

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dimensi yang membentuk ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh serta faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet Universitas Malikussaleh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, ketujuh atlet mampu mengendalikan diri terhadap tekanan internal maupun eksternal ketika di lapangan, memiliki sikap bertanggung jawab, pantang menyerah dan melakukan banyak pengorbanan selama menjadi atlet seperti pengorbanan waktu, finansial, tenaga dan pendidikan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental ketujuh atlet seperti kedisiplinan waktu, disiplin serta tekun latihan, kepercayaan diri dan mendengar arahan dari pelatih. Dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental memiliki pengaruh positif pada atlet Universitas Malikussaleh sehingga mereka mampu untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan.

Kata kunci: Atlet, Ketangguhan Mental, Universitas Malikussaleh

ABSTRACT

This research aims to determine the dimensions that shape the mental toughness of Malikussaleh University athletes and the factors that influence the mental toughness of Malikussaleh University athletes. The method used in this research is a qualitative method with a phenomenological approach. Sampling in this research used a purposive sampling technique with data collection methods using interviews, observation and documentation. The subjects in this study were seven athletes. The results of this research show that overall, the seven athletes were able to control themselves against internal and external pressure when on the field, had a responsible attitude, never gave up and made many sacrifices while being athletes such as sacrificing time, finances, energy and education. The results of the research also show that there are factors that influence the mental toughness of the seven athletes, namely time discipline, discipline and perseverance in training, self-confidence and listening to directions from the coach. It can be concluded that mental toughness has a positive influence on Malikussaleh University athletes so that they are able to bounce back after experiencing failure.

Keywords: Athlete, Malikussaleh University, Mental Toughness