

PERBEDAAN MENTAL TOUGHNESS DITINJAU DARI POSISI BERMAIN, LEVEL PRESTASI, DAN JENIS KELAMIN PADA ATLET VOLI

Filda Syafira Razanah¹, Miftahkhul Jannah², Damajanti Kusuma Dewi³
STKIP PGRI Lubuklinggau^{1,2,3}
24121685004@mhs.unesa.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan mental toughness atlet bola voli ditinjau dari posisi bermain, level prestasi, dan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif dan metode cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari atlet bola voli Club Bina Bola Voli (BBV) Surabaya pada level daerah, provinsi, nasional, dan internasional. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Mental Toughness Index (MTI) dan dianalisis dengan Three-Way ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan mental toughness berdasarkan posisi bermain, level prestasi, maupun jenis kelamin, baik secara parsial maupun interaksional. Temuan ini menunjukkan bahwa mental toughness atlet bola voli relatif setara pada berbagai kelompok dan lebih dipengaruhi oleh pengalaman individu serta kemampuan mengelola tekanan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan pembinaan mental atlet bola voli yang lebih individual dan kontekstual.

Kata Kunci: Atlet Bola Voli, Jenis Kelamin, Level Prestasi, Mental Toughness, Posisi Bermain

ABSTRACT

This study aimed to examine differences in mental toughness among volleyball athletes based on playing position, performance level, and gender. The study employed a quantitative approach with a descriptive comparative design and a cross-sectional method. The sample consisted of volleyball athletes from the Bina Bola Voli (BBV) Club in Surabaya, representing regional, provincial, national, and international levels. Data were collected using the Mental Toughness Index (MTI) and analyzed using a three-way ANOVA. The results indicated that there were no significant differences in mental toughness based on playing position, performance level, or gender, either partially or through their interactions. These findings suggest that mental toughness among volleyball athletes is relatively similar across groups and is more strongly influenced by individual experience and the ability to manage competitive pressure. The results of this study are expected to provide a

basis for the development of more individualized and contextual mental training programs for volleyball athletes.

Keywords: *Volleyball Athletes, Gender, Performance Level, Mental Toughness, Playing Position*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas manusia yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat. Selain berfungsi sebagai sarana rekreasi dan hiburan, olahraga juga memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional seseorang. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki kesehatan mental, serta membentuk karakter positif seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan kemampuan menghadapi tantangan. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas olahraga secara rutin dapat menurunkan risiko berbagai penyakit kronis, meningkatkan kualitas hidup, serta memperkuat kesejahteraan psikologis individu (Warburton & Bredin, 2017; Keating et al., 2005).

Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, olahraga memiliki fungsi strategis tidak hanya dalam meningkatkan kesehatan masyarakat tetapi juga dalam membentuk karakter individu yang tangguh. Aktivitas olahraga seringkali menghadirkan situasi kompetitif yang menuntut individu untuk beradaptasi dengan tekanan, menghadapi kegagalan, serta mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya berkaitan dengan pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran psikologis yang penting dalam membangun ketahanan mental dan kemampuan regulasi emosi individu. Dalam sistem keolahragaan nasional, olahraga secara umum diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi (Mutohir & Maksum, 2007). Olahraga pendidikan berfokus pada pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan dasar melalui aktivitas fisik dalam lingkungan pendidikan. Olahraga rekreasi lebih menekankan pada aspek kesehatan, kesenangan, dan kebugaran masyarakat. Sementara itu, olahraga prestasi berorientasi pada pencapaian performa optimal melalui proses pembinaan atlet yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Dalam konteks olahraga prestasi, tujuan utama pembinaan adalah menghasilkan atlet yang mampu berkompetisi secara optimal dalam berbagai kejuaraan di tingkat regional, nasional, maupun internasional.

Olahraga prestasi memiliki peran strategis dalam meningkatkan citra bangsa di tingkat global. Keberhasilan atlet dalam kompetisi internasional seringkali menjadi simbol kebanggaan nasional serta menunjukkan kualitas sistem pembinaan olahraga suatu negara. Untuk mencapai prestasi tersebut, diperlukan proses pembinaan atlet yang komprehensif, meliputi pengembangan aspek fisik, teknik, taktik, serta kesiapan mental atlet. Keempat komponen tersebut saling berkaitan dan

tidak dapat dipisahkan dalam upaya meningkatkan performa atlet secara optimal. Dalam kajian ilmu keolahragaan modern, performa atlet dipandang sebagai hasil integrasi berbagai komponen utama, yaitu kemampuan fisik, keterampilan teknik, strategi taktik, serta kesiapan mental (Issurin, 2016; Bompa & Buzzichelli, 2018). Komponen fisik mencakup kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas yang diperlukan dalam aktivitas olahraga. Komponen teknik berkaitan dengan penguasaan keterampilan gerak yang spesifik dalam cabang olahraga tertentu. Komponen taktik berkaitan dengan kemampuan atlet dalam memahami strategi permainan serta mengambil keputusan yang tepat selama pertandingan berlangsung. Sementara itu, komponen mental berkaitan dengan kemampuan psikologis atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif, mengelola emosi, serta mempertahankan konsentrasi dan motivasi dalam situasi pertandingan.

Di antara berbagai komponen tersebut, aspek mental sering menjadi faktor penentu dalam situasi kompetisi yang ketat. Dalam banyak pertandingan olahraga, atlet yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang relatif seimbang seringkali dibedakan oleh kekuatan mental yang dimiliki. Gould dan Maynard (2009) menyatakan bahwa kesiapan mental merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi tingkat tinggi. Atlet yang memiliki kesiapan mental yang baik cenderung lebih mampu mempertahankan fokus, mengelola kecemasan, serta menunjukkan performa yang stabil dalam berbagai situasi pertandingan. Salah satu konsep psikologis yang banyak dikaji dalam psikologi olahraga adalah mental toughness. Mental toughness atau ketangguhan mental merujuk pada kemampuan individu untuk mempertahankan performa optimal secara konsisten meskipun menghadapi tekanan, tantangan, dan kesulitan selama latihan maupun pertandingan (Cowden, 2017). Konsep ini menjadi perhatian utama dalam kajian psikologi olahraga karena diyakini memiliki hubungan yang kuat dengan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi.

Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2009) menjelaskan bahwa mental toughness merupakan kombinasi dari berbagai karakteristik psikologis seperti kepercayaan diri, ketekunan, kontrol emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan kompetitif. Atlet yang memiliki tingkat mental toughness yang tinggi cenderung mampu mempertahankan konsentrasi dalam situasi sulit, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal, serta mampu bangkit dari kegagalan atau kesalahan yang terjadi selama pertandingan. Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Lin et al. (2017) menunjukkan bahwa mental toughness memiliki hubungan positif dengan performa olahraga, di mana atlet dengan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi cenderung menunjukkan performa yang lebih konsisten dan stabil. Dalam konteks olahraga beregu seperti bola voli, mental toughness menjadi faktor yang sangat penting karena karakteristik permainan yang cepat, dinamis, serta penuh tekanan kompetitif. Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain dengan tujuan utama menjatuhkan

bola di area permainan lawan melalui serangan yang terorganisasi. Permainan bola voli menuntut koordinasi tim yang tinggi, pengambilan keputusan yang cepat, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan situasi permainan. Setiap posisi pemain dalam bola voli memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda dalam mendukung kinerja tim. Posisi setter berperan sebagai pengatur serangan yang menentukan distribusi bola kepada para penyerang. Posisi spiker bertanggung jawab menghasilkan poin melalui serangan yang efektif. Middle blocker memiliki peran utama dalam pertahanan melalui blok serta serangan cepat di tengah lapangan. Sementara itu, libero berfungsi sebagai spesialis pertahanan yang bertugas menerima servis dan mempertahankan bola agar tetap hidup dalam permainan. Perbedaan peran tersebut menyebabkan setiap posisi memiliki tuntutan teknis, taktis, serta psikologis yang berbeda selama pertandingan berlangsung.

Penelitian dalam olahraga beregu menunjukkan bahwa posisi bermain dapat memengaruhi pengalaman psikologis atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif (Hughes & Bartlett, 2002). Misalnya, setter dituntut untuk memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang cepat dan akurat dalam situasi tekanan tinggi, sementara spiker sering menghadapi tekanan performa karena keberhasilan serangan mereka secara langsung berkaitan dengan perolehan poin tim. Middle blocker harus mampu mempertahankan fokus dan kesiapsiagaan sepanjang pertandingan, sedangkan libero dituntut memiliki konsistensi dan stabilitas emosi dalam menghadapi serangan lawan yang berulang. Perbedaan tuntutan psikologis ini menunjukkan bahwa posisi bermain dapat menjadi faktor yang memengaruhi perkembangan mental toughness atlet. Selain posisi bermain, tingkat prestasi juga merupakan faktor yang berpotensi memengaruhi ketangguhan mental atlet. Atlet yang berkompetisi pada level prestasi yang lebih tinggi biasanya memiliki pengalaman bertanding yang lebih luas serta terbiasa menghadapi tekanan kompetitif yang lebih besar. Pengalaman tersebut dapat membantu atlet mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan pertandingan. Nicholls et al. (2009) menemukan bahwa atlet dengan level prestasi yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat mental toughness yang lebih baik dibandingkan atlet dengan level kompetisi yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kompetitif memainkan peran penting dalam pembentukan ketangguhan mental atlet.

Selain faktor posisi bermain dan tingkat prestasi, jenis kelamin juga sering menjadi variabel yang dikaji dalam penelitian psikologi olahraga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan karakteristik psikologis antara atlet laki-laki dan perempuan dalam menghadapi tekanan kompetitif. Misalnya, penelitian oleh Sheard et al. (2009) menemukan bahwa atlet laki-laki cenderung memiliki tingkat mental toughness yang lebih tinggi dibandingkan atlet perempuan. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak selalu signifikan dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman bertanding, lingkungan latihan, serta strategi coping yang digunakan oleh atlet

(Newland et al., 2013). Meskipun berbagai penelitian mengenai mental toughness dalam olahraga telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian tersebut masih meninjau faktor-faktor yang memengaruhi ketangguhan mental secara terpisah atau menggunakan sampel dari berbagai cabang olahraga. Penelitian yang secara khusus mengkaji mental toughness dalam konteks bola voli dengan mempertimbangkan secara simultan faktor posisi bermain, tingkat prestasi, dan jenis kelamin masih relatif terbatas, terutama dalam konteks atlet bola voli di Indonesia.

Padahal, dalam praktik pembinaan olahraga prestasi, ketiga faktor tersebut berpotensi saling berinteraksi dalam membentuk kesiapan mental atlet. Posisi bermain menentukan tuntutan psikologis yang dihadapi atlet selama pertandingan, tingkat prestasi mencerminkan pengalaman kompetitif yang dimiliki atlet, sementara jenis kelamin dapat memengaruhi karakteristik psikologis serta strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan kompetitif. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji ketiga faktor tersebut secara simultan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika mental toughness pada atlet bola voli. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan mental toughness pada atlet bola voli ditinjau dari posisi bermain, level prestasi, dan jenis kelamin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya terkait karakteristik ketangguhan mental atlet bola voli. Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih, klub, dan pembina olahraga dalam merancang program pelatihan mental yang lebih efektif serta sesuai dengan kebutuhan atlet berdasarkan karakteristik posisi bermain, tingkat prestasi, dan jenis kelamin.

KAJIAN TEORI

Mental Toughness

Mental toughness merupakan konstruk psikologis yang penting dalam psikologi olahraga karena berkaitan dengan kemampuan atlet mempertahankan performa optimal ketika menghadapi tekanan, stres, dan situasi kompetitif. Mental toughness dipahami sebagai kapasitas psikologis individu untuk tetap fokus, percaya diri, mampu mengontrol emosi, serta bertahan dalam kondisi penuh tantangan (Loehr, 1986; Clough, Earle, & Sewell, 2002). Jones, Hanton, dan Connaughton (2007) menjelaskan bahwa mental toughness merupakan keunggulan psikologis yang memungkinkan atlet lebih konsisten dan lebih unggul dibanding lawan dalam menghadapi tuntutan kompetisi. Sejalan dengan itu, Gucciardi dan Gordon (2009) memandang mental toughness sebagai kemampuan multidimensional yang mencakup proses kognitif, emosional, dan perilaku sehingga atlet mampu mempertahankan kualitas performa secara konsisten dalam berbagai situasi kompetitif.

Dalam konteks olahraga bola voli, mental toughness menjadi faktor penting karena permainan berlangsung cepat, dinamis, dan menuntut kemampuan

pengambilan keputusan secara tepat di bawah tekanan. Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2009) mengemukakan bahwa mental toughness terdiri atas beberapa dimensi, yaitu thrive through challenge, sport awareness, tough attitude, dan desire for success. Atlet yang memiliki mental toughness tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan pertandingan, mempertahankan fokus, bangkit dari kegagalan, serta menjaga stabilitas performa selama kompetisi berlangsung (Cowden, 2017). Selain dipengaruhi faktor internal, mental toughness juga berkembang melalui pengalaman latihan, lingkungan kompetitif, posisi bermain, dan level prestasi atlet (Gucciardi et al., 2015).

Posisi Bermain Atlet Bola Voli

Posisi bermain dalam bola voli merupakan pembagian peran strategis yang menentukan tugas teknis, taktis, serta tanggung jawab psikologis atlet dalam pertandingan. Setiap posisi memiliki tuntutan yang berbeda sehingga memengaruhi karakteristik perilaku dan kesiapan mental pemain (Bompa & Haff, 2009). Menurut Hughes dan Bartlett (2002), posisi bermain dalam olahraga beregu berkaitan dengan tuntutan pengambilan keputusan, konsentrasi, kontrol emosi, dan kemampuan adaptasi terhadap situasi pertandingan. Dalam bola voli, posisi pemain terdiri atas setter, outside hitter, opposite hitter, middle blocker, dan libero yang masing-masing memiliki karakteristik tugas berbeda sesuai sistem permainan (FIVB, 2023).

Setter dituntut memiliki kemampuan kepemimpinan, konsentrasi, dan pengambilan keputusan cepat karena berperan sebagai pengatur serangan tim. Spiker atau hitter lebih banyak menghadapi tekanan performa karena bertanggung jawab menghasilkan poin melalui serangan. Middle blocker dituntut memiliki fokus dan kesiapsiagaan tinggi dalam melakukan blok dan membaca arah permainan lawan. Sementara itu, libero membutuhkan stabilitas emosi dan konsistensi dalam pertahanan tim (Afonso et al., 2012; Marcelino, Mesquita, & Sampaio, 2011). Perbedaan tuntutan psikologis pada setiap posisi menunjukkan bahwa posisi bermain dapat memengaruhi perkembangan mental toughness atlet (Gucciardi et al., 2009).

Level Prestasi Atlet

Level prestasi atlet merupakan tingkatan keberhasilan atlet berdasarkan kualitas kompetisi dan capaian performa yang diperoleh dalam pertandingan resmi. Prestasi olahraga mencerminkan hasil dari proses latihan yang sistematis dan berkelanjutan yang ditunjukkan melalui partisipasi pada level daerah, nasional, maupun internasional (Bompa & Haff, 2009). Atlet dengan level prestasi lebih tinggi umumnya memiliki pengalaman kompetitif yang lebih luas sehingga lebih terbiasa menghadapi tekanan, ekspektasi publik, dan tuntutan performa tinggi (Gould & Dieffenbach, 2002).

Penelitian menunjukkan bahwa atlet elite memiliki tingkat mental toughness yang lebih tinggi dibandingkan atlet non-elite karena terbiasa menghadapi tekanan kompetitif secara berulang (Gucciardi et al., 2009). Semakin tinggi level kompetisi

yang diikuti, semakin berkembang pula kemampuan coping, regulasi emosi, dan konsistensi performa atlet dalam situasi penuh tekanan. Oleh karena itu, level prestasi menjadi salah satu faktor yang relevan dalam kajian mental toughness pada atlet bola voli.

Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan karakteristik biologis yang membedakan laki-laki dan perempuan berdasarkan aspek fisiologis, hormonal, dan anatomi tubuh. Dalam konteks olahraga, perbedaan jenis kelamin tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis seperti motivasi, regulasi emosi, dan respons terhadap tekanan kompetitif (Coakley, 2017). Atlet laki-laki cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan orientasi kompetitif yang lebih tinggi, sedangkan atlet perempuan umumnya lebih menonjol pada aspek regulasi emosi dan kerja sama tim (Gill & Williams, 2008).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan mental toughness berdasarkan jenis kelamin. Atlet laki-laki umumnya memiliki skor lebih tinggi pada aspek confidence dan challenge orientation, sedangkan atlet perempuan lebih kuat dalam aspek commitment dan pengelolaan emosi (Sheard et al., 2009; Putri & Harsono, 2019). Meskipun demikian, perkembangan mental toughness tetap dipengaruhi oleh pengalaman bertanding, pola pembinaan, serta lingkungan latihan yang dialami atlet. Oleh sebab itu, jenis kelamin menjadi variabel yang penting untuk dikaji dalam penelitian mengenai mental toughness atlet bola voli.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian komparatif yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan suatu variabel pada kelompok yang berbeda tanpa memberikan perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian. Dalam penelitian ini, variabel yang dikaji adalah Mental Toughness pada atlet bola voli yang ditinjau dari posisi bermain, level prestasi, dan jenis kelamin. Subjek penelitian merupakan atlet bola voli yang aktif mengikuti kegiatan latihan dan kompetisi pada klub bola voli di wilayah Jawa Timur. Jumlah subjek penelitian terdiri atas 320 atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian utama, serta 30 atlet yang digunakan sebagai sampel uji coba instrumen (try out). Atlet yang menjadi subjek penelitian meliputi atlet putra dan putri dari berbagai posisi bermain serta memiliki pengalaman mengikuti kompetisi pada level prestasi yang berbeda.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen berupa skala psikologi. Instrumen yang digunakan adalah skala Mental Toughness yang disusun berdasarkan dimensi tertentu dan diukur menggunakan skala Likert empat poin. Responden diminta memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan selama menjalani aktivitas sebagai atlet. Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap

item mampu mengukur konstruk Mental Toughness secara tepat, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Data yang diperoleh dari pengisian instrumen dianalisis menggunakan teknik analisis statistik inferensial. Analisis utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Three-Way Analysis of Variance (ANOVA) untuk mengetahui perbedaan Mental Toughness berdasarkan posisi bermain, level prestasi, dan jenis kelamin, serta interaksi di antara ketiga variabel tersebut. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik JASP. Selain data empiris yang diperoleh dari responden, penelitian ini juga menggunakan sumber data literatur yang berasal dari buku, artikel jurnal ilmiah nasional maupun internasional, serta publikasi akademik lainnya yang relevan dengan topik Mental Toughness dalam psikologi olahraga.

Literatur yang digunakan dianalisis melalui proses pengumpulan, pengkajian, dan sintesis hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh landasan teoritis yang kuat dalam menjelaskan temuan penelitian. Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui triangulasi teori dan sumber literatur dengan membandingkan temuan penelitian dengan berbagai perspektif teoritis serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Selanjutnya, sintesis hasil penelitian dilakukan dengan mengintegrasikan temuan empiris yang diperoleh dari analisis data dengan konsep teoritis dan hasil penelitian sebelumnya sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai Mental Toughness pada atlet bola voli.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 320 atlet bola voli yang terdiri dari atlet level nasional dan internasional dengan berbagai posisi bermain dan jenis kelamin. Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran awal mengenai distribusi nilai *Mental Toughness* sebelum dilakukan analisis inferensial. Statistik yang disajikan meliputi jumlah sampel, nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, serta rentang nilai minimum dan maksimum.

Tabel 1.
Statistik Deskriptif Mental Toughness Berdasarkan Karakteristik Atlet

Variabel	Kategori	N	Mean	SD	Min	Max
Level Prestasi	Nasional	228	62.96	5.619	22	88
	Internasional	92	63.28	4.623	44	75
Jenis Kelamin	Laki-laki	180	63.21	5.777	22	79
	Perempuan	140	62.86	4.750	48	88
Posisi Bermain	Middle Blocker	60	63.25	4.316	52	75
	Spike	145	63.66	4.854	52	88
	Setter	69	62.29	6.602	22	75
	Libero	46	62.04	5.812	44	73

Berdasarkan Tabel 1, rerata *Mental Toughness* atlet internasional sedikit lebih tinggi dibandingkan atlet nasional, namun selisihnya relatif kecil. Berdasarkan jenis kelamin, rerata *Mental Toughness* atlet laki-laki dan perempuan juga menunjukkan nilai yang hampir sama. Jika dilihat dari posisi bermain, spiker memiliki rerata tertinggi, diikuti oleh middle blocker, setter, dan libero. Meskipun terdapat variasi nilai antar kelompok, perbedaan rerata secara umum relatif kecil.

Sebelum melakukan analisis ANOVA, dilakukan pengujian asumsi statistik yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas varians.

Tabel 2.
Hasil Uji Asumsi (Normalitas dan Homogenitas)

Variabel	Kategori	N	Shapiro–Wilk	p	Keterangan
Level	Nasional	228	0.874	<.001	Tidak normal
	Internasional	92	0.926	<.001	Tidak normal
Gender	Laki-laki	180	0.842	<.001	Tidak normal
	Perempuan	140	0.941	<.001	Tidak normal
Posisi	Middle Blocker	60	0.971	0.169	Normal
	Spike	145	0.942	<.001	Tidak normal
	Setter	69	0.738	<.001	Tidak normal
	Libero	46	0.909	0.002	Tidak normal
Homogenitas Varians	Levene's Test	–	F = 1.397	0.147	Homogen

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok data tidak berdistribusi normal, kecuali kelompok middle blocker. Namun demikian, hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test menunjukkan bahwa varians antar kelompok homogen ($p > 0.05$). Dengan mempertimbangkan ukuran sampel yang besar serta terpenuhinya asumsi homogenitas varians, analisis ANOVA tiga arah tetap dapat dilakukan karena metode ini relatif robust terhadap pelanggaran asumsi normalitas.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Three-Way Analysis of Variance (ANOVA)* untuk mengetahui pengaruh level prestasi, jenis kelamin, dan posisi bermain terhadap *Mental Toughness* atlet bola voli.

Tabel 3.
Hasil Three-Way ANOVA Mental Toughness Atlet Bola Voli

Sumber Variasi	F	p	η^2p
Level Prestasi	0.288	0.592	0.001
Jenis Kelamin	1.811	0.179	0.005
Posisi Bermain	2.148	0.094	0.019
Level × Gender	3.580	0.059	0.011
Level × Posisi	2.154	0.093	0.019
Gender × Posisi	1.649	0.178	0.015
Level × Gender × Posisi	2.380	0.070	0.021

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh utama yang signifikan dari level prestasi terhadap *Mental Toughness* ($F = 0.288$, $p = .592$). Demikian pula, jenis kelamin tidak menunjukkan pengaruh signifikan ($F = 1.811$, $p = .179$), dan posisi bermain juga tidak memberikan perbedaan yang signifikan ($F = 2.148$, $p = .094$). Analisis interaksi dua arah maupun tiga arah juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap *Mental Toughness* atlet bola voli ($p > .05$). Nilai *effect size* yang diperoleh dari partial eta squared (η^2p) menunjukkan bahwa seluruh efek berada pada kategori sangat kecil hingga kecil. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi level prestasi, jenis kelamin, dan posisi bermain terhadap variasi *Mental Toughness* relatif rendah. Dengan demikian, perbedaan *Mental Toughness* pada atlet bola voli tidak dapat dijelaskan secara signifikan oleh ketiga variabel tersebut, baik secara parsial maupun melalui interaksi di antara variabel.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan *Mental Toughness* (MT) pada atlet bola voli berdasarkan posisi bermain, level prestasi, dan jenis kelamin, serta interaksi di antara ketiga variabel tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *Mental Toughness* berdasarkan ketiga variabel tersebut, baik secara parsial maupun melalui interaksi antarvariabel. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *Mental Toughness* atlet bola voli relatif seragam pada berbagai kelompok atlet. Hasil ini memperkuat pandangan dalam psikologi olahraga yang menyatakan bahwa *Mental Toughness* merupakan kapasitas psikologis yang relatif stabil dan lebih dipengaruhi oleh faktor pengalaman serta proses adaptasi psikologis dibandingkan karakteristik demografis semata (Crust, 2007; Cowden, 2016).

Berdasarkan posisi bermain, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *Mental Toughness* antar posisi pemain bola voli. Meskipun secara deskriptif spiker menunjukkan rerata *Mental Toughness* yang sedikit lebih tinggi dibandingkan posisi lainnya, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gaur (2020) yang menunjukkan bahwa perbedaan posisi bermain tidak secara langsung memengaruhi tingkat *Mental Toughness* atlet bola voli. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan teknis dan taktis yang berbeda pada setiap posisi tidak selalu diikuti oleh perbedaan kapasitas psikologis secara keseluruhan.

Secara teoritis, temuan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *Mental Toughness* yang dikemukakan oleh Clough dan Sewell (2002), yang memandang *Mental Toughness* sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan performa optimal di bawah tekanan. Dalam olahraga tim seperti bola voli, tekanan pertandingan dialami oleh seluruh pemain secara kolektif, sehingga kapasitas mental yang diperlukan untuk menghadapi tekanan cenderung berkembang secara

relatif merata pada seluruh posisi. Posisi bermain lebih berkaitan dengan spesialisasi teknis dan peran taktis dalam tim, sementara kapasitas mental berkembang sebagai sumber daya psikologis internal yang dapat dimiliki oleh atlet di berbagai posisi.

Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perbedaan karakteristik psikologis dapat muncul pada dimensi tertentu dari *Mental Toughness*. Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2009) menjelaskan bahwa perbedaan antar atlet sering kali lebih terlihat pada aspek spesifik seperti kepercayaan diri, fokus, atau regulasi emosi, bukan pada skor total *Mental Toughness*. Pola deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan bahwa posisi libero lebih berkaitan dengan konsistensi fokus dan regulasi emosi, sedangkan spiker cenderung menunjukkan orientasi tantangan dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan psikologis pada setiap posisi dapat memengaruhi pola ekspresi *Mental Toughness*, meskipun tidak menghasilkan perbedaan signifikan pada tingkat konstruk secara keseluruhan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa level prestasi tidak memberikan perbedaan signifikan terhadap *Mental Toughness* atlet. Temuan ini memberikan perspektif tambahan terhadap penelitian Nicholls et al. (2009) yang menemukan bahwa atlet elite cenderung memiliki *Mental Toughness* lebih tinggi dibandingkan atlet non-elite. Dalam penelitian ini, tidak ditemukannya perbedaan signifikan dapat dijelaskan oleh kemungkinan bahwa atlet pada berbagai level telah memiliki paparan pengalaman kompetitif yang relatif serupa serta telah mengikuti proses latihan mental yang berkelanjutan. Dengan demikian, level prestasi tidak selalu menjadi determinan tunggal dalam pembentukan *Mental Toughness*, melainkan berinteraksi dengan kualitas pengalaman, strategi coping, serta proses pembinaan psikologis yang dialami atlet.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui kerangka teori *stress appraisal* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menjelaskan bahwa individu yang telah terbiasa menghadapi tekanan akan mengembangkan kemampuan evaluasi dan strategi coping yang lebih adaptif. Atlet yang memiliki pengalaman kompetisi dan latihan yang cukup cenderung memandang tekanan pertandingan sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan sebagai ancaman. Oleh karena itu, perbedaan tingkat kompetisi formal tidak selalu menghasilkan perbedaan signifikan dalam kapasitas *Mental Toughness*. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *Mental Toughness* antara atlet laki-laki dan perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sidhu (2018) yang menunjukkan bahwa *Mental Toughness* tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan psikologis seperti regulasi emosi, daya juang, dan ketahanan menghadapi tekanan dapat berkembang secara relatif setara pada atlet laki-laki maupun perempuan.

Beberapa penelitian sebelumnya memang menunjukkan adanya perbedaan pada dimensi tertentu dari *Mental Toughness* berdasarkan gender. Sheard et al.

(2009) dan Newland et al. (2013) melaporkan bahwa perbedaan tersebut lebih berkaitan dengan variasi dalam gaya coping dan ekspresi psikologis dibandingkan perbedaan kapasitas *Mental Toughness* secara keseluruhan. Cowden (2016) juga menjelaskan bahwa faktor gender dapat memengaruhi cara individu merespons tekanan atau mengelola emosi, namun tidak secara langsung menentukan tingkat *Mental Toughness* secara global. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan pada interaksi antara posisi bermain, level prestasi, dan jenis kelamin terhadap *Mental Toughness*. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi ketiga faktor demografis tersebut tidak secara otomatis menghasilkan perbedaan kapasitas mental pada atlet. Temuan ini mendukung pandangan Gucciardi dan Gordon (2016) yang menyatakan bahwa *Mental Toughness* merupakan konstruk psikologis yang berkembang secara personal dan situasional melalui pengalaman individu dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Mental Toughness* atlet bola voli lebih dipengaruhi oleh pengalaman psikologis, proses adaptasi terhadap tekanan, serta strategi coping yang berkembang selama proses latihan dan kompetisi. Pengalaman menghadapi kegagalan, cedera, konflik tim, maupun tekanan ekspektasi pelatih berperan penting dalam membentuk kapasitas ketangguhan mental atlet. Dengan demikian, *Mental Toughness* dapat dipahami sebagai hasil dari proses pembelajaran psikologis jangka panjang yang berkembang melalui pengalaman kompetitif dan dinamika sosial dalam lingkungan olahraga.

Dari perspektif praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan *Mental Toughness* dalam pembinaan bola voli tidak perlu dibedakan secara kaku berdasarkan posisi bermain, level prestasi, maupun jenis kelamin. Program pengembangan mental sebaiknya lebih berfokus pada pendekatan individual yang menekankan pengalaman menghadapi tekanan kompetitif, penguatan regulasi emosi, serta pengembangan strategi coping yang adaptif. Pendekatan tersebut dinilai lebih efektif dalam meningkatkan kapasitas mental atlet dibandingkan pendekatan pembinaan yang hanya didasarkan pada karakteristik demografis atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *Mental Toughness* pada atlet bola voli berdasarkan posisi bermain, level prestasi, maupun jenis kelamin. Atlet yang menempati posisi setter, spiker, middle blocker, maupun libero menunjukkan tingkat *Mental Toughness* yang relatif setara, sehingga perbedaan peran dan tanggung jawab teknis dalam tim tidak secara langsung membentuk perbedaan ketangguhan mental. Demikian pula, atlet pada berbagai level prestasi menunjukkan tingkat *Mental Toughness* yang relatif serupa, yang mengindikasikan bahwa ketangguhan mental tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat kompetisi formal, melainkan lebih berkaitan dengan proses pembinaan serta pengalaman psikologis yang dimiliki oleh masing-masing atlet.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *Mental Toughness* antara atlet laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas ketangguhan mental dapat berkembang secara relatif setara pada atlet tanpa dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi yang signifikan antara posisi bermain, level prestasi, dan jenis kelamin dalam memengaruhi *Mental Toughness* atlet. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Mental Toughness* atlet bola voli relatif merata pada berbagai kelompok demografis yang diteliti. Variasi *Mental Toughness* cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor individual seperti pengalaman menghadapi tekanan kompetitif, strategi regulasi emosi, serta proses pembinaan psikologis yang dialami atlet. Oleh karena itu, pengembangan *Mental Toughness* dalam pembinaan olahraga sebaiknya lebih berfokus pada pendekatan individual yang menekankan pengalaman psikologis, kemampuan coping, dan penguatan regulasi emosi dibandingkan pendekatan yang didasarkan pada kategori demografis atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, J., Mesquita, I., & Marcelino, R. (2012). Performance analysis in volleyball: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 1–15.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson.
- Coakley, J. (2017). *Sports in society: Issues and controversies* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sport Science Journal*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.2174/1875399X01609010001>
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and critique. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 203–209. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.10.004>
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290.
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2023). *Official volleyball rules 2023–2024*. FIVB.
- Gill, D. L., & Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise* (3rd ed.). Human Kinetics.

- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp. 25–35). Human Kinetics.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293–1310.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2016). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54–72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- 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.
- Hughes, M., & Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739–754.
- Issurin, V. B. (2016). *Building the modern athlete: Scientific advancements and training innovations*. Ultimate Athlete Concepts.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264.
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116–126.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1345.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Stephen Greene Press.
- Marcelino, R., Mesquita, I., & Sampaio, J. (2011). Effects of quality of opposition and match status on technical and tactical performances in elite volleyball. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 733–741.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport development index: Konsep, metodologi, dan aplikasi*. PT Indeks.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(4), 1–15.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Putri, R. A., & Harsono, F. M. (2019). Perbedaan ketangguhan mental atlet bola voli ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 7(1), 12–19.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.