

Eksplorasi kondisi mental toughness akibat frekuensi duduk pembelajaran daring sinkronus pada atlet Bapomi Yogyakarta

Oleh: Aris Fajar Pambudi, WillyIhsan, Ismail Gani, M. Sigit Antoni Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penurunan mental toughness akibat frekuensi duduk pembelajaran daring sinkronus pada atlet Bapomi DIY. Fokus penelitian pada lima aspek yaitu: 1) kepercayaan diri (konsep diri); 2) burn out (depersonalisasi); 3) grit (konsistensi minat); 4) motivasi (berlatih/bertanding); dan 5) gejala depresi (kondisi emosi). Penelitian ini merupakan penelitian kombinasi model concurrent embedded, dengan metode kuantitatif sebagai metode primer dan metode kualitatif sebagai metode sekunder. Sampel diambil dengan purposive sampling. Sampel kuantitatif 50 responden atlet BAPOMI yang berstatus pelajar SMA dan mahasiswa di DIY. Sampel kualitatif yaitu 6 partisipan terdiri dari 3 pelatih dan 3 orang tua wali atlet. Data kuantitatif diambil dengan kuesioner skala 1-5 dan data kualitatif dengan wawancara semiterstruktur. Analisis data kuantitatif menggunakan statistik deskriptif, sedangkan analisis data kualitatif dengan mereduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa penurunan mental toughness kepercayaan diri pada atlet BAPOMI DIY akibat pembelajaran daring sinkronus termasuk dalam kategori tinggi. Pada penurunan mental toughness burn out termasuk dalam kategori sedang. Hasil penurunan mental toughness grit atau konsistensi minat termasuk dalam kategori tinggi. Penurunan mental toughness motivasi (berlatih/bertanding) termasuk dalam kategori tinggi. Hasil penurunan mental toughness gejala depresi termasuk dalam kategori tinggi. Hasil data kuantitatif ini juga selaras dengan pernyataan pelatih dan orang tua siswa yang menyatakan bahwa: selama pembelajaran daring atlet lelah karena tugas lebih banyak, minat berlatih menurun dibandingkan saat pembelajaran luring, kurang fokus dan kurang semangat, capek karena banyak duduk di depan laptop, konsentrasi menurun karena banyaknya penugasan kuliah, peran pelatih jadi lebih banyak karena harus rajin mengontrol perkembangan fisik dan psikis atlet. Atlet merasa jenuh, sering terlambat berlatih, terkadang izin untuk mengerjakan tugas kuliah, datang, sering beralasan izin, motivasi berlatih turun, kebugarannya menurun, dan tidak terlihat bugar wajahnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring sinkronus terlalu lama dan banyak duduk yang tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang teratur pada atlet dapat menyebabkan penurunan mental toughness dari berbagai aspek pada level yang tinggi, walaupun ada satu aspek yang masuk kategori level rendah, namun tetap saja kondisi demikian dapat menurunkan prestasi olahraga yang telah lama ditekuninya.

Kata kunci: *mental toughness, pembelajaran daring, atlet Bapomi*