

MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET: CROSSCHECK BERDASARKAN GENDER DAN CABANG OLAHRAGA

Nasya Afriyani Aura Shaqina¹, Jajat², Syam Hardwis³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
jajat_kurdul@upi.edu²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan *mental toughness* atlet berdasarkan gender dan karakteristik cabang olahraga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Partisipan penelitian berjumlah 230 atlet dari berbagai cabang olahraga dengan karakteristik Olahraga Permainan, Akurasi, dan Beladiri. Instrumen yang digunakan adalah SMTQ versi Indonesia yang terdiri atas 14 item dengan tiga dimensi, yaitu *confidence*, *constancy*, dan *control*. Analisis data yang dilakukan adalah *Mann-Whitney U Test* dan perbedaan berdasarkan karakteristik olahraga dianalisis menggunakan *Kruskal-Wallis*; seluruh proses pengolahan data menggunakan software IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan signifikan berdasarkan gender pada dimensi *confidence*, *control*, dan skor *mental toughness*, dengan atlet laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi yaitu 124,93 (*confidence*), 126,95 (*control*), dan 124,98 (skor *mental toughness*); (2) tidak terdapat perbedaan pada dimensi *constancy* berdasarkan gender; (3) berdasarkan cabang olahraga, ditemukan perbedaan pada dimensi *constancy* dan skor *mental toughness*, dengan atlet beladiri menunjukkan skor lebih tinggi dibandingkan cabang akurasi dan permainan; dan (4) dimensi *confidence* dan *control* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan cabang olahraga. Meskipun terdapat perbedaan signifikan secara statistik, ukuran efek yang kecil menunjukkan bahwa kontribusi gender dan cabang olahraga terhadap variasi *mental toughness* relatif terbatas.

Kata Kunci: Atlet, Cabang Olahraga, Gender, *Mental Toughness*, Psikologi Olahraga

ABSTRACT

This study aims to analyze differences in athletes' mental toughness based on gender and sports characteristics. The study used a quantitative approach with a comparative design. The participants consisted of 230 athletes from various sports with the characteristics of Game Sports, Accuracy, and Martial Arts. The instrument used was the Indonesian version of the SMTQ, consisting of 14 items across three dimensions: confidence, constancy, and control. Data were analyzed using the Mann-Whitney U Test and differences based on sports characteristics were analyzed using the Kruskal-Wallis test; all data processing was carried out using IBM SPSS Statistics 26 software. The results showed that: (1) there were significant differences based on gender in the confidence and control dimensions and in the total mental toughness score, with male athletes obtaining higher scores of 124.93 (confidence), 126.95 (control), and 124.98 (mental toughness)

score); (2) no significant difference was found in the constancy dimension based on gender; (3) based on sport characteristics, significant differences were found in the constancy dimension and total mental toughness score, with martial arts athletes showing higher scores than accuracy and game-sport athletes; and (4) the confidence and control dimensions did not show significant differences based on sport characteristics. Although the differences were statistically significant, the small effect sizes indicate that the contribution of gender and sport characteristics to the variation in mental toughness is relatively limited.

Keywords: *Athletes, Gender, Mental Toughness, Sport Characteristics, Sport Psychology*

PENDAHULUAN

Mental toughness menjadi salah satu konstruk psikologis yang penting dalam kajian psikologi olahraga karena berkaitan dengan kemampuan atlet untuk mempertahankan keyakinan diri, konsistensi usaha, dan kendali emosi ketika menghadapi tekanan latihan maupun kompetisi (Pandian, 2023). Atlet, terutama pada rentang usia remaja hingga dewasa awal, berada pada fase perkembangan yang menuntut penyesuaian psikologis cukup besar. Mereka tidak hanya dituntut meningkatkan performa fisik dan teknis, tetapi juga perlu mampu mengelola kecemasan, tekanan sosial, ekspektasi pelatih, persaingan antar atlet, serta pengalaman menang dan kalah. Dalam konteks tersebut, *mental toughness* sering ditempatkan sebagai karakteristik psikologis positif yang membantu atlet tetap berfungsi secara efektif ketika berada dalam situasi kompetitif yang menekan (Sheard et al., 2009).

Dalam praktiknya, setiap atlet memiliki tingkat *mental toughness* yang berbeda-beda (Fariz et al., 2024; Rintaugu et al., 2022). Perbedaan tersebut bisa dipengaruhi oleh banyak hal, seperti pengalaman bertanding, intensitas latihan, dukungan pelatih, lingkungan sosial, motivasi pribadi, serta karakteristik cabang olahraga yang ditekuni. Atlet yang sering menghadapi pertandingan dengan tekanan tinggi biasanya memiliki kesempatan lebih besar untuk melatih kemampuan *mental toughness*-nya (Wolter et al., 2022). Meskipun demikian, tekanan pertandingan tidak selalu memberikan dampak yang sama bagi setiap atlet (Dea Meisya & Burhan Hambali, 2025). Sebagian atlet mampu memaknai tekanan sebagai tantangan yang mendorong mereka untuk meningkatkan kemampuan, memperbaiki performa, dan meningkatkan percaya diri. Sebaliknya, atlet yang belum memiliki strategi pengelolaan emosi yang baik dapat merasakan tekanan sebagai beban, sehingga muncul kecemasan, keraguan, bahkan menurunnya motivasi ketika menghadapi situasi kompetitif (Ciaccioni et al., 2024; Daley et al., 2023). Situasi tersebut juga dapat ditemukan dalam konteks olahraga Indonesia, ketika tingginya tuntutan prestasi belum selalu diikuti oleh pemerataan pembinaan mental dan pendampingan psikologi bagi atlet (Syahputra et al., 2023).

Atlet Indonesia saat ini dihadapkan pada berbagai tuntutan yang tidak hanya berkaitan dengan pencapaian prestasi, tetapi juga kemampuan menjaga konsistensi performa di tengah tekanan yang semakin kompleks (Syahputra et al., 2023). Target medali, persaingan dalam seleksi, jadwal latihan, evaluasi pelatih, serta ekspektasi masyarakat menjadi sumber tekanan psikologis bagi atlet. Faktor lain yaitu belum semua atlet memperoleh pendampingan psikologis dan program

latihan mental yang memadai. Perbedaan fasilitas, kualitas pelatih, serta sistem pembinaan antara tingkat nasional dan daerah menyebabkan pengalaman psikologis setiap atlet menjadi tidak sama (Lumintuarso et al., 2025). Meskipun menghadapi tuntutan yang relatif sama, setiap atlet menunjukkan respons mental yang berbeda. Perbedaan tersebut salah satunya dapat dilihat berdasarkan gender (Agustín-Sierra & Evelia, 2023).

Isu gender penting diperhatikan dalam pengukuran *mental toughness* karena penelitian olahraga kerap membandingkan skor psikologis atlet laki-laki dan perempuan (Wolter et al., 2022). Atlet laki-laki dan atlet perempuan dapat memiliki pengalaman, cara mengelola emosi, serta pola respons yang berbeda ketika menghadapi tekanan dalam latihan maupun pertandingan (Kumari & Chauhan, 2025; Saputra & Akbaruddin, 2026). Meskipun demikian, gender tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor yang menentukan kuat atau lemahnya *mental toughness* seorang atlet karena *mental toughness* juga dipengaruhi oleh pengalaman bertanding, dukungan pelatih, lingkungan olahraga, dan proses latihan atlet. Adapun tuntutan psikologis yang dihadapi atlet juga dapat berbeda sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang ditekuni. Seperti pada penelitian Etemadi dan Ali (2010) yang menerangkan bahwa atlet olahraga tim dan individu menunjukkan perbedaan dalam *mental toughness*. Atlet olahraga tim cenderung memiliki dinamika psikologis yang berbeda dibandingkan atlet olahraga individu, meskipun keduanya menunjukkan hubungan signifikan antara *mental toughness* dan keterampilan mental. Hal ini juga didukung oleh penelitian Glińska-Wlaż et al. (2025) yang secara spesifik menerangkan mengenai atlet beladiri yang sering menghadapi situasi bertekanan tinggi yang melibatkan kontak fisik, yang dapat berpengaruh pada *mental toughness* dan pengaturan emosi mereka. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian lain menerangkan bahwa *mental toughness* pada atlet bulu tangkis sangat dipengaruhi oleh gaya kepemimpinan pelatih dan kualitas hubungan dengan atlet (Lestari et al., 2025).

Penelitian mengenai *mental toughness* pada cabang olahraga tertentu telah banyak dilakukan, namun sebagian besar kajian tersebut berfokus pada satu cabang olahraga atau hanya membandingkan olahraga individu dan tim secara umum. Penelitian yang secara bersamaan membandingkan *mental toughness* berdasarkan beberapa karakteristik cabang olahraga, sekaligus melihat perbedaannya berdasarkan gender, masih relatif terbatas. Padahal atlet perempuan dan laki-laki dapat menghadapi tuntutan sosial hingga cara mengelola tekanan yang berbeda, dan perbedaan tersebut juga semakin beragam ketika atlet berasal dari cabang olahraga dengan karakteristik yang tidak sama. Dengan demikian, *mental toughness* tidak cukup dipahami hanya berdasarkan gender atau cabang olahraga secara terpisah, tetapi perlu dikaji melalui perbandingan keduanya agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh. Keterbatasan kajian tersebut juga terlihat dalam konteks Indonesia. Penelitian mengenai *mental toughness* pada atlet masih didominasi oleh negara-negara maju seperti Inggris dan Amerika Serikat, dengan fokus yang masih terbatas pada wilayah yang kurang terwakili seperti Indonesia (Pradani et al., 2025). Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan dua sudut tinjau sekaligus, yaitu gender dan karakteristik cabang olahraga (permainan, akurasi, dan beladiri), dalam satu desain komparatif yang belum banyak dikaji secara simultan pada populasi atlet Indonesia.

Berdasarkan temuan dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai *mental toughness* pada atlet serta menganalisis perbedaannya antara gender dan karakteristik cabang olahraga. Penelitian ini juga berupaya melihat apakah laki-laki dan perempuan menunjukkan tingkat *mental toughness* yang berbeda ketika berada pada cabang olahraga yang berbeda. Melalui perbandingan tersebut, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai variasi *mental toughness* pada atlet. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi olahraga, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dan pembina dalam menyusun program latihan mental yang sesuai dengan kebutuhan atlet berdasarkan gender dan karakteristik cabang olahraga yang ditekuni.

KAJIAN TEORI

Mental toughness merupakan karakteristik psikologis yang memungkinkan atlet untuk tetap bertahan, fokus, dan optimal dalam menghadapi tekanan, tantangan, serta situasi kompetitif yang menuntut performa tinggi (Quinn & Cavanaugh, 2017). Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan ketahanan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, mempertahankan motivasi, serta tetap optimal untuk bertahan menghadapi kesulitan dan tekanan (Su et al., 2024). Dalam dunia olahraga, *mental toughness* menjadi salah satu faktor penting yang sering membedakan atlet berprestasi tinggi dengan atlet lainnya, terutama dalam hal konsistensi dan kemampuan menjaga performa (Pedraza-Ramirez et al., 2025).

Secara teori, Clough memperkenalkan model 4C yang terdiri dari *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence* (Mahoney et al., 2014). Model ini merupakan kerangka kerja yang diakui secara luas dalam psikologi olahraga. *Control* menggambarkan kemampuan atlet dalam mengendalikan emosi dan tekanan yang muncul saat latihan maupun pertandingan. *Commitment* menunjukkan seberapa besar konsistensi dan keseriusan atlet dalam mengejar tujuan yang telah ditetapkan. *Challenge* berkaitan dengan cara atlet memandang tekanan, apakah dianggap sebagai ancaman atau justru sebagai kesempatan untuk berkembang. Sementara itu, *confidence* menggambarkan keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi lawan atau situasi kompetitif. Keempat aspek ini saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan yang menentukan tingkat *mental toughness* seorang atlet.

Dalam penelitian, *mental toughness* umumnya diukur menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang dikembangkan oleh Sheard, Golby, dan Van Wersch (2009). SMTQ memiliki tiga dimensi utama. *Confidence* menggambarkan keyakinan atlet terhadap kapasitas diri dalam menyelesaikan tuntutan olahraga. Atlet dengan *confidence* yang baik cenderung memiliki kepercayaan terhadap kemampuan teknis, taktis, dan mentalnya ketika menghadapi lawan, tekanan pertandingan, maupun situasi tidak terduga. Kepercayaan diri dalam konteks ini bukan sekadar merasa mampu, tetapi juga berkaitan dengan cara atlet menilai tantangan sebagai bagian dari proses performa. SMTQ banyak digunakan dalam penelitian karena terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur *mental toughness* pada berbagai cabang olahraga.

Jika dilihat dari aspek gender, beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat *mental toughness* antara laki-laki dan perempuan. Atlet laki-laki cenderung memiliki skor lebih tinggi pada aspek *confidence* dan *control*, yang sering dikaitkan dengan pengalaman kompetisi yang lebih luas serta faktor sosial dalam dunia olahraga (Alisti et al., 2025). Namun, pada aspek *constancy*, atlet perempuan sering kali menunjukkan tingkat konsistensi yang lebih tinggi (Ferreira, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan gender dalam *mental toughness* tidak dapat disimpulkan secara mutlak karena sangat dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan, dan karakteristik olahraga yang ditekuni.

Selain gender, cabang olahraga juga berperan dalam membentuk *mental toughness* atlet. Penelitian Popovych et al. (2022) mendapati bahwa atlet pada cabang olahraga individu seperti tenis, atletik, atau beladiri menghadapi tekanan yang lebih besar karena seluruh hasil pertandingan bergantung pada kemampuan diri sendiri. Kondisi ini membuat aspek *control* dan *confidence* menjadi sangat penting. Sebaliknya, pada cabang olahraga beregu seperti sepak bola, bola basket, atau voli, *mental toughness* lebih banyak dipengaruhi oleh kerja sama tim, komunikasi, dan kemampuan menjaga konsistensi dalam sistem permainan (Weinberg et al., 2011).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan metode survei potong lintang (*cross-sectional*). Desain tersebut digunakan untuk menggambarkan tingkat *mental toughness* atlet serta menguji perbedaannya berdasarkan gender dan karakteristik cabang olahraga. Penelitian ini melibatkan 230 atlet dari berbagai karakteristik cabang olahraga, yang terdiri atas 113 atlet laki-laki dan 117 atlet perempuan. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi: 1) atlet yang masih aktif mengikuti latihan dan kompetisi minimal satu tahun, 2) memiliki pengalaman bertanding minimal tingkat provinsi. Sebelum melakukan pengisian kuesioner, partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian, kerahasiaan data, serta hak untuk menghentikan keikutsertaan pada setiap tahap penelitian.

Mental toughness diukur menggunakan instrumen SMTQ (*Sport Mental Toughness Questionnaire*) (Sheard, Golby, & Van Wersch, 2009). Instrumen ini terdiri atas 14 item dengan tiga dimensi, yaitu *confidence*, *constancy*, dan *control*. Dimensi *confidence* terdiri atas enam butir, sedangkan dimensi *constancy* dan *control* masing-masing terdiri atas empat butir. Respons diberikan menggunakan skala Likert 5 poin, dari “sangat tidak sesuai” sampai “sangat sesuai”. Beberapa butir yang bersifat negatif diberikan skor terbalik sebelum penghitungan skor.

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner kepada atlet yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang terkumpul kemudian diperiksa untuk memastikan kelengkapan jawaban, kesesuaian rentang skor, dan tidak adanya respons ganda. Respons yang tidak lengkap atau tidak memenuhi kriteria penelitian tidak disertakan dalam analisis.

Analisis perbedaan gender dilakukan menggunakan *Mann-Whitney U Test* karena hasil uji normalitas menunjukkan sebagian besar data tidak berdistribusi normal, sedangkan perbedaan berdasarkan karakteristik olahraga dianalisis

menggunakan *Kruskal-Wallis test*. Pengolahan data dilakukan menggunakan software IBM SPSS Statistics 26.

HASIL PENELITIAN

Deskriptif Responden

Karakteristik responden dianalisis berdasarkan jenis kelamin, cabang olahraga, dan usia. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 230 atlet. Data deskriptif ini digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai sebaran partisipan yang terlibat dalam pengisian *Sport Mental Toughness Questionnaire*. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Gender	Laki-laki	113	49.1
	Perempuan	117	50.9
Usia	Mean $\pm$ SD	19.80 $\pm$ 2.41	-
	Median	20.00	-
	Minimum	16	-
	Maksimum	25	-
	Akurasi	38	16.5
Karakteristik Cabang Olahraga	Permainan	114	49.6
	Beladiri	78	33.9

Berdasarkan Tabel 1, responden laki-laki berjumlah 113 atlet, sedangkan responden perempuan berjumlah 117 atlet, sehingga sebaran jenis kelamin terlihat relatif seimbang. Berdasarkan cabang olahraga, responden paling banyak berasal dari karakteristik olahraga Permainan sebanyak 114 (49,6%) yang terdiri dari cabang olahraga Sepak Bola, Voli, Bola Tangan, Sepak Takraw, dan lainnya. Diikuti karakteristik olahraga Beladiri sebanyak 78 (33,9%) yang di dalamnya terdiri dari cabang olahraga Pencak Silat, Sambo, Taekwondo, dan lainnya. Selanjutnya karakteristik olahraga Akurasi sebanyak 38 (16,5%) yang di dalamnya terdiri dari cabang olahraga Golf, Panahan, Woodball, dan lainnya. Berdasarkan usia, responden berada pada rentang 16-25 tahun, dengan rata-rata usia 19,80 tahun (SD = 2,41) dan median 20 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh atlet usia remaja akhir hingga dewasa awal dengan sebaran cabang olahraga yang cukup beragam.

Deskripsi Variabel

Deskripsi variabel dilakukan untuk melihat gambaran umum skor *mental toughness* pada seluruh responden. Skor yang dianalisis meliputi tiga dimensi SMTQ, yaitu *confidence*, *constancy*, dan *control*, serta skor total *mental toughness*. Nilai yang disajikan mencakup jumlah responden, skor minimum, skor maksimum, mean, dan standar deviasi sebagaimana disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Mental Toughness Atlet

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean (SD)
<i>Confidence</i>	230	1.00	5.00	3.8239 (0.72942)
<i>Constancy</i>	230	1.00	5.00	3.9326 (0.69135)
<i>Control</i>	230	1.00	5.00	2.9261 (0.76743)
<i>Mental Toughness Total</i>	230	1.00	4.79	3.5984 (0.57613)

Berdasarkan Tabel 2, dimensi *constancy* memiliki nilai mean tertinggi, yaitu 3,9326, diikuti oleh *confidence* dengan mean 3,8239. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki konsistensi dan keyakinan diri yang cukup baik dalam menjalani aktivitas olahraga. Dimensi *control* memiliki mean paling rendah, yaitu 2,9261, yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi negatif, kecemasan, dan tekanan masih menjadi aspek yang relatif lebih lemah dibandingkan dimensi lainnya. Skor total *mental toughness* memiliki mean 3,5984 dengan standar deviasi 0,57613, sehingga secara umum tingkat *mental toughness* responden berada pada kategori sedang menuju tinggi.

Uji Beda Skor Mental Toughness Berdasarkan Gender

Uji beda skor *mental toughness* berdasarkan gender dilakukan menggunakan *Mann-Whitney U Test* karena hasil uji normalitas menunjukkan sebagian besar data tidak berdistribusi normal. Analisis dilakukan pada dimensi *confidence*, *constancy*, *control*, dan skor total *mental toughness*. Pada analisis ini, *gender_code* 1 menunjukkan atlet laki-laki, sedangkan *gender_code* 2 menunjukkan atlet perempuan. Hasil uji disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney U Mental Toughness Berdasarkan Gender

Variabel	Gender	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Confidence</i>	Laki-laki	113	124.93	14117.00	5545.000	-2.118	0.034	Signifikan
	Perempuan	117	106.39	12448.00				
<i>Constancy</i>	Laki-laki	113	118.38	13377.50	6284.500	-0.650	0.516	Tidak signifikan
	Perempuan	117	112.71	13187.50				
<i>Control</i>	Laki-laki	113	126.95	14345.00	5317.000	-2.577	0.010	Signifikan
	Perempuan	117	104.44	12220.00				
<i>Mental Toughness Total</i>	Laki-laki	113	124.98	14123.00	5539.000	-2.126	0.034	Signifikan
	Perempuan	117	106.34	12442.00				

Berdasarkan Tabel 3, terdapat perbedaan signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan pada dimensi *confidence* dengan nilai $U = 5545,000$; $Z = -2,118$; $p = 0,034$. Perbedaan signifikan juga ditemukan pada dimensi *control* dengan nilai $U = 5317,000$; $Z = -2,577$; $p = 0,010$, serta skor total *mental toughness* dengan nilai $U = 5539,000$; $Z = -2,126$; $p = 0,034$. Sementara itu, dimensi *constancy* tidak menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan gender dengan nilai $U = 6284,500$; $Z = -0,650$; $p = 0,516$.

Uji Skor Mental Toughness Berdasarkan Karakteristik Cabang Olahraga

Uji beda skor *mental toughness* berdasarkan karakteristik cabang olahraga dilakukan menggunakan *Kruskal-Wallis test* karena terdapat tiga kelompok responden yang saling independen dan hasil uji normalitas menunjukkan sebagian besar data tidak berdistribusi normal. Analisis dilakukan pada kelompok

responden dengan karakteristik cabang olahraga Permainan, Beladiri, dan Akurasi. Hasil uji disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Kruskal-Wallis Mental Toughness Berdasarkan Karakteristik Cabang Olahraga

Variabel	Karakteristik Cabor	n	Mean Rank	H	df	P
<i>Confidence</i>	Akurasi	38	116.68	5.423	2	0.066
	Permainan	114	106.05			
	Beladiri	78	128.73			
<i>Constancy</i>	Akurasi	38	118.03	14.733	2	0.001
	Permainan	114	99.88			
	Beladiri	78	137.10			
<i>Control</i>	Akurasi	38	122.67	1.517	2	0.468
	Permainan	114	110.16			
	Beladiri	78	119.81			
<i>Mental Toughness Total</i>	Akurasi	38	119.13	10.760	2	0.005
	Permainan	114	101.85			
	Beladiri	78	133.69			

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan perbedaan signifikan pada dimensi *constancy* berdasarkan karakteristik cabang olahraga dengan nilai $H = 14,733$; $df = 2$; $p = 0,001$. Kelompok beladiri memiliki mean rank sebesar 137,10, diikuti kelompok akurasi sebesar 118,03, dan kelompok permainan sebesar 99,88. Perbedaan signifikan juga ditemukan pada skor total *mental toughness* dengan nilai $H = 10,760$; $df = 2$; $p = 0,005$, sedangkan dimensi *confidence* ($H = 5,423$; $p = 0,066$) dan *control* ($H = 1,517$; $p = 0,468$) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antarkelompok karakteristik cabang olahraga.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan pada dimensi *confidence*, *control*, dan skor total *mental toughness*. Atlet laki-laki memiliki peringkat skor yang lebih tinggi daripada atlet perempuan pada ketiga variabel tersebut. Sementara itu, dimensi *constancy* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan gender. Berdasarkan karakteristik cabang olahraga, perbedaan ditemukan pada dimensi *constancy* dan skor total *mental toughness*, sedangkan *confidence* dan *control* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Perbedaan Mental Toughness Berdasarkan Gender

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet laki-laki memiliki *confidence* yang lebih tinggi dibandingkan atlet perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet laki-laki dalam sampel penelitian cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan latihan dan pertandingan. *Confidence* berkaitan dengan kepercayaan atlet terhadap kemampuan pribadi, keyakinan untuk mengatasi tekanan, serta kemampuan untuk mempertahankan penilaian positif terhadap diri ketika menghadapi lawan atau situasi yang sulit. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fariz et al. (2024) yang menemukan adanya perbedaan *mental toughness* berdasarkan gender, dengan skor rata-rata laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hasil serupa juga

dilaporkan Tito et al. (2025) pada peserta ekstrakurikuler bola voli, bahwa *mental toughness* dan *self-confidence* laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai perbedaan *mental toughness* berdasarkan gender belum selalu konsisten karena karakteristik sampel, pengalaman olahraga, tingkat kompetisi, dan konteks pembinaan dapat berbeda pada setiap penelitian.

Perbedaan yang signifikan juga ditemukan pada dimensi *control*. Atlet laki-laki memiliki skor *control* yang lebih tinggi dibandingkan atlet perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet laki-laki dalam penelitian ini cenderung menilai dirinya lebih mampu mempertahankan ketenangan, mengendalikan emosi negatif, dan mengatur respons ketika menghadapi tekanan kompetisi. Kemampuan *control* penting karena situasi pertandingan dapat memunculkan kecemasan, frustrasi, kemarahan, maupun keraguan yang berpotensi mengganggu pengambilan keputusan dan performa atlet (Englert, 2025). Namun, hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena *control* diukur berdasarkan laporan diri. Skor yang lebih tinggi menunjukkan bahwa atlet laki-laki mempersepsikan dirinya memiliki pengendalian yang lebih baik, bukan secara otomatis membuktikan bahwa mereka selalu menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Lebih tingginya *confidence* dan *control* pada atlet laki-laki turut tercermin pada skor total *mental toughness*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum atlet laki-laki dalam penelitian ini memiliki kecenderungan lebih kuat dalam mempertahankan keyakinan diri dan mengendalikan respons psikologis ketika menghadapi tekanan olahraga.

Berbeda dengan ketiga hasil tersebut, dimensi *constancy* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat ketekunan, komitmen, konsentrasi, dan tanggung jawab terhadap tujuan olahraga yang relatif sama. *Constancy* kemungkinan lebih banyak berkembang melalui rutinitas dan proses pembinaan daripada semata-mata melalui perbedaan gender (Cece et al., 2021). Atlet yang menjalani program latihan terstruktur secara berulang akan belajar mempertahankan komitmen dan usaha dalam mencapai target.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan gender tidak muncul pada seluruh dimensi *mental toughness*. Gender berkaitan dengan *confidence*, *control*, dan skor total *mental toughness*, tetapi tidak dengan *constancy*. Oleh karena itu, pembinaan mental atlet tidak seharusnya didasarkan pada anggapan umum bahwa salah satu gender selalu lebih kuat. Pelatih tetap perlu melakukan asesmen individual karena kebutuhan psikologis setiap atlet dapat berbeda.

Perbedaan Mental Toughness Berdasarkan Karakteristik Cabang Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada dimensi *constancy* berdasarkan karakteristik cabang olahraga. Kelompok beladiri memperoleh peringkat skor paling tinggi, diikuti kelompok akurasi dan permainan. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet beladiri cenderung memiliki ketekunan, komitmen, serta kemampuan mempertahankan usaha yang lebih kuat dibandingkan kelompok lainnya. Kecenderungan tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik latihan beladiri yang menuntut disiplin, pengulangan teknik, ketahanan dalam menghadapi kelelahan, dan kesiapan berhadapan secara langsung dengan lawan (Zvi & Lavi, 2026). Atlet beladiri juga harus menerima

konsekuensi langsung dari setiap keputusan dan kesalahan selama pertandingan. Kondisi tersebut berpotensi membentuk kebiasaan untuk bertahan, memperbaiki kesalahan, dan mempertahankan fokus meskipun berada dalam situasi sulit.

Penelitian pada atlet olahraga beladiri menunjukkan bahwa *mental toughness* merupakan sumber daya psikologis penting dalam menghadapi kecemasan kompetitif. Atlet beladiri dengan *mental toughness* yang lebih tinggi cenderung melaporkan kecemasan kognitif dan somatik yang lebih rendah serta kepercayaan diri yang lebih tinggi sebelum kompetisi.

Perbedaan juga ditemukan pada skor total *mental toughness*. Kelompok beladiri memperoleh peringkat skor tertinggi, kemudian kelompok akurasi dan permainan. Temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan psikologis dalam olahraga beladiri kemungkinan berkontribusi terhadap perkembangan *mental toughness* secara keseluruhan. Kompetisi beladiri melibatkan interaksi langsung, tekanan untuk merespons tindakan lawan secara cepat, risiko cedera, dan tanggung jawab individual terhadap hasil pertandingan. Paparan berulang terhadap kondisi tersebut dapat membantu atlet membangun ketahanan dalam menghadapi tekanan. Ukuran efek perbedaan karakteristik cabang olahraga juga tergolong kecil. Hal tersebut menunjukkan bahwa jenis cabang olahraga hanya menjelaskan sebagian kecil variasi *mental toughness*. Pengalaman bertanding, lama berlatih, tingkat kompetisi, kualitas hubungan dengan pelatih, dan program latihan psikologis kemungkinan turut memberikan kontribusi yang penting. Penelitian terdahulu bahkan menunjukkan bahwa hubungan jenis olahraga dengan *mental toughness* tidak selalu signifikan, sehingga hasil dapat berubah bergantung pada pengelompokan cabang olahraga dan karakteristik atlet yang diteliti (Akbar et al., 2023).

Dimensi *confidence* dan *control* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok permainan, akurasi, dan beladiri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun ketiga kelompok menghadapi bentuk tekanan yang berbeda, seluruhnya tetap memerlukan keyakinan diri dan kemampuan mengendalikan respons psikologis. Atlet permainan membutuhkan keyakinan dan kontrol emosi ketika berinteraksi dengan rekan serta lawan. Atlet akurasi membutuhkan ketenangan dan konsentrasi saat melakukan gerakan presisi, sedangkan atlet beladiri membutuhkan kontrol ketika menghadapi serangan dan tekanan langsung dari lawan. Kesamaan kebutuhan psikologis tersebut dapat menjelaskan mengapa *confidence* dan *control* relatif sama pada ketiga kelompok. Dengan demikian, perbedaan karakteristik olahraga dalam penelitian ini lebih terlihat pada aspek mempertahankan usaha dan komitmen daripada pada keyakinan diri serta pengendalian emosi.

Hasil penelitian menunjukkan pentingnya program pembinaan mental yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Atlet perempuan dalam sampel penelitian memiliki skor lebih rendah pada *confidence* dan *control* sehingga dapat memperoleh manfaat dari latihan peningkatan kepercayaan diri dan regulasi emosi. Program tersebut dapat mencakup penetapan tujuan, *self-talk*, *imagery*, simulasi tekanan pertandingan, evaluasi pengalaman kompetisi, dan teknik pengelolaan kecemasan.

Namun, latihan tersebut tidak perlu dibatasi hanya berdasarkan gender. Pelatih sebaiknya menilai kebutuhan setiap atlet secara individual karena ukuran efek perbedaan gender tergolong kecil. Kajian mengenai intervensi *mental*

toughness menunjukkan bahwa *mental toughness* dapat dikembangkan melalui latihan psikologis, meskipun efektivitas program bergantung pada kualitas intervensi dan konteks penerapannya.

Pada kelompok permainan dan akurasi, pembinaan dapat lebih menekankan *constancy*, seperti konsistensi menjalankan target, kedisiplinan latihan, kemampuan bertahan setelah melakukan kesalahan, dan komitmen terhadap proses jangka panjang. Pola latihan pada cabang beladiri yang menekankan disiplin, tanggung jawab individual, dan adaptasi terhadap tekanan dapat menjadi referensi, tetapi tetap perlu disesuaikan dengan karakteristik masing-masing cabang olahraga.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah hasil penelitian diperoleh melalui instrumen *self-report* sehingga jawaban responden dipengaruhi oleh persepsi terhadap dirinya sendiri. Penelitian juga belum mengendalikan sejumlah faktor seperti lama berlatih, tingkat prestasi, frekuensi kompetisi, pengalaman cedera, kualitas kepelatihan, dan program latihan mental. Desain penelitian yang bersifat potong lintang hanya menunjukkan adanya perbedaan dan tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mental toughness* berdasarkan gender. Atlet laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan atlet perempuan pada dimensi *confidence*, *control*, dan skor total *mental toughness*, sedangkan pada dimensi *constancy* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan. Meskipun demikian, ukuran efek perbedaan tersebut tergolong kecil sehingga gender bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan *mental toughness* atlet.

Berdasarkan karakteristik cabang olahraga, terdapat perbedaan yang signifikan pada dimensi *constancy* dan skor total *mental toughness*, sedangkan dimensi *confidence* dan *control* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Atlet cabang beladiri menunjukkan peringkat skor tertinggi pada *constancy* dan *mental toughness* secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tuntutan latihan dan kompetisi pada setiap karakteristik cabang olahraga dapat berkaitan dengan perkembangan aspek *mental toughness* yang berbeda. Namun, karena ukuran efeknya relatif kecil, perbedaan tersebut juga perlu dipahami bersama faktor lain, seperti pengalaman bertanding, lama latihan, tingkat prestasi, pola kepelatihan, dan program latihan psikologis.

Secara keseluruhan, *mental toughness* atlet tidak hanya berkaitan dengan gender, tetapi juga dengan karakteristik cabang olahraga. Oleh karena itu, program pembinaan mental sebaiknya disusun berdasarkan kebutuhan individual atlet dan tuntutan khusus setiap cabang olahraga, bukan hanya berdasarkan kategori gender atau jenis olahraga.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk melihat perkembangan *mental toughness* secara lebih dinamis, tidak hanya pada satu waktu pengukuran. Selain itu, perlu ditambahkan variabel kontrol seperti pengalaman latihan, tingkat prestasi, dan frekuensi kompetisi agar analisis lebih komprehensif. Pendekatan *mixed methods* juga direkomendasikan untuk menggali aspek kualitatif terkait pengalaman psikologis atlet dalam menghadapi tekanan.

Selanjutnya, penelitian dapat memperluas populasi pada berbagai level kompetisi dan cabang olahraga yang lebih beragam agar hasil lebih *generalizable*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustín-Sierra, N., & Evelia, M. (2023). Deportes individuales vs equipo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(2), 1–13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a6>
- Akbar, A., Karim, Z. A., Zakaria, J., Kurniawan, R., & Cahyani, F. I. (2023). The role of mental toughness in improving achievement: The perspective of sport psychology. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1376–1382. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110623>
- Alisti, S., Fitri, M., Paramitha, S. T., Apriady, H., & Ockta, Y. (2025). Examining the correlation between mental health, confidence, and pre-competitive anxiety among pencak silat athletes: Gender-based analysis. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(1), 135–144. <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130115>
- Cece, V., Guillet-Descas, E., Tessier, D., & Martinet, G. (2021). Athletes' motivational and emotional outcomes related to a need-supportive intervention in intensive training centers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1941425>
- Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J., & Pesce, C. (2024). Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 70(1), 102556. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1587672>
- Daley, M. M., Shoop, J., & Christino, M. A. (2023). Mental health in the specialized athlete. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 16(6), 410–418. <https://doi.org/10.1007/s12178-023-09851-1>
- Dea Meisya Nurfauliyah, & Burhan Hambali. (2025). Ketangguhan mental atlet menjelang pertandingan pada tahap persiapan khusus melalui metode pelatihan mental: Systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 456–465. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i2.12062>
- Englert, C. (2025). Self-control — A critical discussion of a key concept in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport & Exercise*, 80, 102878. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102878>
- Etemadi, M., & Ali, M. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 808–812. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.189>
- Fariz, M., Putra, P., Wanena, T., Wandik, Y., Womsiwor, D., Dike, I. M., Mulait, C., Pattinussa, V., & Pahabol, N. (2024). Mental toughness: Are there differences between athletes and non-athletes, education levels, and gender? *Retos*, 58, 516–521. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.107330>
- Ferreira, L. (2016). Qualidade do relacionamento treinador-atleta e orientação às metas como preditores de desempenho esportivo [Quality of the relationship coach-athlete and goal orientation as predictors of sport performance]. *Motricidade*, 32, 1–8. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-3772e32229>
- Glińska-Właż, J., Huzarska-Rynasiewicz, I., & Warzocha, T. (2025). Coping pain strategies, aggression and anxiety in professional martial arts athletes.

- Journal of Physical Education and Sport*, 25(4), 870–876.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2025.04094>
- Kumari, S., & Chauhan, R. (2025). Mental toughness among student-athletes: A gender-based comparative study. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 12(3), 235–239.
<https://doi.org/10.22271/kheljournal.2025.v12.i3d.3803>
- Lestari, A. B., Sukamti, E. R., Sriwahyuniati, C. F., Karyono, T. H., & Hartanto, A. (2025). Mental toughness of badminton athletes: The role of coach leadership type and coach-athlete relationship. *Retos*, 62, 1137–1147.
<https://doi.org/10.47197/retos.v62.111181>
- Lumintuarso, R., Pahalawidi, C., Tirtawirya, D., Ben, Z., & Malik, A. (2025). Balancing academics and athletics: A comparative analysis of Indonesian and Malaysian student-athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(3), 526–533.
<https://doi.org/10.13189/saj.2025.130305>
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281–292. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Pandian, P. R. S. (2023). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4), 409–418. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- Pedraza-Ramirez, I., Sharpe, B. T., Behnke, M., Toth, A. J., & Poulus, D. R. (2025). The psychology of esports: Trends, challenges, and future directions. *Psychology of Sport & Exercise*, 81, 102967.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102967>
- Popovych, I., Radul, I., Hoian, I., Ohnystyi, A., & Doichyk, M. (2022). Athletes' resilience typology: A comparative analysis of individual and team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(9), 2036–2046.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09260>
- Pradani, W. H., Akbar, A., Aulia, R., Juwita, S., Kurniawan, R., Lusiria, D., Pratama, M., Padang, N., Mada, U. G., Sultan, U. P., & Guspa, A. (2025). Mental toughness for athletes in sport: Scopus bibliometric analysis. *Retos*, 66, 895–906. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.113876>
- Quinn, T., & Cavanaugh, L. (2017). Mental toughness. *Athletic Training & Sports Health Care*, 9(5), 195–196.
<https://doi.org/10.1080/08924562.2017.1344172>
- Rintaugu, E., Mwangi, F., Andanje, N., Tian, X., Fuku, N., & Kidokoro, T. (2022). Mental toughness characteristics of male university athletes in relation to contextual factors. *Journal of Human Kinetics*, 81, 243–250.
<https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0019>
- Saputra, W., & Akbaruddin, A. (2026). Mental toughness: A gender-based descriptive study of pencak silat athletes on the West Java XV PORPROV team of Subang Regency. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 7(1), 844–852. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v7i1.193>
- 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.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Su, D. L. Y., Chung, J. S. K., Yang, S. X., Capio, C. M., & Chan, K. C. (2024). Significant others and children's mental toughness in sports: A longitudinal test of the social influence in sport model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–13.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2348082>
- Syahputra, R., Sugiyanto, F. X., Putri, L. P., & Ade, A. (2023). An early investigation to optimize the implementation of long term athlete development in Indonesia. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3196–3204. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12365>
- Tito, A., Darmawan, A., Sukoco, P., Susworo, A., Marhaendro, D., Hartanto, A., & Mohammad, R. (2025). Mental toughness and self-confidence of volleyball extracurricular participants: A study of gender differences. *Retos*, 62, 470–479. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110600>
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156–172. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.567106>
- Wolter, A., Tangkudung, A., Haqiyah, A., Tangkudung, J., Abidin, D., Basri, H., & Mahmudah, M. (2022). Do age, gender, and match experience affect the mental toughness of martial art athletes? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 612–618.
<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100330>
- Zvi, L., & Lavi, N. (2026). Aggression among martial arts practitioners: A comparative study and an investigation into the role of personality traits and self-control in reducing aggression. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(5), 816–834.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2025.2481416>