

KETANGGUHAN MENTAL ATLET DISABILITAS DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Maria Leony Elvaretta¹, Pradytia Putri Pertiwi²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada; Jl. Humoniora, Bulaksumur,
Yogyakarta, 55281

Email: ¹marialeony@mail.ugm.ac.id, ²pradytia.putri.pertiwi@ugm.ac.id

Abstrak

Atlet dengan disabilitas merupakan individu yang memiliki gangguan intelektual, mental, fisik, dan/atau sensorik yang berpartisipasi dalam sebuah kompetisi olahraga secara persisten. Ketangguhan mental menjadi faktor penting dalam mendukung pencapaian prestasi yang mencakup perilaku, emosi, dan sikap untuk bertahan menghadapi tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami ketangguhan mental atlet disabilitas Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data menggunakan wawancara semi-terstruktur. Partisipan terdiri atas empat atlet disabilitas dari berbagai cabang olahraga dan empat pelatih. Analisis data dilakukan dengan metode analisis induktif untuk menelusuri tema yang muncul dari pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental muncul melalui proses panjang dan terbentuk dari dinamika pribadi dan lingkungan. Ditemukan bahwa daya juang, komitmen, dan dukungan sosial berperan penting dalam mempertahankan ketangguhan mental. Selain itu terdapat faktor lain – seperti pengalaman bertanding, rasa percaya diri, dan pengelolaan emosi – turut berperan aktif dalam memperkuat ketangguhan mental. Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya peran pelatih, institusi olahraga, dan psikolog olahraga dalam membangun lingkungan latihan yang suportif serta intervensi psikologis yang kontekstual untuk memperkuat ketangguhan mental atlet disabilitas. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian ketangguhan mental atlet disabilitas dalam konteks budaya Daerah Istimewa Yogyakarta dan menjadi rujukan bagi penelitian serta kebijakan pembinaan atlet disabilitas.

Kata kunci: *Atlet, Disabilitas, Ketangguhan Mental, Yogyakarta*

Abstract

Athletes with disabilities are individuals with intellectual, mental, physical, and/or sensory impairments who participate persistently in competitive sports. Mental toughness is a crucial factor in supporting athletic achievement, as it encompasses behavioral, emotional, and attitudinal capacities to endure and adapt to challenges. This study aims to understand the mental toughness of athletes with disabilities in the Special Region of Yogyakarta. A descriptive qualitative approach was employed, with data collected through semi-structured interviews. Participants consisted of four athletes with disabilities from various sports and four coaches involved in the athletes' development. Data were analyzed using an inductive analysis method to identify themes emerging from participants' experiences. The findings indicate that mental toughness is developed through a long and dynamic process shaped by the interaction of personal and environmental factors. Fighting spirit, commitment, and social support play a significant role in maintaining mental toughness. In addition, competitive experience, self-confidence, and emotional regulation actively contribute to strengthening mental toughness when athletes face competitive pressure and everyday life challenges. The findings highlight the importance of the roles of coaches, sports institutions, and sport psychologists in creating a supportive training environment and designing contextual psychological interventions to enhance the mental toughness of athletes with disabilities. Theoretically, this study enriches the literature on mental toughness among athletes with disabilities within the cultural context of the Special Region of Yogyakarta and provides a reference for future research and policy development in disability sport.

Key words: *Athlete, Disability, Mental Toughness, Yogyakarta*