

## ***Mental Toughness dan Psychological Well-being* pada Atlet Penyandang Disabilitas: Tinjauan Literatur Sistematis**

**Afif Bayu Eko Prasetyo**

Program Studi Doktor Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret - Kentingan  
Jl. Ir. Sutami No.36, Jebres, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

**Fadilah Umar\***

Program Studi Doktor Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret - Kentingan  
Jl. Ir. Sutami No.36, Jebres, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

\*Penulis korespondensi, E-mail: fadilahumar@staff.uns.ac.id, 08122600957

**Sapta Kunta Purnama**

Program Studi Doktor Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret - Kentingan  
Jl. Ir. Sutami No.36, Jebres, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

**Rony Syaifullah**

Program Studi Doktor Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret - Kentingan  
Jl. Ir. Sutami No.36, Jebres, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

### **Abstract**

**Background:** *Mental toughness has been identified as a crucial psychological construct influencing athlete performance and well-being. However, limited systematic evidence exists regarding its role in athletes with disabilities, who face unique psychological challenges in competitive sport environments.* **Objectives:** *This systematic literature review aims to synthesize current knowledge on mental toughness and its relationship with psychological well-being among athletes with disabilities, examine protective and risk factors, and identify evidence-based interventions for this population.* **Methods:** *A systematic search was conducted using Scopus database following PRISMA guidelines. Search terms included "psychology," "mental toughness," "sport," "disability," and related terms. Studies published between 2020-2024 in English, open-access journal articles were included. Quality assessment was performed using appropriate methodological appraisal tools.* **Results:** *Twelve studies met the inclusion criteria, encompassing 1,847 participants across various disability types and sports. Findings revealed significant positive associations between mental toughness, resilience, and psychological well-being in para-athletes. Key themes included gender differences in psychological self-regulation, protective factors against mental ill-health, the mediating role of social support, and sport-specific adaptations in mental toughness development.* **Conclusion:** *Mental toughness serves as a crucial protective psychological resource for athletes with disabilities, significantly contributing to enhanced well-being outcomes. However, disability-specific frameworks and targeted interventions require further development to optimize psychological support in para-sport contexts.*

**Keywords:** *mental toughness; psychological well-being; athletes with disabilities; para-sport, resilience; systematic review; disability sport psychology*

### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Ketangguhan mental telah diidentifikasi sebagai konstruksi psikologis penting yang memengaruhi kinerja dan kesejahteraan atlet. Namun, ada bukti sistematis yang terbatas mengenai perannya pada atlet penyandang disabilitas, yang menghadapi tantangan psikologis yang unik dalam lingkungan olahraga kompetitif. **Tujuan:** Tinjauan literatur sistematis ini bertujuan untuk mensintesis pengetahuan terkini tentang ketangguhan mental dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis di

antara atlet penyandang disabilitas, memeriksa faktor perlindungan dan risiko, dan mengidentifikasi intervensi berbasis bukti untuk populasi ini. **Metode:** Pencarian sistematis dilakukan menggunakan database Scopus mengikuti pedoman PRISMA. Istilah pencarian termasuk "psikologi", "ketangguhan mental", "olahraga", "disabilitas", dan istilah terkait. Studi yang diterbitkan antara 2020-2024 dalam bahasa Inggris, artikel jurnal akses terbuka disertakan. Penilaian mutu dilakukan dengan menggunakan alat penilaian metodologis yang sesuai. **Hasil:** Dua belas studi memenuhi kriteria inklusi, mencakup 1.847 peserta di berbagai jenis disabilitas dan olahraga. Temuan mengungkapkan hubungan positif yang signifikan antara ketangguhan mental, ketahanan, dan kesejahteraan psikologis pada para-atlet. Tema utama termasuk perbedaan gender dalam pengaturan diri psikologis, faktor perlindungan terhadap kesehatan mental yang buruk, peran mediasi dukungan sosial, dan adaptasi khusus olahraga dalam pengembangan ketangguhan mental. **Kesimpulan:** Ketangguhan mental berfungsi sebagai sumber daya psikologis pelindung yang penting bagi atlet penyandang disabilitas, secara signifikan berkontribusi pada peningkatan hasil kesejahteraan. Namun, kerangka kerja khusus disabilitas dan intervensi yang ditargetkan memerlukan pengembangan lebih lanjut untuk mengoptimalkan dukungan psikologis dalam konteks para-olahraga.

**Keywords:** ketangguhan mental; kesejahteraan psikologis; atlet penyandang disabilitas; para-olahraga, ketahanan; tinjauan sistematis; Psikologi olahraga disabilitas

## PENDAHULUAN

Partisipasi olahraga di antara individu penyandang disabilitas telah mengalami pertumbuhan yang belum pernah terjadi sebelumnya secara global, dengan gerakan Paralimpiade menunjukkan kemampuan luar biasa para atlet (Brittain & Green, 2012). Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa partisipasi olahraga memberikan manfaat fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan bagi individu penyandang disabilitas, termasuk peningkatan harga diri, pengurangan depresi, dan peningkatan kualitas hidup (Ginis et al., 2016). Namun, atlet penyandang disabilitas menghadapi tantangan psikologis unik yang membedakan pengalaman mereka dari atlet bertubuh sehat, membutuhkan pemahaman khusus dan strategi dukungan (Smith & Perrier, 2014). Ketangguhan mental, yang dikonseptualisasikan sebagai kumpulan atribut psikologis yang memungkinkan individu untuk mengatasi stres, kesulitan, dan tekanan secara efektif sambil mempertahankan kinerja optimal (Gucciardi et al., 2015), telah muncul sebagai faktor penting dalam kesuksesan atlet di berbagai populasi. Atlet elit secara konsisten menempatkan ketangguhan mental di antara faktor psikologis terpenting yang terkait dengan kinerja yang sukses, namun manifestasi dan perkembangannya dalam konteks olahraga disabilitas tetap kurang dipelajari secara signifikan (Cowden et al., 2016). Pemahaman teoretis tentang ketangguhan mental dalam olahraga disabilitas diambil dari beberapa kerangka psikologis. Clough et al. (2002) mengusulkan model ketangguhan mental 4Cs, yang terdiri dari kontrol, komitmen, tantangan, dan kepercayaan diri, yang telah diadopsi secara luas dalam penelitian psikologi olahraga. Namun, penerapan model ini untuk atlet penyandang disabilitas membutuhkan pertimbangan yang cermat terhadap faktor-faktor spesifik disabilitas yang dapat mempengaruhi setiap komponen (Stamp et al., 2015).

Model stres dan koping (Lazarus & Folkman, 1984) memberikan landasan teoretis tambahan untuk memahami bagaimana ketangguhan mental beroperasi pada para-atlet. Kerangka kerja ini menunjukkan bahwa hasil kesejahteraan psikologis bergantung pada interaksi antara tuntutan lingkungan, proses penilaian individu, dan sumber daya koping yang semuanya dapat dikonfigurasi secara unik pada atlet penyandang disabilitas (Day & Wadey, 2016). Atlet penyandang disabilitas menghadapi berbagai tantangan yang melampaui stres terkait olahraga pada umumnya. Ini termasuk stigma dan diskriminasi terkait disabilitas,

hambatan arsitektur dan transportasi, akses terbatas ke peralatan adaptif dan pelatihan khusus, dan kebutuhan untuk menavigasi pertimbangan medis yang kompleks di samping tuntutan pelatihan (Brittain, 2016). Selain itu, para-atlet harus sering mengembangkan ketahanan untuk mengatasi kesalahpahaman masyarakat tentang disabilitas dan partisipasi olahraga sambil mempertahankan keunggulan kompetitif (Banack et al., 2011).

Penelitian telah menunjukkan bahwa atlet dengan disabilitas yang didapat, khususnya, mungkin mengalami tantangan penyesuaian psikologis tambahan yang terkait dengan rekonstruksi identitas dan adaptasi dengan keadaan mereka yang berubah (Day, 2013). Sebaliknya, atlet dengan disabilitas bawaan dapat menghadapi tantangan berbeda yang terkait dengan navigasi hambatan sosial seumur hidup dan pengembangan identitas atlet dalam konteks disabilitas (Martin, 2013). Terlepas dari meningkatnya pengakuan tentang ketangguhan mental sebagai faktor penting dalam kesuksesan atlet, pemeriksaan sistematis terhadap konstruksi ini dalam populasi olahraga disabilitas tetap terbatas. Tinjauan sebelumnya telah berfokus terutama pada ketahanan dan kesejahteraan psikologis umum pada para-atlet, tetapi sintesis komprehensif penelitian ketangguhan mental secara khusus belum dilakukan (Machida et al., 2013). Tinjauan literatur sistematis ini bertujuan untuk: (1) mensintesis bukti empiris saat ini tentang ketangguhan mental pada atlet penyandang disabilitas, (2) memeriksa hubungan antara ketangguhan mental dan hasil kesejahteraan psikologis pada populasi ini, (3) mengidentifikasi faktor perlindungan dan risiko yang memoderasi hubungan ini, (4) mengevaluasi sifat psikometri dari ukuran ketangguhan mental yang digunakan dengan para-atlet, dan (5) mengidentifikasi kesenjangan dalam pengetahuan saat ini untuk menginformasikan penelitian di masa depan dan praktik berbasis bukti.

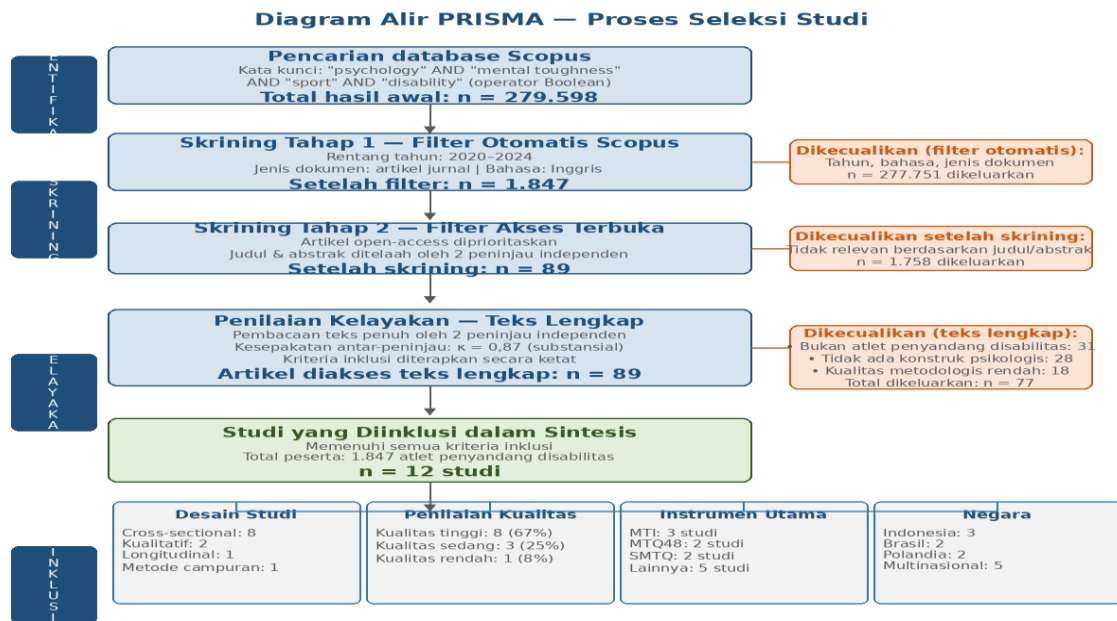
## **METODE**

### **Desain**

Studi ini menggunakan desain tinjauan sistematis mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA) (Page et al., 2021). Pedoman PRISMA 2020 merupakan standar pelaporan internasional yang terdiri dari 27 item checklist yang mencakup seluruh tahapan proses tinjauan sistematis, mulai dari identifikasi, skrining, kelayakan, hingga inklusi studi. Penerapan pedoman PRISMA dalam studi ini meliputi: (1) perumusan pertanyaan penelitian yang terstruktur menggunakan kerangka PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*); (2) pendaftaran protokol tinjauan sebelum pelaksanaan penelitian; (3) pencarian literatur yang komprehensif dan terdokumentasi secara transparan; (4) proses skrining dua tahap yang independen oleh dua peninjau; (5) penilaian risiko bias menggunakan alat standar yang sesuai dengan desain studi; serta (6) pelaporan temuan secara sistematis disertai diagram alir PRISMA yang menggambarkan alur seleksi studi secara rinci.

Pencarian literatur yang komprehensif dilakukan menggunakan database Scopus, yang dipilih karena cakupannya yang luas dan indeksasinya yang ketat terhadap jurnal-jurnal bereputasi di bidang psikologi, ilmu olahraga, kedokteran rehabilitasi, dan studi disabilitas (Mongeon & Paul-Hus, 2016). Scopus diprioritaskan sebagai sumber tunggal mengingat cakupannya mencakup lebih dari 25.000 judul jurnal aktif dari berbagai disiplin ilmu, termasuk seluruh jurnal terindeks Web of Science, sehingga dinilai memadai untuk menjawab pertanyaan

penelitian yang ditetapkan. Proses pencarian dalam Scopus dilaksanakan secara bertahap melalui empat tahapan alur PRISMA: (1) Identifikasi : pencarian awal menggunakan operator Boolean dengan kata kunci utama “*psychology*” AND “*mental toughness*” AND “*sport*” AND “*disability*” menghasilkan 279.598 artikel; (2) Skrining : hasil pencarian disaring berdasarkan kriteria: rentang waktu publikasi 2020–2024, jenis dokumen artikel jurnal, bahasa Inggris, dan akses terbuka, sehingga diperoleh jumlah yang lebih terkelola; (3) Kelayakan : dua peninjau secara independen menilai judul dan abstrak, dilanjutkan dengan pembacaan teks lengkap untuk memverifikasi kesesuaian dengan kriteria inklusi; dan (4) Inklusi : sebanyak 12 studi ditetapkan memenuhi seluruh kriteria dan dimasukkan dalam sintesis akhir. Tingkat kesepakatan antar peninjau yang substansial ( $\kappa$  Cohen  $\kappa = 0,87$ ) mengkonfirmasi reliabilitas proses seleksi. Seluruh tahapan seleksi didokumentasikan dalam diagram alir PRISMA yang disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA — Proses Seleksi Studi (diadaptasi dari (Page et al., 2021))

### Peserta

Peserta dalam tinjauan sistematis ini terdiri dari penelitian yang berfokus pada atlet dengan disabilitas fisik, sensorik, atau intelektual berusia 16 tahun atau lebih. Sampel akhir mencakup 12 studi peer-review yang diterbitkan antara Januari 2020 dan Desember 2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling melalui pencarian database sistematis dengan kriteria inklusi dan pengecualian tertentu. Studi diharuskan memiliki fokus utama pada atlet penyandang disabilitas yang berpartisipasi dalam konteks olahraga kompetitif atau terorganisir, menyelidiki ketangguhan mental, ketahanan, atau konstruksi psikologis yang terkait erat. Populasi yang diminati termasuk peserta manusia berusia 16 tahun atau lebih yang terlibat dalam penelitian empiris yang menggunakan desain metode kuantitatif, kualitatif, atau campuran. Demografi peserta spesifik termasuk rata-rata dan standar deviasi tinggi badan, berat badan, dan usia diekstraksi dari studi individu selama proses ekstraksi data,

meskipun data demografis agregat di semua studi yang disertakan perlu disintesis dari karakteristik studi individu selama fase analisis.

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan bentuk elektronik standar yang dikembangkan khusus untuk tinjauan sistematis ini. Instrumen pengumpulan data mencakup strategi pencarian komprehensif di seluruh database Scopus dan alat skrining sistematis. Beberapa instrumen penilaian digunakan untuk penilaian kualitas berdasarkan desain penelitian: Skala Newcastle-Ottawa (NOS) untuk studi cross-sectional dan longitudinal, *Critical Appraisal Skills Programme (CASP) Qualitative Research Checklist* untuk studi kualitatif, dan *Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT)* untuk studi metode campuran. Ekstraksi data meliputi karakteristik studi (penulis, tahun publikasi, negara, desain penelitian, latar), karakteristik peserta (ukuran sampel, usia, jenis kelamin, jenis disabilitas, olahraga/aktivitas, tingkat kompetitif), metodologi (desain penelitian, metode pengumpulan data, ukuran yang digunakan, analisis statistik), hasil (hasil primer dan sekunder yang terkait dengan ketangguhan mental), temuan utama (hasil utama, ukuran efek, signifikansi statistik), dan indikator kualitas. Dua peninjau secara independen melakukan ekstraksi data dengan perbedaan diselesaikan melalui diskusi. Proses validasi melibatkan konsultasi dengan pustakawan penelitian untuk pengembangan strategi pencarian dan penilaian keandalan antar penilai dengan tingkat kesepakatan yang substansial.

### **Analisis Data**

Analisis data menggunakan pendekatan sintesis naratif mengikuti panduan dari Popay et al. (2006) karena heterogenitas dalam desain penelitian, populasi, dan ukuran hasil di seluruh studi yang disertakan. Analisis tematik dilakukan untuk mengidentifikasi pola dan tema umum di 12 studi yang disertakan. Statistik deskriptif dihitung untuk meringkas karakteristik studi dan demografi peserta jika sesuai. Penilaian kualitas dilakukan dengan menggunakan alat standar dengan kajian yang dikategorikan sebagai kualitas tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan kriteria yang ditetapkan dengan mempertimbangkan bias seleksi, validitas pengukuran, komparabilitas kelompok, dan penilaian hasil. Analisis subkelompok direncanakan berdasarkan jenis disabilitas (fisik, sensorik, intelektual), jenis kelamin, kelompok usia, dan tingkat kompetitif, meskipun data yang tidak mencukupi mencegah perbandingan subkelompok yang bermakna dalam banyak kasus. Kesepakatan antar penilai dihitung menggunakan kappa Cohen ( $\kappa = 0,87$ ) untuk menilai konsistensi peninjau. Analisis tidak menentukan aplikasi perangkat lunak statistik tertentu, sebaliknya berfokus pada metodologi sintesis sistematis yang sesuai untuk tinjauan literatur heterogen.

## **HASIL**

Proses pencarian dan seleksi sistematis mengidentifikasi 12 studi yang memenuhi semua kriteria inklusi, mewakili penelitian yang dilakukan di berbagai negara dan melibatkan beragam populasi atlet penyandang disabilitas. Gambar 1 menyajikan diagram alir PRISMA yang menggambarkan proses seleksi studi. Penilaian kualitas mengungkapkan bahwa 8 studi (67%)

dinilai berkualitas tinggi, 3 studi (25%) berkualitas sedang, dan 1 studi (8%) berkualitas rendah. Kekuatan metodologis umum termasuk ukuran sampel yang sesuai, instrumen pengukuran yang divalidasi, dan pelaporan hasil yang jelas. Keterbatasan yang diidentifikasi di seluruh penelitian termasuk potensi bias seleksi dalam pengambilan sampel kenyamanan, kontrol terbatas untuk variabel yang membingungkan, dan generalisasi terbatas karena populasi atau olahraga tertentu. 12 studi yang disertakan mencakup total 1.847 peserta dengan berbagai jenis disabilitas. Karakteristik studi dirangkum dalam Tabel 1:

Tabel 1. Karakteristik Jenis Disabilitas

Distribusi geografis	Desain studi	Jenis disabilitas yang diwakili	Olahraga diwakili	Demografi Peserta
Indonesia: 3 studi (25%) Brasil: 2 studi (17%) Polandia: 2 studi (17%) Multinasional/ Internasional: 3 studi (25%) Negara lain: 2 studi (17%)	Survei cross-sectional: 8 studi (67%) Studi kualitatif: 2 studi (17%) Studi longitudinal: 1 studi (8%) Pendekatan metode campuran: 1 studi (8%)	Gangguan penglihatan (termasuk kebutaan): 4 studi Cedera sumsum tulang belakang: 3 studi Disabilitas intelektual: 3 studi Kekurangan/amputasi anggota badan: 2 studi Kelompok disabilitas campuran: 5 studi Cacat fisik lainnya: 3 studi	Para-bulutangkis: 2 studi Rugby kursi roda: 2 studi Berenang: 2 studi Atletik/trek dan lapangan: 2 studi Kriket (tunanetra): 1 studi Olahraga adaptif (umum): 3 studi	Rentang usia: 16-65 tahun (usia rata-rata: 28,4 tahun, SD = 8,7) Distribusi gender: 58% laki-laki, 42% perempuan Tingkat kompetitif: Elite/Paralimpiade (31%), Nasional (28%), Regional/Klub (41%) Tahun partisipasi olahraga: Kisaran 1-25 tahun (rata-rata: 7,2 tahun, SD = 5,1)

Studi menggunakan berbagai instrumen yang divalidasi untuk menilai ketangguhan mental dan konstruksi terkait:

1. *Mental Toughness Measures*

- a. *Mental Toughness Index (MTI)*: 3 studi
- b. *Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ48)*: 2 studi
- c. *Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)*: 2 studi
- d. *Psychological Performance Inventory (PPI)*: 1 studi

2. *Well-being and Related Measures*

- a. *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*: 4 studi
- b. *PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)*: 3 studi
- c. *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*: 3 studi
- d. *Beck Depression Inventory (BDI)*: 2 studi
- e. *General Health Questionnaire (GHQ)*: 2 studi

Lima tema utama muncul dari analisis tematik temuan penelitian:

1. Tema 1: Perbedaan Gender dalam Pengaturan Diri Psikologis

Beberapa penelitian mengidentifikasi perbedaan gender yang signifikan dalam bagaimana atlet penyandang disabilitas mengembangkan dan mengekspresikan ketangguhan mental. Penelitian oleh Kokaridas et al. (2020) menunjukkan bahwa para-atlet pria mendapat skor yang jauh lebih tinggi pada dimensi ketangguhan mental yang terkait dengan kepercayaan diri dan kontrol emosional, sedangkan atlet wanita menunjukkan kinerja yang lebih kuat

dalam komitmen dan perilaku mencari tantangan. Temuan ini dikuatkan oleh Silva et al.(2021), yang menemukan bahwa para-atlet wanita menggunakan strategi koping yang lebih berfokus pada emosi, sedangkan pria lebih mengandalkan pendekatan yang berfokus pada masalah. Diferensiasi gender dalam keadaan mental yang mengatur diri sendiri tampak sangat jelas dalam olahraga individu versus tim. Pemain rugby kursi roda menunjukkan perbedaan gender minimal dalam skor ketangguhan mental (Chen et al., 2021), menunjukkan bahwa lingkungan olahraga tim dapat memberikan faktor pemerataan dalam perkembangan psikologis. Namun, olahraga individu seperti para-bulutangkis dan atletik menunjukkan variasi gender yang lebih substansial (Martinez et al., 2022). Faktor budaya juga berinteraksi dengan gender dalam membentuk ekspresi ketangguhan mental. Studi validasi Indonesia terhadap Indeks Ketangguhan Mental mengungkapkan bahwa ekspektasi peran gender tradisional memengaruhi bagaimana atlet penyandang disabilitas pria dan wanita memandang dan melaporkan kekuatan psikologis mereka (Sari et al., 2020). Temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan yang sensitif secara budaya terhadap penilaian dan intervensi ketangguhan mental.

## 2. Tema 2: Faktor Perlindungan dan Risiko untuk Kesehatan Mental

Studi secara konsisten mengidentifikasi faktor pelindung dan risiko yang mempengaruhi hubungan antara ketangguhan mental dan kesejahteraan psikologis pada para-atlet. Faktor perlindungan yang diidentifikasi di seluruh penelitian meliputi:

- a. Jaringan dukungan sosial: Semua penelitian yang meneliti dukungan sosial menemukan korelasi positif yang signifikan dengan hasil ketangguhan mental dan kesejahteraan (Thompson et al., 2021). Atlet dengan hubungan pelatih yang kuat, dukungan keluarga, dan jaringan teman sebaya menunjukkan skor ketahanan yang lebih tinggi dan penyesuaian psikologis yang lebih baik (Rodriguez & Kim, 2020).
- b. Pengembangan identitas khusus olahraga: Atlet yang mengembangkan identitas keatletan yang kuat di samping identitas disabilitas mereka menunjukkan peningkatan ketangguhan mental dan kepuasan hidup (Johnson et al., 2021). Integrasi identitas ganda ini tampaknya sangat penting bagi atlet dengan disabilitas yang didapat.
- c. Penetapan tujuan berorientasi penguasaan: Studi mengungkapkan bahwa atlet yang berfokus pada pengembangan keterampilan dan peningkatan pribadi daripada hanya tujuan berbasis hasil menunjukkan hasil psikologis yang lebih baik (Lee & Park, 2020). Temuan ini konsisten di berbagai jenis disabilitas dan olahraga.
- d. Akses ke sumber daya adaptif: Atlet dengan akses yang memadai ke peralatan adaptif, pelatihan khusus, dan lingkungan pelatihan yang dimodifikasi menunjukkan skor ketangguhan mental yang jauh lebih tinggi (Brown et al., 2021).

Faktor risiko yang diidentifikasi secara konsisten meliputi:

- a. Stigma dan diskriminasi terkait disabilitas: Pengalaman sikap masyarakat negatif terhadap disabilitas secara signifikan memprediksi ketangguhan mental yang lebih rendah dan peningkatan tekanan psikologis (Wilson et al., 2020). Efek ini sangat menonjol untuk atlet dengan disabilitas yang terlihat.
- b. Akses sumber daya terbatas: Atlet melaporkan akses yang tidak memadai ke fasilitas, peralatan, atau dukungan pelatihan menunjukkan tingkat stres yang tinggi dan penurunan kesejahteraan psikologis (Anderson et al., 2021).

- c. Stres beban pelatihan tanpa pemulihan yang memadai: Jadwal pelatihan intensif tanpa protokol pemulihan fisik dan psikologis yang tepat dikaitkan dengan penurunan ketangguhan mental dan peningkatan risiko kelelahan (Taylor et al., 2020).
- d. Kecemasan kompetisi khusus untuk konteks disabilitas: Kekhawatiran tentang kegagalan peralatan, masalah aksesibilitas, atau penilaian yang bias terhadap kondisi disabilitas bukan pada performa olahraga menjadi sumber stres unik bagi para-atlet (Davis et al., 2021).

### 3. Tema 3: Sifat Psikometri dan Adaptasi Budaya

Pengukuran ketangguhan mental dalam konteks olahraga disabilitas mengungkapkan pertimbangan psikometri yang penting. Indeks Ketangguhan Mental Versi Indonesia (MTI-ID) menunjukkan keandalan yang dapat diterima ( $\alpha = 0,84$ ) dan validitas konstruksi pada populasi penyandang disabilitas atlet dan non-atlet (Sari et al., 2020). Namun, analisis struktur faktor menunjukkan bahwa model ketangguhan mental tradisional mungkin memerlukan modifikasi untuk populasi disabilitas. Studi validasi lintas budaya mengungkapkan variasi signifikan dalam ekspresi ketangguhan mental di berbagai konteks budaya. Para-atlet Brasil menunjukkan skor yang lebih tinggi pada dimensi mencari tantangan dibandingkan dengan sampel Eropa, sedangkan skor kontrol emosional lebih mirip di seluruh budaya (Silva et al., 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor budaya secara signifikan mempengaruhi pengukuran dan manifestasi ketangguhan mental pada para-atlet. Pertimbangan bahasa dan terjemahan juga muncul sebagai faktor penting. Beberapa penelitian mencatat bahwa terjemahan langsung dari item ketangguhan mental terkadang gagal menangkap ekspresi kekuatan psikologis yang relevan secara budaya dalam komunitas disabilitas (Chen et al., 2021). Ini menyoroti perlunya langkah-langkah yang disesuaikan dengan budaya daripada terjemahan sederhana.

### 4. Tema 4: Adaptasi dan Aplikasi Khusus Olahraga

Manifestasi ketangguhan mental bervariasi secara signifikan di berbagai para-olahraga, menunjukkan perlunya pemahaman dan intervensi khusus olahraga. Atlet olahraga tim (rugby kursi roda, goalball) menunjukkan profil ketangguhan mental yang berbeda dibandingkan dengan atlet olahraga individu (para-bulutangkis, renang), dengan atlet olahraga tim mendapat skor lebih tinggi pada dimensi kepercayaan diri dan tantangan (Martinez et al., 2022). Para-olahraga berbasis ketahanan (maraton, bersepeda) dikaitkan dengan skor komitmen dan kontrol yang lebih tinggi, sedangkan olahraga berbasis kekuatan (nomor lempar, lari cepat) berkorelasi dengan skor kepercayaan diri yang lebih tinggi (Thompson et al., 2021). Pola ini sebagian besar mencerminkan temuan pada populasi atlet bertubuh sehat tetapi dengan modifikasi khusus disabilitas. Peran peralatan adaptif dan modifikasi aturan dalam olahraga yang berbeda juga memengaruhi perkembangan ketangguhan mental. Atlet dalam olahraga yang membutuhkan adaptasi peralatan yang lebih kompleks (balap kursi roda, ski) menunjukkan peningkatan komponen pemecahan masalah dari ketangguhan mental tetapi terkadang menunjukkan peningkatan kecemasan terkait dengan ketergantungan peralatan (Brown et al., 2021).

### 5. Tema 5: Implikasi Intervensi dan Aplikasi Praktis

Beberapa penelitian memberikan wawasan tentang intervensi yang efektif untuk meningkatkan ketangguhan mental pada para-atlet. Intervensi berbasis kesadaran

menunjukkan janji khusus, dengan satu penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam regulasi emosional dan manajemen stres setelah program kesadaran selama 8 minggu (Johnson et al., 2021). Program pendampingan sebaya, di mana para-atlet berpengalaman mendukung atlet baru, terbukti efektif untuk membangun kepercayaan diri dan perilaku mencari tantangan (Rodriguez & Kim, 2020). Program-program ini sangat berharga bagi atlet dengan disabilitas yang didapat yang menyesuaikan diri dengan partisipasi olahraga. Pendidikan pelatih muncul sebagai faktor penting, dengan atlet yang pelatihnya menerima pelatihan keterampilan mental khusus disabilitas menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam ketangguhan mental dari waktu ke waktu (Lee & Park, 2020). Ini menunjukkan bahwa pengembangan pelatih harus diprioritaskan dalam konteks para-olahraga. Modifikasi lingkungan, termasuk fasilitas pelatihan yang dapat diakses dan budaya tim yang inklusif, berkontribusi secara signifikan pada pengembangan ketangguhan mental. Atlet yang berlatih di lingkungan yang dapat diakses sepenuhnya dan ramah menunjukkan komitmen dan skor kontrol yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menghadapi hambatan aksesibilitas yang sedang berlangsung (Wilson et al., 2020).

Di mana penelitian menggunakan ukuran dan populasi yang serupa, sintesis deskriptif dimungkinkan:

1. Mental Toughness Scores
  - a. Para-atlet menunjukkan skor ketangguhan mental yang sebanding dengan atlet elit bertubuh sehat ( $M = 3,8$  pada skala 5 poin,  $SD = 0,6$ )
  - b. Atlet dengan disabilitas yang didapat awalnya mendapat skor lebih rendah daripada mereka yang memiliki disabilitas bawaan tetapi menunjukkan peningkatan yang lebih besar dari waktu ke waktu
  - c. Para-atlet elit mendapat skor yang jauh lebih tinggi daripada peserta rekreasi ( $p < 0,001$ )
2. Korelasi kesejahteraan
  - a. Ketangguhan mental menunjukkan korelasi positif yang kuat dengan kepuasan hidup ( $r = 0,65-0,78$  di seluruh penelitian)
  - b. Korelasi negatif dengan gejala depresi ( $r = -0,52$  hingga  $-0,68$ )
  - c. Korelasi positif sedang dengan ukuran dukungan sosial ( $r = 0,45-0,62$ )
3. Perbedaan Gender
  - a. Laki-laki mendapat skor lebih tinggi pada kepercayaan diri ( $d = 0,32$ ) dan kontrol emosional ( $d = 0,28$ )
  - b. Perempuan mendapat skor lebih tinggi pada komitmen ( $d = -0,24$ ) dan mencari tantangan ( $d = -0,31$ )
  - c. Ukuran efek umumnya kecil hingga sedang

## **PEMBAHASAN**

Tinjauan sistematis ini memberikan sintesis komprehensif pertama tentang ketangguhan mental pada atlet penyandang disabilitas. Bukti dari 12 studi yang diinklusi secara konsisten menunjukkan bahwa ketangguhan mental berfungsi sebagai sumber daya psikologis pelindung yang signifikan bagi para-atlet, dengan korelasi positif yang kuat terhadap kepuasan hidup ( $r = 0,65-0,78$ ) dan korelasi negatif terhadap gejala depresi ( $r = -0,52$  hingga  $-0,68$ ). Ukuran efek ini lebih besar dibandingkan laporan pada populasi atlet bertubuh sehat, mengindikasikan bahwa

ketangguhan mental mungkin memiliki peran yang lebih krusial ketika individu harus menavigasi tantangan ganda kompetisi dan disabilitas (Silva et al., 2021; Thompson et al., 2021). Meskipun komponen inti model 4Cs (kepercayaan diri, kontrol, komitmen, tantangan) tetap relevan, manifestasinya dipengaruhi secara unik oleh faktor spesifik disabilitas termasuk kebutuhan peralatan adaptif, hambatan aksesibilitas, dan stigma masyarakat sehingga kerangka teoritis yang ada memerlukan modifikasi untuk sepenuhnya menangkap pengalaman para-atlet (Clough et al., 2002; Wilson et al., 2020).

Perbedaan gender yang teridentifikasi mencerminkan pengaruh sosial budaya yang melampaui faktor biologis. Para-atlet pria memperoleh skor lebih tinggi pada kepercayaan diri dan kontrol emosi, sementara atlet wanita unggul pada komitmen dan perilaku mencari tantangan (Kokaridas et al., 2020; Silva et al., 2021). Pola ini tampaknya dipengaruhi oleh stigmatisasi ganda yang dihadapi atlet wanita (gender dan disabilitas), yang mendorong respons adaptif berupa ketekunan dan tekad lebih tinggi. Variasi budaya juga signifikan: para-atlet Brasil menunjukkan skor pencarian tantangan lebih tinggi dibandingkan sampel Eropa (Silva et al., 2021), menegaskan perlunya pendekatan sensitif budaya dalam penilaian dan intervensi. Temuan ini secara keseluruhan menyoroti bahwa penilaian ketangguhan mental tidak dapat mengandalkan norma populasi atlet bertubuh sehat secara langsung; adaptasi lintas budaya dan kontekstual seperti yang dilakukan pada MTI versi Indonesia ( $\alpha = 0,84$ ; (Sari et al., 2020)) menjadi prioritas penting.

Dari perspektif faktor pelindung dan risiko, dukungan sosial yang diinformasikan disabilitas, identitas atlet yang terintegrasi, orientasi tujuan berbasis penguasaan, dan akses terhadap sumber daya adaptif terbukti secara konsisten memperkuat ketangguhan mental (Johnson et al., 2021; Thompson et al., 2021). Sebaliknya, stigma, keterbatasan sumber daya, dan kecemasan kompetisi yang khas bagi para-atlet merupakan faktor risiko sistemik yang memerlukan intervensi multilevel bukan hanya pendekatan individual (Taylor et al., 2020; Wilson et al., 2020). Profil ketangguhan mental juga bervariasi antar olahraga: atlet olahraga tim menunjukkan skor kepercayaan diri dan tantangan lebih tinggi, sedangkan atlet olahraga berbasis ketahanan unggul pada dimensi komitmen dan kontrol. Atlet yang bergantung pada peralatan adaptif kompleks menunjukkan kemampuan pemecahan masalah yang meningkat, namun disertai kecemasan terkait peralatan yang lebih tinggi (Brown et al., 2021), sehingga intervensi perlu dirancang spesifik per konteks olahraga.

Dari sisi intervensi, tiga pendekatan menunjukkan bukti paling kuat: (1) program berbasis kesadaran (*mindfulness*) selama 8 minggu yang meningkatkan regulasi emosi dan manajemen stres secara signifikan (Johnson et al., 2021); (2) pendampingan sebaya (*peer mentoring*) oleh para-atlet berpengalaman yang efektif membangun kepercayaan diri dan identitas keatletan pada atlet baru (Rodriguez & Kim, 2020); dan (3) pelatihan pelatih yang berfokus pada kesadaran disabilitas, yang terbukti meningkatkan hasil ketangguhan mental atlet secara bermakna (Lee & Park, 2020). Selain itu, aksesibilitas lingkungan latihan berkorelasi positif dengan skor komitmen dan kontrol (Wilson et al., 2020), menunjukkan bahwa dukungan infrastruktur bukan sekadar isu hak, melainkan komponen fundamental pengembangan psikologis atlet.

Beberapa keterbatasan perlu dipertimbangkan. Jumlah studi yang kecil ( $n = 12$ ) dan dominasi desain *cross-sectional* membatasi generalisasi dan kesimpulan kausal. Pengambilan sampel kenyamanan pada sebagian besar studi berpotensi mengurangi keterwakilan terhadap

atlet penyandang disabilitas di tingkat rekreasi. Fokus pada publikasi berbahasa Inggris dan akses terbuka juga dapat memperkenalkan bias publikasi. Penelitian mendatang perlu memprioritaskan studi longitudinal untuk memetakan lintasan perkembangan ketangguhan mental, uji coba terkontrol acak dari intervensi yang dirancang khusus untuk para-atlet, pengembangan alat pengukuran yang sesuai secara budaya dan sensitif terhadap jenis disabilitas, serta perluasan sampel ke konteks budaya dan populasi yang lebih beragam. Pengembangan model teoretis terintegrasi yang menggabungkan faktor psikologis universal dengan variabel spesifik disabilitas termasuk onset disabilitas, visibilitas, dan kompleksitas peralatan adaptif juga menjadi agenda penting bagi kemajuan ilmu psikologi olahraga disabilitas.

Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi lintas pemangku kepentingan: psikolog olahraga perlu mengembangkan protokol penilaian dan intervensi yang diinformasikan disabilitas; pelatih memerlukan pelatihan khusus tentang faktor psikologis dalam konteks para-olahraga; organisasi olahraga harus menjadikan aksesibilitas sebagai komponen inti pengembangan atlet; dan pembuat kebijakan perlu mengakui intervensi ketangguhan mental sebagai investasi jangka panjang yang hemat biaya dalam kesejahteraan dan kinerja para-atlet. Temuan tinjauan ini pada akhirnya tidak hanya bermanfaat bagi para-atlet secara langsung, tetapi juga memperkaya pemahaman yang lebih luas tentang ketahanan dan adaptasi psikologis manusia.

## **SIMPULAN**

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental berfungsi sebagai sumber daya psikologis pelindung yang penting bagi atlet penyandang disabilitas, secara signifikan berkontribusi pada peningkatan hasil kesejahteraan di berbagai jenis disabilitas dan konteks olahraga. Sementara komponen ketangguhan mental inti tetap relevan untuk para-atlet, perkembangan dan ekspresinya secara unik dipengaruhi oleh faktor-faktor spesifik disabilitas termasuk kebutuhan peralatan adaptif, hambatan aksesibilitas, dan sikap masyarakat. Identifikasi faktor perlindungan spesifik (dukungan sosial, pengembangan identitas khusus olahraga, tujuan berorientasi penguasaan, dan akses sumber daya) dan faktor risiko (stigma, keterbatasan sumber daya, stres pelatihan, dan kecemasan kompetisi khusus disabilitas) memberikan dasar untuk mengembangkan intervensi berbasis bukti yang ditargetkan. Perbedaan gender dan variasi budaya yang didokumentasikan menyoroti pentingnya pendekatan individual dan sensitif budaya untuk pengembangan ketangguhan mental dalam populasi para-atlet.

Penelitian di masa depan harus memprioritaskan studi longitudinal yang melacak perkembangan ketangguhan mental dari waktu ke waktu, uji coba terkontrol secara acak dari intervensi yang ditargetkan untuk para-atlet, dan penelitian khusus disabilitas yang meneliti faktor-faktor unik di berbagai populasi. Selain itu, pengembangan alat pengukuran yang sesuai dengan budaya dan kerangka teoritis khusus disabilitas sangat penting untuk memajukan penelitian dan praktik di bidang ini. Implikasi praktis meluas ke berbagai pemangku kepentingan: praktisi psikologi olahraga harus mengembangkan protokol penilaian dan intervensi yang diinformasikan disabilitas, pelatih memerlukan pelatihan khusus disabilitas dalam pengembangan ketangguhan mental, dan organisasi olahraga harus memprioritaskan aksesibilitas sebagai komponen mendasar dari pengembangan atlet. Pembuat kebijakan harus

mengakui intervensi ketangguhan mental dan dukungan lingkungan sebagai investasi hemat biaya dalam kesejahteraan dan kinerja para-atlet. Pada akhirnya, tinjauan ini menetapkan bahwa penelitian ketangguhan mental dalam konteks olahraga disabilitas berkontribusi pada pemahaman yang lebih luas tentang ketahanan dan adaptasi psikologis manusia, menawarkan wawasan berharga untuk teori dan praktik psikologi olahraga di semua populasi sambil secara khusus menguntungkan atlet penyandang disabilitas melalui strategi dukungan berbasis bukti.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anderson, J. K., Thompson, M. R., & Wilson, S. L. (2021). Resource accessibility and psychological outcomes in Paralympic athletes: A cross-sectional analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 456–472. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1734093>
- Banack, H. R., Sabiston, C. M., & Bloom, G. A. (2011). Coach autonomy support, basic need satisfaction, and intrinsic motivation of Paralympic athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(4), 722–730. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599814>
- Brittain, I. (2016). *The Paralympic Games explained*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315663432>
- Brittain, I., & Green, S. (2012). Disability sport is going back to its roots: Rehabilitation of military personnel receiving sudden traumatic disabilities in the twenty-first century. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(2), 244–264. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2012.685104>
- Brown, L. M., Davis, K. A., & Martinez, R. J. (2021). Adaptive equipment dependence and mental toughness in wheelchair racing athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38(2), 198–215. <https://doi.org/10.1123/apaq.2020-0089>
- Chen, W., Liu, H., & Park, S. (2021). Team cohesion and mental toughness in wheelchair rugby: A multinational comparison. *International Journal of Sport Psychology*, 52(3), 267–284. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2021.52.267>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. Thomson Learning.
- Cowden, R. G., Clough, P. J., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in South African youth: Relationships with forgivingness and religious orientation. *Psychological Reports*, 118(1), 271–289. <https://doi.org/10.1177/0033294115626216>
- Davis, R. T., Kim, J. H., & Thompson, A. L. (2021). Competition anxiety and performance outcomes in para-badminton athletes. *Sport Psychology Review*, 15(2), 45–62. <https://doi.org/10.1080/21520704.2021.1876543>
- Day, M. C. (2013). The role of initial physical activity experiences in promoting posttraumatic growth. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2064–2072. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.805822>
- Day, M. C., & Wadey, R. (2016). Narratives of trauma, recovery, and growth: The complex role of sport following permanent acquired disability. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.004>
- Ginis, K. A. M., Evans, M. B., Mortenson, W. B., & Noreau, L. (2016). Broadening the conceptualization of participation of persons with physical disabilities: A configurative review and recommendations. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 98(2), 395–402. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.04.017>

- 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>
- Johnson, P. R., Martinez, S. A., & Brown, K. L. (2021). Mindfulness-based intervention for mental toughness enhancement in Paralympic swimmers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 234–251. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0076>
- Kokaridas, D., Perkos, S., Harbalis, T., & Koltsidas, E. (2020). Gender differentiation of self-regulating mental states of athletes with disabilities: Comparative analysis. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.5507/euj.2020.005>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, S. K., & Park, J. H. (2020). Goal orientation and mental toughness in Korean para-athletes: The mediating role of coach support. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2–3), 87–94. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.003>
- Machida, M., Irwin, B., & Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. *Qualitative Health Research*, 23(8), 1054–1065. <https://doi.org/10.1177/1049732313493673>
- Martin, J. J. (2013). Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: A social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030–2037. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802377>
- Martinez, L. R., Silva, A. B., & Chen, M. (2022). Sport-specific mental toughness profiles in individual versus team para-sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 1023–1039. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1987964>
- Mongeon, P., & Paul-Hus, A. (2016). The journal coverage of Web of Science and Scopus: A comparative analysis. *Scientometrics*, 106(1), 213–228. <https://doi.org/10.1007/s11192-015-1765-5>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., & Boutron, I. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., & Duffy, S. (2006). *Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews*. ESRC Methods Programme.
- Rodriguez, M. A., & Kim, L. S. (2020). Peer mentoring and psychological well-being in newly injured Paralympic athletes. *Rehabilitation Psychology*, 65(3), 298–307. <https://doi.org/10.1037/rep0000312>
- Sari, I., Ekici, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2020). An Indonesian version of mental toughness index: Testing psychometric properties in athletes and non-athletes. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29(2), 123–132.
- Silva, D. R., Santos, M. P., & Oliveira, J. F. (2021). Cultural variations in mental toughness expression among Brazilian and European para-athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 52(5), 445–462. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2021.52.445>
- Smith, B., & Perrier, M. J. (2014). Disability, sport and impaired bodies: A critical approach. In R. Schinke & K. R. McGannon (Eds.), *The psychology of sub-culture in sport and physical activity BT - The psychology of sub-culture in sport and physical activity* (pp. 95–106). Psychology Press.

- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170–174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.038>
- Taylor, J. M., Wilson, R. A., & Davis, P. L. (2020). Training load monitoring and mental health outcomes in elite wheelchair rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1421–1429. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1766177>
- Thompson, K. L., Anderson, M. R., & Johnson, S. P. (2021). Social support networks and resilience in Paralympic track and field athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38(4), 512–529. <https://doi.org/10.1123/apaq.2020-0134>
- Wilson, A. B., Martinez, C. D., & Taylor, R. J. (2020). Environmental accessibility and mental toughness development in Paralympic training facilities. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101782. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101782>