

PERBEDAAN *MENTAL TOUGHNESS* PADA ATLET TAEKWONDO KOTA SEMARANG DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Riko Satrio Pradana¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

rikosatriop53@gmail.com

ABSTRAK

Mental toughness merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam mendukung performa atlet saat menghadapi tuntutan latihan maupun kompetisi. Perbedaan karakteristik individu, termasuk jenis kelamin, diduga dapat memengaruhi tingkat *mental toughness* yang dimiliki atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *mental toughness* pada atlet Taekwondo Kota Semarang ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 169 atlet taekwondo yang berasal dari beberapa klub di Kota Semarang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala *Mental Toughness* yang disusun berdasarkan aspek kontrol, kepercayaan diri, dan konsistensi (23 item, $\alpha = 0.923$). Analisis data menggunakan uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mental toughness* antara atlet taekwondo laki-laki dan perempuan ($t(167) = 2.452$), $p = 0.015$. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mental toughness* antara atlet laki-laki dan perempuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pembinaan psikologis atlet, khususnya terkait ketangguhan mental dalam olahraga prestasi.

Kata kunci: *mental toughness*, atlet taekwondo, jenis kelamin

DIFFERENCES IN MENTAL TOUGHNESS AMONG TAEKWONDO ATHLETES IN SEMARANG CITY BASED ON GENDER

Riko Satrio Pradana¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹

*¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275*

rikosatriop53@gmail.com

ABSTRACT

*Mental toughness is one of the psychological factors that plays an important role in supporting athletes' performance when facing the demands of training and competition. Individual characteristics, including gender, are assumed to influence the level of mental toughness possessed by athletes. This study aimed to examine the differences in mental toughness among Taekwondo athletes in Semarang City based on gender. This study employed a quantitative approach with a comparative research design. The sampling technique used was cluster random sampling, involving 169 Taekwondo athletes from several clubs in Semarang City. Data were collected using the Mental Toughness Scale developed based on the dimensions of control, confidence, and constancy (23 items, $\alpha = 0.923$). Data were analyzed using an independent samples *t*-test. The results of the analysis indicated a significant difference in mental toughness between male and female Taekwondo athletes, $t(167) = 2.452, p = 0.015$. The findings suggest that gender is associated with differences in mental toughness among Taekwondo athletes. This study is expected to contribute to the development of psychological training programs for athletes, particularly in enhancing mental toughness in competitive sports.*

Keywords: *mental toughness, taekwondo athletes, gender*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan berulang dengan tujuan utama meningkatkan kebugaran jasmani (Pranata & Kuma'at, 2022). Olahraga tidak hanya menjadi bagian dari kebutuhan fisik, tetapi juga merupakan perilaku gerak manusia yang memiliki keterkaitan erat dengan kehidupan sosial (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Salah satu bentuk olahraga yang memiliki nilai fungsional tinggi dalam kehidupan adalah bela diri. Bela diri tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran, tetapi juga sebagai bentuk pertahanan diri yang penting dalam menghadapi situasi tertentu (Nisa & Soenyoto, 2021). Salah satu olahraga bela diri yang menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi adalah taekwondo karena melibatkan unsur pertahanan dan serangan yang dilakukan sesuai aturan (Rizkei dkk., 2023).

Taekwondo merupakan seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan dan memiliki sejarah perkembangan yang panjang. Istilah "Taekwondo" mulai digunakan secara resmi pada tahun 1954 sebagai hasil penggabungan dan modifikasi berbagai seni bela diri tradisional Korea (Fachrezzy dkk., 2021). Sebagai langkah penting dalam institusionalisasi olahraga ini, pemerintah Korea Selatan mendirikan Kukkiwon pada tahun 1972 sebagai pusat pelatihan dan pengembangan taekwondo di tingkat global. Secara etimologis, kata "Tae" berarti menendang, "Kwon" berarti memukul, dan "Do" berarti jalan atau prinsip hidup. Taekwondo dapat dimaknai sebagai seni bela diri yang menekankan teknik tendangan dan pukulan, serta dilandasi oleh prinsip kedisiplinan dan pengembangan diri (Moenig & Choi, 2024).

Di Indonesia, taekwondo menjadi salah satu cabang olahraga bela diri yang cukup diminati karena tidak hanya melatih kemampuan fisik dalam mempertahankan diri, tetapi juga

berperan penting dalam pembentukan karakter, mental, dan moral atlet. Olahraga ini pun dianggap sebagai sarana pendidikan non formal yang mampu mencetak individu yang tangguh, beretika, dan berkontribusi positif bagi masyarakat (Anggraeni dkk., 2020). Seiring waktu, perkembangan taekwondo di Indonesia menunjukkan kemajuan yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan keberhasilan Tim Taekwondo Indonesia pada Januari 2025 yang meraih 13 medali di Waein Cup Open International Taekwondo Championship 2025 di Singapura. Medali yang diraih terdiri dari empat medali emas, tiga medali perak, dan enam medali perunggu (Krisna & Nashikun, 2025).

Amani dan Priambodo (2019) menekankan bahwa dalam olahraga bela diri, kesiapan mental menjadi kunci penting karena atlet dituntut untuk menghadapi lawan secara langsung dalam tekanan yang intens. Rasa takut yang paling dominan dialami oleh atlet adalah jika sesuatu yang diharapkan tidak berjalan dengan baik atau mendapat rintangan sehingga ada kemungkinan tidak tercapainya harapan (Amir, 2012). Ariana (2016) menambahkan bahwa tantangan psikologis yang dihadapi atlet dapat menjadi faktor penentu dalam pencapaian prestasi. Oleh karena itu, kesiapan mental menjadi aspek penting yang perlu dimiliki atlet untuk menghadapi berbagai tuntutan dalam olahraga kompetitif (Nissa & Soenyoto, 2021).

Dalam olahraga kompetitif, atlet sering kali menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul sebelum maupun selama pertandingan berlangsung. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional, konsentrasi, serta keyakinan atlet terhadap kemampuan yang dimilikinya (Nurchayadi & Trihandayani, 2024). Nissa dan Soenyoto (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar atlet yang diteliti mengalami tekanan psikologis pada tingkat sedang ketika menghadapi pertandingan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa situasi pertandingan merupakan kondisi yang menuntut kesiapan mental yang baik dari atlet. Apabila tidak dikelola secara efektif, tekanan yang muncul selama pertandingan dapat berdampak pada gangguan kemampuan teknis, peningkatan kesalahan, kelelahan mental, serta munculnya

berbagai pikiran negatif yang berpotensi memengaruhi performa atlet (Aqobah & Rhamadian, 2022).

Di Kota Semarang, taekwondo bukan sekadar olahraga, melainkan telah menjadi salah satu cabang unggulan yang terus menunjukkan prestasi membanggakan di berbagai kejuaraan tingkat daerah hingga nasional (Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Semarang, 2023). Tingginya minat masyarakat, khususnya generasi muda, juga mendorong munculnya banyak klub dan event kompetisi yang memperkuat ekosistem olahraga ini. Di balik pencapaian tersebut, fenomena gangguan kondisi mental juga dialami oleh sejumlah atlet taekwondo di Kota Semarang.

Berdasarkan wawancara dengan dua atlet taekwondo Kota Semarang, keduanya mengaku sering mengalami tekanan psikologis menjelang pertandingan. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya rasa tegang, jantung berdebar, sulit tidur, serta berbagai pikiran mengenai hasil pertandingan yang akan dihadapi. Temuan ini menunjukkan bahwa situasi kompetitif dapat menjadi tantangan mental bagi atlet. Hasil penelitian Fatimah dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa sebagian besar atlet taekwondo di Kota Semarang mengalami tekanan psikologis pada kategori sedang ketika menghadapi pertandingan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kesiapan mental menjadi aspek yang penting untuk dimiliki atlet dalam menghadapi tuntutan kompetitif.

Sebagai cabang olahraga yang menuntut kesiapan fisik dan mental secara simultan, taekwondo tidak hanya mengasah kemampuan bertahan dan menyerang, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, sportivitas, serta pengendalian diri (Muharram, 2020). Dalam praktiknya, aspek kesiapan mental kerap kali kurang mendapat perhatian dibandingkan dengan pengembangan keterampilan teknis dan kondisi fisik. Padahal, kesiapan mental memiliki peran krusial, terutama dalam cabang olahraga bela diri yang bersifat kontak langsung dan kompetitif (Parulian dkk., 2025). Dengan demikian, *mental toughness* menjadi salah satu

aspek psikologis yang penting dimiliki atlet dalam menghadapi tekanan dan tuntutan kompetitif selama pertandingan berlangsung (Islam dkk., 2025)

Mental toughness atau ketangguhan mental merupakan bentuk sikap individu khususnya atlet, dalam menghadapi berbagai hambatan, tekanan, dan kesulitan, sehingga tetap mampu menjaga fokus dan motivasi sebagai wujud tekad serta energi positif untuk bertahan dan mencapai tujuan selama pertandingan berlangsung (Algani dkk., 2018). Menurut Sheard (2013), terdapat tiga aspek utama dalam *mental toughness*, yaitu kontrol, kepercayaan diri, dan konsistensi. Ketiga aspek ini menjadi fondasi penting bagi atlet dalam mengelola tekanan kompetitif dan menjaga stabilitas performa. Ketangguhan mental tidak hanya berperan dalam membantu atlet menghadapi situasi sulit, tetapi juga menjadi penentu utama dalam mempertahankan performa optimal dan meningkatkan kemungkinan pencapaian prestasi, terutama dalam lingkungan kompetisi yang penuh tekanan dan tuntutan tinggi.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji *mental toughness* berdasarkan jenis kelamin pada atlet. Penelitian yang dilakukan oleh Pujiyanto dkk. (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *mental toughness* berdasarkan *gender* pada *student-athletes* di Kota Bengkulu. Hasil serupa juga ditemukan oleh Şimşek dkk. (2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan *mental toughness* antara atlet sepak bola laki-laki dan perempuan. Berbeda dengan temuan tersebut, Kumari dan Chauhan (2025) menemukan bahwa atlet perempuan memiliki tingkat *mental toughness* yang lebih tinggi dibandingkan atlet laki-laki, terutama pada aspek *confidence* dan *constancy*. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kajian mengenai *mental toughness* berdasarkan jenis kelamin masih menghasilkan temuan yang beragam. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perbedaan *mental toughness* berdasarkan jenis kelamin, khususnya pada atlet taekwondo Kota Semarang.

Berdasarkan fenomena pentingnya kesiapan mental dalam olahraga taekwondo serta peran *mental toughness* dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetitif, penelitian mengenai *mental toughness* masih perlu dilakukan pada berbagai karakteristik atlet, termasuk berdasarkan jenis kelamin. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan *mental toughness* pada atlet taekwondo Kota Semarang berdasarkan jenis kelamin.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan *mental toughness* pada atlet taekwondo Kota Semarang ditinjau dari jenis kelamin?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *mental toughness* pada atlet taekwondo Kota Semarang ditinjau dari jenis kelamin.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi olahraga yang berkaitan dengan *mental toughness* serta perbedaannya berdasarkan jenis kelamin pada atlet.

2. Manfaat praktis

Temuan penelitian dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak berikut:

a. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada atlet taekwondo mengenai perbedaan *mental toughness* berdasarkan jenis kelamin, sehingga dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan aspek psikologis dalam menunjang prestasi olahraga.

b. Bagi Klub, Pelatih, atau *Official*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bahan pertimbangan bagi pelatih, klub, maupun official mengenai kondisi *mental toughness* atlet berdasarkan jenis kelamin, sehingga dapat digunakan dalam penyusunan program pembinaan dan pelatihan yang lebih efektif sesuai karakteristik atlet.

c. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, referensi, serta bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji *mental toughness* maupun faktor-faktor yang berkaitan dengan *mental toughness* pada atlet.