinternalisasi. Hasilnya ditemukan bahwa *harmonious passion* yang dalam hal ini selaras dengan konsep motivasi intrinsik dan ekstrinsik secara signifikan meningkatkan ketangguhan mental.

2. Metode Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Mahasiswa tersebut aktif dalam salah satu olahraga dan pernah mengikuti kompetisi di tingkat universitas / regional / nasional / internasional berjumlah 130 orang. Skala Ketangguhan Mental oleh Theses dan Cherry (2005) yang telah

diadaptasi oleh Haryanta (2016) ($\alpha = 0.825$) digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengukur ketangguhan mental. Skala terdiri dari 18 aitem yang terdiri dari empat aspek, yaitu hasrat kompetitif, fokus, keyakinan diri, dan resiliensi. Sebelum pengambilan data, skala perlu diuji coba untuk memastikan reliabilitas skala. Terhadap 149 partisipan uji coba, didapatkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.872 sehingga skala dinyatakan reliabel.

Skala kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Determinasi Diri. Skala disusun dengan mengompilasi tiga skala, yaitu *Sport Motivation Scale* ($\alpha = 0.75$) (Pelletier et al., 1995); *Sport Motivation Scale-II* ($\alpha = 0.86$) (Pelletier et al., 2013); dan *Sport Motivation Scale-6* ($\alpha = 0.78$) (Mallett et al., 2007) untuk mengukur determinasi diri. Proses kompilasi menghasilkan 43 aitem yang tersebar dalam dua dimensi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Indikator yang terkandung dalam motivasi intrinsik adalah motivasi untuk pemahaman, motivasi untuk pencapaian, dan motivasi untuk pengalaman. Indikator untuk motivasi ekstrinsik adalah regulasi integrasi, regulasi identifikasi, regulasi introyeksi, dan regulasi eksternal. Skala diuji coba kepada 149 partisipan yang menghasilkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.952 sehingga skala dapat dinyatakan sebagai skala yang reliabel.

Penelitian dilakukan dengan metode *paper and pencil test* dan dianalisis dengan metode analisis regresi linear satu faktor untuk mengetahui peranan dari determinasi diri terhadap ketangguhan mental dan besaran peranan tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah determinasi diri berperan pada ketangguhan mental atlet mahasiswa. Hasil yang ditemukan adalah hubungan antar variabel merupakan hubungan positif ($R = 0.348$). Hubungan positif memiliki makna bahwa semakin tinggi tingkat variabel independen maka semakin tinggi pula tingkat variabel dependen. Artinya, semakin tinggi tingkat determinasi diri maka akan semakin tinggi pula ketangguhan mental.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi

Variabel	B	F	R	p	R ²
Ketangguhan Mental	39.714	17.650	0.348	0.000	0.121
Determinasi Diri	0.159				

Selain itu, data menunjukkan signifikansi $p = 0.000$ ($F = 17.650$), yaitu di bawah 0.05. Selanjutnya, nilai koefisien determinasi atau R^2 adalah sebesar 0.121 serta menghasilkan persamaan garis regresi: Ketangguhan Mental = 39.714 + 0.159 Determinasi Diri. Dari hasil analisis regresi tersebut maka dapat dijelaskan bahwa apabila determinasi diri meningkat maka ketangguhan mental akan meningkat pula. Peranan determinasi diri pada ketangguhan mental adalah sebesar 12.1%, yaitu ketika determinasi diri bernilai nol maka nilai ketangguhan mental adalah sebesar 39.714. Ketika determinasi diri mengalami peningkatan sebanyak satu kali maka ketangguhan mental meningkat sebesar 0.159.

4. Pembahasan

Hasil penelitian ditemukan bahwa determinasi diri memberikan peranan terhadap ketangguhan mental. Ketangguhan mental itu sendiri merupakan bagian dari keterampilan mental yang perlu dimiliki oleh atlet. Penelitian Lesyk (Haryanta, 2016) mengatakan bahwa ada beberapa kemampuan mental yang

berkontribusi pada kesuksesan atlet dalam kompetisi. Kemampuan mental tersebut antara lain motivasi, sikap, dan komitmen mencapai tujuan. Motivasi meliputi dorongan atlet melakukan aktivitas olahraga yang ditekuni, mencakup latihan dan kompetisi. Sikap meliputi persepsi atlet terhadap olahraga yang ditekuni yang mencakup lingkungan sosial. Komitmen mencapai tujuan berkaitan dengan kesediaan individu dalam mempertahankan fokus dan konsistensi untuk menekuni bidang olahraga tersebut dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ketiga kemampuan mental tersebut bermuara pada determinasi diri.

Menurut Loehr (Haryanta, 2016), ketangguhan mental bukan diturunkan melainkan suatu hal yang dapat dipelajari. Ciri keterampilan mental tersebut antara lain mampu memotivasi diri sendiri dan mampu mengarahkan diri sendiri. Artinya, seseorang dapat memutuskan untuk menjadi pribadi yang tangguh dalam mengatasi suatu situasi atau menjadi pribadi yang sebaliknya. Melalui penjelasan ini, dapat dikatakan bahwa memotivasi diri sendiri dan mampu mengarahkan diri sendiri merupakan dimensi utama dalam pembentukan determinasi diri yang dapat menghasilkan mental yang tangguh.

Penelitian mengenai ketangguhan mental dan determinasi diri dijelaskan secara implisit tentang *harmonious passion* dan *obsessive passion* pada ketangguhan mental (Gucciardi et al., 2015). *Harmonious passion* (memiliki makna yang sama dengan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik) dan *obsessive passion*. Meskipun pada penelitian tersebut *obsessive passion* ($\beta = -0.15$, $p < 0.01$) memiliki hubungan negatif dengan ketangguhan mental, tetapi *harmonious passion* berhubungan positif dengan ketangguhan mental ($\beta = 0.26$, $p < 0.01$). *Obsessive passion* tersebut berbentuk kontrol sehingga tidak mempengaruhi ketangguhan mental (Gucciardi et al., 2015)

Keterkaitan antara determinasi diri dan ketangguhan mental bermula dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam tekad individu dalam mencapai sebuah tujuan yang kemudian menumbuhkan ketangguhan mental maka dapat dikatakan bahwa dibutuhkan determinasi diri untuk dapat dibentuknya ketangguhan mental. Untuk itu, perlu diketahui faktor yang dapat membentuk determinasi diri. Faktor yang mempengaruhi terbentuknya determinasi diri berasal dari kebutuhan dasar psikologis pada individu antara lain kebutuhan untuk berkompeten, kebutuhan untuk mandiri, dan kebutuhan untuk kekerabatan (Ryan & Deci, 2000). Di sisi lain, determinasi diri merupakan indikasi terbentuknya ketangguhan mental pada atlet dengan adanya pengaruh kebutuhan dasar psikologis individu (Mahoney et al., 2016). Implementasinya dalam kehidupan, pelatih dapat memfasilitasi atlet dengan membangun suasana yang positif, memberikan bentuk latihan yang menantang, dan memberikan otonomi kepada atlet ketika bertanding. Fasilitas tersebut merupakan pemicu terbentuknya determinasi diri yang akan membentuk ketangguhan mental pada atlet.

Pemenuhan kebutuhan dasar psikologis tidak lepas kaitannya dengan arah atau dorongan ke depan. Individu akan terus bergerak maju dengan adanya arah ke depan. Arah tersebut mengacu pada keinginan untuk mencapai sebuah tujuan yang didorong oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk terus bergerak maju. Berbicara mengenai tangguh, maka tidak terlepas determinasi diri untuk bergerak maju (Helmi, 2016). Determinasi diri berarti bahwa ada suatu arah yang dituju di masa depan dan tidak hanya sekadar kuat dan andal dalam menghadapi goncangan atau kegagalan. Individu menjadi tangguh secara mental karena

mempunyai arah yang jelas untuk dituju. Orientasi individu tersebut bukan sekadar bertahan pada masa kini, tetapi bertahan di masa kini untuk meraih tujuan di masa depan yang jelas. Hoedaya (Haryanta, 2016) juga menyatakan bahwa salah satu aspek yang perlu dikembangkan dan dilatih dalam diri atlet adalah determinasi diri untuk meningkatkan kemampuan mental. Konsep determinasi diri juga dijelaskan sebagai bentuk perjuangan dengan usaha yang keras untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Cox, 2012). Sesuai konsep determinasi diri yang meliputi motivasi intrinsik dan ekstrinsik, perjuangan mencapai tujuan juga dimotivasi secara otonom dan secara kontrol dari luar.

Individu, tak terkecuali atlet, mempunyai tujuan yang akan dicapai. Kepercayaan diri untuk dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat membentuk perilaku mencapai tujuan. Pencapaian tersebut juga mendorong atlet untuk selalu fokus pada tujuan. Dalam berbagai situasi, tak jarang ditemukan kesulitan dan hambatan ketika berjuang dalam mencapai tujuan. Untuk itu, resiliensi yang baik dibutuhkan untuk membuat atlet mudah bangkit dari kegagalan agar terus berjuang mencapai tujuan. Dengan adanya determinasi diri untuk mencapai target yang telah ditetapkan, karakter yang terbentuk dalam diri seorang atlet merupakan karakter yang mengindikasikan mental yang tangguh. Meskipun demikian, determinasi diri tidak menjadi satu-satunya faktor yang dapat meningkatkan ketangguhan mental. Faktor internal seperti konsep diri, kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti atribusi terhadap latihan yang dilakukan, pendidikan, program latihan (meliputi fisik dan strategi pertandingan, hubungan dengan pelatih juga dapat memberikan kontribusi terhadap ketangguhan mental (Aryanto & Larasati, 2020). Oleh sebab itu, penelitian mengenai ketangguhan mental masih dapat dikembangkan dengan faktor-faktor yang belum dibahas dalam penelitian ini.

5. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peranan determinasi diri pada ketangguhan mental atlet mahasiswa, yaitu semakin tinggi tingkat determinasi diri maka semakin tinggi pula ketangguhan mental atlet mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Untuk mencapai kemenangan dibutuhkan tidak hanya teknik dan taktik yang tepat, tetapi juga mental yang tangguh dalam menghadapi lawan, situasi bertanding, lapangan, dan lain-lain. Oleh sebab itu hal ini menjadi informasi tambahan bagi atlet dan pelatih untuk melatih tidak hanya hal yang berkaitan secara fisik, melainkan juga hal yang berkaitan dengan psikologis, dalam hal ini adalah determinasi diri atlet.

Daftar Pustaka

- Anonim. (2018, April 6). *Tim Basket Putra Dan Putri Ugm Berjaya Di Liga Perdana Lima Basketball Kaskus Central Java And Yogayakarta Conference – Yogyakarta Subconference*. Liga Mahasiswa.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). *Factors Influencing Mental Toughness*. 395(Acpch 2019), 307–309. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.066>
- Cox, R. (2012). *Sport Psychology: Concept and Applications*. McGraw-Hill.
- Drees, M. J. ;, & Mack, M. G. (2012). An Examination of Mental Toughness over the Course of a Competitive Season. In *Journal of Sport Behavior* (Vol. 35).
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational

- correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.11.009>
- Haryanta. (2016). Membangun Ketangguhan Mental Atlet. In *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia* (pp. 100–122). Gadjah Mada University Press.
- Helmi, A. (2016). Manusia Indah dan Tangguh. In *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia* (pp. 69–85). Gadjah Mada University Press.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. In *The Sport Psychologist* (Vol. 21).
- Mahoney, J. W., Ntoumanis, N., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Stebbings, J. (2016). Implementing an Autonomy-Supportive Intervention to Develop Mental Toughness in Adolescent Rowers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 199–215. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1101030>
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600–614. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005>
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., & Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. In *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness* (Vol. 47, Issue 3).
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brikre, N. M., Blais, M. R., Pelletier, L., Tuson, K., Fortier, M., Vallerand, R., & Blais, M. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). In *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Vol. 17). Human Kinetics Publishers, Inc.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Scheunemann, T. (2014). *Ayo Indonesia!* Gramedia Pustaka.
- Theses, M., Leanne Cherry, H., & Leanne, H. (2005). *Trace: Tennessee Research and Creative Exchange Psychometric Analysis of an Inventory Assessing Mental Toughness Recommended Citation*. http://trace.tennessee.edu/utk_gradthes/588
- Trine. (2021). *Mental Toughness: The Key to Athletic Success*. Trine University. https://www.trine.edu/academics/centers/center-for-sports-studies/blog/2021/mental_toughness_the_key_to_athletic_success.aspx
- Wibowo. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.