

PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL ATLET DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SISWA SMA “X”

Achmad Ma'mun Murod

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, achmad.17010664183@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Ketangguhan mental merupakan salah satu faktor penting bagi atlet pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam kompetisi maupun diluar kompetisi. Antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan fisiologis yang diduga mempengaruhi atribut psikologis, sehingga perbedaan ini berdampak kepada ketangguhan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental yang dimiliki atlet pelajar laki-laki dan perempuan di Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian dengan sampel jenuh, yaitu semua populasi digunakan dalam penelitian. Jumlah sampel yakni 60 orang atlet pelajar dengan atlet laki-laki sebanyak 38 siswa dan atlet perempuan sebanyak 22 siswa. Atlet pelajar pada sampel penelitian terdiri dari cabang olahraga basket, futsal, voli, karate, judo, taekwondo, silat, bulutangkis, sepak bola, dan atletik dengan rentang usia 16-18 tahun. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala ketangguhan mental olahraga yang disusun berdasarkan Sheard, Golby, dan Wersch. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $t \ 3.316 > 2.001$. Maknanya adalah terdapat perbedaan signifikan antara ketangguhan mental atlet pelajar laki-laki dengan atlet pelajar perempuan. Atlet pelajar laki-laki menunjukkan nilai rata-rata ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet pelajar perempuan. Melalui perbedaan jenis kelamin, dapat diketahui bahwa atlet pelajar laki-laki lebih unggul pada keteguhan dalam berkonsentrasi dan lebih mampu untuk mengontrol dirinya terhadap emosi serta kecemasan yang muncul, sehingga ketangguhan mental yang dimiliki keduanya berbeda.

Kata Kunci: Ketangguhan mental, Atlet pelajar, Jenis kelamin.

Abstract

Mental toughness is one of the essential factors for senior high school (SHS) athletes either in competition or outside the competition. There are physiological differences between men and women that are thought to be affecting psychological attributes, so that the differences had an impact on mental toughness. This research aims to discover senior high school (SHS) male and female athletes mental toughness differences. This research uses quantitative methods. This research is using saturated sample, i.e all the population used in the research. The number of sample is 60 athletes, divided into 38 male athletes and 22 female athletes. Sports that used as a sample consist of basketball, futsal, volleyball, karate, judo, taekwondo, silat, badminton, soccer, and athletics, with an age range of the athlete is 16-18 years old. Data collecting process is using scale instrument of sports mental toughness based on Sheard, Golby, and Wersch, while data analysis technique used in this research is independent sample t-test. The results show that the t value is $3.316 > 2.001$. That means there are significant differences between male and female athletes mental toughness. Male athletes show higher average mental toughness scores than female athletes. By way of gender differences, male athletes are superior in concentrating and control themselves better against emotions and anxiety that arise, so that the mental toughness they have is different.

Keywords: mental toughness, senior high school athlete, sex.

PENDAHULUAN

Ketangguhan mental merupakan salah satu faktor penting bagi para atlet. Ketangguhan mental dalam menghadapi berbagai kesulitan saat bertanding menentukan tingkat pencapaian puncak para atlet (Titisari

dan Haryanta, 2019). Sholichah (2020) mengungkapkan bahwasanya ketangguhan mental akan membantu atlet untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet. Inilah mengapa ketangguhan mental merupakan kunci keberhasilan para atlet dalam bertanding (Jannah *et al.*, 2018). Atlet yang mengikuti

kompetisi olahraga juga dari berbagai kalangan, salah satunya adalah atlet pelajar yang sedang menjalani pendidikan formal.

Pendidikan dan ketangguhan mental bagi atlet pelajar merupakan bentuk hubungan timbal balik. Aryanto dan Larasati (2020) menjelaskan bahwa wawasan diri menjadi salah satu faktor terbentuknya ketangguhan mental. Hal ini mengindikasikan bahwa wawasan memiliki peran yang penting bagi pertumbuhan ketangguhan mental individu. Hasil internalisasi diri terhadap dunia luar seperti pendidikan menjadi penentu kemampuan atlet untuk mampu bersaing dan beradaptasi dengan lingkungan. Semakin atlet mampu beradaptasi dan merespon dengan baik dunia tersebut, semakin besar peluang untuk berprestasi. Harahap (2018) menjelaskan bahwa kompetisi antar atlet memiliki tujuan agar atlet mendapatkan prestasi guna untuk menaikkan harga diri dan martabat dirinya, serta menjadi sebuah kebanggaan untuk bangsanya bila mana kompetisi yang digulirkan merupakan kompetisi tingkat internasional. Di sisi lain, hubungan timbal balik antara pendidikan dan ketangguhan mental juga terjadi dalam bentuk lain. Atlet yang memiliki ketangguhan mental baik memiliki ciri jiwa kompetitif yang tinggi, berkomitmen, memiliki motivasi pada diri sendiri, mampu bertahan dibawah tekanan, serta mampu mempertahankan kepercayaan dirinya dengan baik (Crust dan Clough, 2011, Syah & Jannah, 2021). Artinya, atlet dengan ketangguhan mental yang baik memiliki potensi lebih untuk berprestasi.

Prestasi yang diraih oleh atlet tentunya tidak lepas dari penampilan atlet saat bertanding. Penampilan atlet saat bertanding sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap penampilan atlet adalah faktor mental (Nisa & Jannah, 2021). Komarudin (2016) menjelaskan bahwa apa yang ditampilkan oleh atlet adalah gabungan dari beberapa faktor yaitu fisik, tehnik, strategi dan juga mental. Hal tersebut juga diperkuat oleh Fahmi (2013) bahwa penampilan para atlet paling banyak dipengaruhi aspek mental dengan memegang peranan sebesar 80%, sedangkan 20% sisanya merupakan aspek lain-lain. Inilah mengapa permasalahan mental para atlet sering sekali menghambat para atlet untuk mencapai puncak penampilannya.

Peranan mental para atlet sendiri tentunya tidak lepas dari ketangguhan mental para atlet itu sendiri. Ketangguhan mental yang dimiliki para atlet akan menentukan kinerja atlet saat bertanding. Wilson *et al.* (2019) menyatakan bahwa ketangguhan mental merupakan proses yang kompatibel dan jika digunakan dalam keseimbangan yang efektif dapat menciptakan pola yang optimal untuk mengejar kesuksesan atletik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Crust dan Azadi (2010) yang menyebutkan bahwa atlet dengan

ketangguhan mental yang baik cenderung lebih baik dalam menghadapi keadaan yang menuntut. Penelitian yang dilakukan Gucciardi, Stamatis, & Nikos (2017) menunjukkan bahwa ketangguhan mental berperan untuk melawan hal-hal yang berpotensi merusak gaya interpersonal. Dengan demikian ketangguhan mental dibutuhkan untuk megurangi kesalahan para atlet.

Ketangguhan mental atlet dapat diartikan sebagai kumpulan dari nilai sikap, perilaku, maupun emosi yang menguatkan seorang atlet untuk bertahan dari tekanan dan hambatan yang dihadapinya (Reynadi, Rachmah, & Akbar, 2016). Definisi lain mengenai ketangguhan mental diungkapkan oleh Cowden (2017) yang menjelaskan bahwa ketangguhan mental adalah keadaan konsisten untuk menunjukkan kinerja yang unggul tanpa ada pengaruh internal atau eksternal, keadaan positif atau negatif, dan bahkan beban ringan atau berat akan tuntutan yang dialami.

Ada empat dimensi dari ketangguhan mental yang telah dikembangkan oleh Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2009). Pertama, Thrive Through Challenge, merupakan pengendalian diri yang dimiliki atlet dalam menghadapi tekanan internal maupun eksternal, hal ini dapat dijelaskan secara lanjut seperti, memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya, dapat menampilkan keterampilan yang tepat saat berada dibawah tekanan, menjadikan tekanan sebagai tantangan, memiliki daya saing tinggi, mampu bangkit kembali, memiliki konsentrasi yang baik, dan memiliki kegigihan dalam mencapai tujuannya. Kedua, Sport awareness, merupakan kesiapan atlet mengenai performa individu maupun tim, dimana terdapat beberapa unsur yaitu: sadar akan peran individu, dapat memahami tekanan yang dihadapi, menerima peran tim, rela berkorban untuk tujuannya, dan memiliki akuntabilitas. Ketiga, Tough attitude, merupakan sikap dasar yang harus dimiliki oleh atlet seperti, disiplin, tidak mudah terganggu oleh keadaan, pantang menyerah pada tantangan, mampu menampilkan kemampuan terbaiknya walupun sedang dalam kondisi lelah, dan bisa menampilkan kemampuan terbaiknya walaupun saat cedera. Keempat, Desire success, merupakan keinginan yang tinggi untuk mencapai kesuksesan dengan kerja keras, hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut: memahami peraturan pertandingan, memahami bahwa pengorbanan merupakan kunci kesuksesan, memiliki keinginan untuk sukses secara individu maupun tim, memiliki visi untuk sukses, serta mampu untuk tenang di situasi yang memiliki peluang menang dan kalah yang sama.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet menurut Sheard, Golby, dan Wersch (2009), yaitu: Kepercayaan (*Confidence*), merupakan keyakinan yang dimiliki atlet terhadap

kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan serta mampu bersaing secara percaya diri dengan lawan bermain; Keteguhan (*Constancy*), merupakan gambaran tekad yang dimiliki atlet dan tanggung jawab pribadi. Sikap tidak mudah menyerah serta memiliki konsentrasi yang tinggi pada saat latihan ataupun bertanding; Kontrol (*Control*), merupakan kemampuan atlet untuk mengontrol dirinya, pengontrolan tersebut meliputi emosi saat menghadapi situasi tidak menyenangkan atau bahkan merugikan atlet.

Faktor pendukung lain diungkapkan oleh Aryanto dan Larasati (2020) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu: faktor internal seperti, konsep diri, harga diri, wawasan diri, refleksi diri, motivasi yang ditentukan oleh diri sendiri, adaptasi karakteristik, dan rasa kompetitif; dan faktor eksternal seperti, pelatihan keterampilan psikologis, pelatihan fisik, pelatih, pembinaan, perilaku pelatih, dan hubungan dengan pelatih.

Penelitian mengenai perbedaan ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil yang berbeda. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Lutfi (2014) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan ketangguhan mental yang dimiliki atlet laki-laki dan perempuan. Hasil yang sama dibuktikan oleh penelitin yang dilakukan oleh Sidhu (2018) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan. Di sisi lain, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sheard, Golby, dan Wersch (2009) mengenai *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) menunjukkan hasil yang berbeda antara atlet laki-laki dan atlet perempuan, yaitu atlet laki-laki memiliki skor ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Newland dkk (2013) juga menyebutkan bahwa laki-laki menunjukkan ketangguhan mental yang lebih besar daripada perempuan. Perbedaan ketangguhan mental ini terbentuk karena adanya perbedaan aspek fisiologis yang mempengaruhi atribut psikologis keduanya.

Perbedaan fisiologis pada laki-laki dan perempuan sudah melekat sejak lahir dan fungsinya tidak dapat ditukar (Damanik & Supriyadi, 2019). Perbedaan fisiologis ini seperti pada dimensi fisik, biologis, serta komposisi kimia dalam tubuh. Diketahui secara umum bahwa kekuatan fisik laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Secara tidak langsung, kelebihan fisik yang dimiliki oleh laki-laki berpengaruh terhadap kemampuan atletiknya. Katsikas, Argeitaki, dan Smirniotou (2009) menjelaskan bahwa atlet laki-laki lebih percaya diri terhadap kemampuan atletik dari pada perempuan. Kalkavan Acet, dan Cakir (2017) menambahkan bahwa memungkinkan laki-laki memiliki penyembuhan yang lebih cepat dibandingkan perempuan, sehingga hal

tersebut juga berpengaruh terhadap ketangguhan mental atlet. Alfita (2019) menjelaskan bahwa perbedaan komposisi kimia yang ada pada laki-laki dan perempuan ini menyebabkan akibat-akibat fisik dan biologis. Perbedaan biologis seperti hormon yang dimiliki antar jenis kelamin juga berpengaruh terhadap atribut psikologis. Diketahui secara umum bahwa perempuan mengalami *premenstrual syndrome* setiap bulannya. *Premenstrual syndrome* menyebabkan ketidak stabilan emosi serta kecemasan pada perempuan (Rodiani & Rusfiana, 2016). Akibat dari ketidak stabilan emosi tersebut mengakibatkan suatu kecemasan tertentu pada perempuan. Hal tersebut seperti yang ditemukan oleh Reynadi, Rachmah, dan Akbar (2016) yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan ketangguhan mental yang dimiliki seseorang. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan juga dampak terhadap ketangguhan mental yang dimilikinya. Selain aspek fisiologis pada atlet laki-laki dan atlet perempuan, perbedaan ketangguhan mental antara keduanya juga dikarenakan atribut psikologis yang dimiliki laki-laki dan perempuan juga berbeda.

Priyambodo (2019) menemukan hasil bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental atlet laki-laki dengan atlet perempuan, dimana perbedaan ini disebabkan karena laki-laki memiliki lima atribut yang menjadikannya lebih unggul dari perempuan diantaranya kepercayaan diri, pengendalian visual dan imagery, tingkat motivasi, energi positif, dan pengendalian sifat, sedangkan pada perempuan hanya memiliki keunggulan dalam pengendalian energi negatif dan mengendalikan perhatian. Seperti pada penelitian ini yang menggunakan landasan ketangguhan mental milik Sheard, Golby, dan Wersch (2009) bahwa atribut psikologis seperti kepercayaan diri dan pengendalian diri memiliki kaitan erat dengan ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet. Kelebihan atribut psikologis yang dimiliki laki-laki itulah menjadikan laki-laki lebih unggul secara ketangguhan mental dibandingkan perempuan. Adapun sebab lain yang melatar belakangi perbedaan ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan ini salah satunya yaitu dikotomi gender.

Kasus terkait dikotomi gender dalam praktik atau aktivitas olahraga dan relevansinya dengan ketangguhan mental di Indonesia sendiri cukup banyak. Hal tersebut terjadi seperti pada aspek sosial dan budaya. Pada aspek sosial sendiri seperti masih adanya perspektif dari masyarakat bahwa perempuan merupakan sosok yang feminin serta kurangnya prestasi yang diraih oleh atlet perempuan. Budi Santoso (2019) menjelaskan bahwa perempuan selalu dikaitkan dengan sifat lemah lembut, sehingga keikut sertaanya di dalam olahraga seringkali disangkut pautkan tentang tubuh yang terlalu maskulin

atau kehidupan seksualitasnya menjadi perbincangan publik, dan juga belum banyaknya atlet perempuan yang meraih prestasi dikancah internasional. Sedangkan pada aspek budaya sendiri bisa dilihat dari budaya patriarki yang masih mengakar cukup kuat diberbagai daerah. Daerah yang masih kuat dalam memegang teguh budayanya seperti Surakarta yang masih kental akan budaya kekeratonan Jawa menegaskan bahwa adanya subordinasi pada tugas yang diemban perempuan. Dijelaskan oleh Gunandi (2016) bahwa budaya patriarki yang diwariskan dari budaya Jawa masih sangat kental di Surakarta, sehingga keikutsertaan perempuan diruang publik seperti olahraga menjadi kurang. Sedangkan dalam aspek psikologis sendiri adanya perbedaan ketangguhan mental yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan. Hal inilah yang menjadikan laki-laki lebih dominan dan unggul dalam melakukan aktivitas yang bersangkutan dengan olahraga serta memiliki ketangguhan mental yang lebih baik dari pada perempuan. Sedangkan dapat diketahui bahwa perbedaan aspek sosial dan budaya setiap daerah jelas berbeda.

Setiap daerah tentunya memiliki potensi untuk memunculkan atlet muda berprestasi dari kalangan pelajar. Salah satu daerah di Jawa Timur yang memiliki potensi dalam mengeluarkan atlet pelajar adalah Kota Mojokerto. Perkembangan olahraga di Kota Mojokerto dimulai sejak adanya Pekan Olahraga Kota yang memberikan wadah bagi para atlet pelajar dan Kota Mojokerto cukup berprestasi dan berpotensi dalam kompetisi olahraga tingkat SMA jika dibandingkan dengan kota lain (Jati dan Faisal, 2019). Adanya wadah atau kompetisi untuk para atlet pelajar ini menjadikan Kota Mojokerto memiliki kelebihan tersendiri dalam memunculkan atlet pelajar yang berprestasi.

Dari ulasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental yang dimiliki atlet pelajar laki-laki dan perempuan di SMA X. Perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini dilakukan kepada subjek yang merupakan atlet pelajar pada sebuah SMA yang berada di Kota Mojokerto. Di mana Kota Mojokerto memiliki keunggulan lain dibanding Kota lain dengan memiliki *event* olahraganya sendiri. Sehingga hal tersebut berdampak pada banyaknya atlet pelajar yang berprestasi. Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai perbedaan ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet pelajar laki-laki dan perempuan. Serta diharapkan mampu menambah wawasan tentang ilmu psikologi dibidang olahraga serta pendidikan yang akhirnya dapat digunakan kembali untuk keperluan penelitian mendatang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis uji beda yang mana akan membandingkan hasil temuan dua subjek, yang dalam hal ini yaitu atlet pelajar laki-laki dan atlet pelajar perempuan. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian di mana data-data penelitian yang diperoleh berwujud angka untuk dianalisis menggunakan perhitungan statistik tertentu yang kemudian digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian yang telah dirumuskan (Jannah, 2018). Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket secara online kepada siswa dengan kriteria siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan pernah mengikuti pertandingan olahraga.

Penelitian ini akan dilakukan di SMA X. SMA X sendiri merupakan salah satu SMA yang berada di Kota Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada SMA X yang terdiri dari cabang basket, futsal, voli, karate, judo, taekwondo, silat, bulutangkis, sepakbola, dan atletik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampel jenuh, yaitu semua populasi digunakan dalam penelitian ini dan didapatkan siswa laki-laki sebanyak 38 orang dan perempuan sebanyak 22 orang dengan rentang usia 16-18 tahun.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala ketangguhan mental olahraga yang disusun berdasarkan Sheard, Golby, & Wersch (2009). Angket berisi 14 item dan terdiri dari tiga faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet yaitu kepercayaan (*confidence*), keteguhan (*constancy*), dan kontrol (*control*). Langkah peneliti menyusun skala yaitu dengan menerjemahkan instrumen *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) asli kedalam Bahasa Indonesia dengan tetap menjaga makna dari setiap aitem pada instrumen. Cara menjawab skala tersebut menggunakan skala likert yang terdiri dari delapan pernyataan *favorabel* dan enam pernyataan *unfavorable* dengan empat pilihan jawaban yaitu SS= Sangat Setuju, S= Setuju, TS= Tidak Setuju, serta STS= Sangat Tidak Setuju. Dalam setiap pilihan jawaban terdapat nilai SS=4, S=3, TS=2, STS=1 untuk pernyataan *favorable*. Sedangkan nilai SS=1, S=2, TS=3, STS=4 untuk pernyataan *unfavorable*.

Uji validitas yang digunakan pada skala ketangguhan mental olahraga yaitu uji beda daya. Hasil try out kepada 30 siswa diperoleh dari 14 pernyataan yang telah diujikan terdapat sembilan pernyataan dinyatakan valid dan lima pernyataan dinyatakan gugur. Sedangkan nilai dari *alpha cronsbach* yang didapat dari instrument tersebut sebesar 0.768. Dengan begitu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dinyatakan reliabel.

Teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini dilakukan setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sebaran data bersifat normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS* versi 20 *for Windows*. Dari hasil analisis diketahui bahwa nilai signifikansi pada laki-laki sebesar 0.200 dan perempuan sebesar 0.200. Dimana kedua nilai tersebut menunjukkan $p > 0.05$, maknanya data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah variasi beberapa data dari populasi memiliki varian yang sama atau tidak. Nilai signifikansi yang didapat setelah data dianalisis sebesar 0,682. Dimana nilai tersebut menunjukkan $p > 0.05$ yang bermakna data yang digunakan dalam penelitian ini adalah homogen.

Setelah data dianalisis untuk mengetahui sebaran data dan varian data, selanjutnya data dianalisis menggunakan *independent sample t-test*. Teknik analisis tersebut digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel, yang mana pada penelitian ini yaitu atlet laki-laki dan atlet perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses pengolahan data pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan *SPSS 20 for windows*. Setelah data diolah, maka didapat hasil data statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. Descriptive statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
Laki-laki	38	27.11	4.235	19	36
Perempuan	22	23.32	4.314	11	31

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata laki-laki sebesar 27,11 dengan nilai minimal sebesar 19 dan maksimal sebesar 36. Sedangkan perempuan mendapat nilai rata-rata sebesar 23,32 dengan nilai minimal sebesar 11 dan maksimal sebesar 31.

Untuk mengetahui perbedaan ketangguhan dari atlet laki-laki dan perempuan, peneliti menggunakan teknik *Independent Sample t-Test*. Ringkasan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

	t	Sig (2-tailed)
Equal Variances assumed	3.316	.002

Berdasarkan tabel *output* di atas, diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 3,316 dan nilai signifikansi sebesar

0,002. Adapun bila pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan nilai t, nilai t tabel pada penelitian ini sebesar 2,001. Maka jika dibandingkan dengan nilai t hitung didapat nilai sebesar $3,316 > 2,001$. Sedangkan bila pengambilan keputusan berdasarkan pada *Independent Sample t-Test*, nilai signifikansi didapat sebesar 0,002 ($< 0,05$). Sehingga dari kedua perhitungan tersebut dapat dimaknai bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental atlet pelajar laki-laki dengan atlet pelajar perempuan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA X. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 siswa dengan menggunakan teknik *Independent Sample t-Test* didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,002 atau $< 0,05$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat perbedaan ketangguhan mental jika ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA X.

Fahmi (2013) menjelaskan bahwa pada penampilan atlet, peranan mental memegang pengaruh sebesar 80%. Sedangkan ketangguhan mental secara umum diartikan sebagai kemampuan individu dalam melawan hal-hal yang berpotensi merusak gaya interpersonal (Gucciardi, Stamatis, dan Nikos, 2017). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental disini menjadi penting untuk para atlet karena ketangguhan mental memegang peranan besar dalam mempengaruhi penampilan atlet dilapangan. Atlet yang dapat tampil secara maksimal dalam setiap pertandingannya tentunya lebih memungkinkan untuk mendapat prestasi lebih banyak pula. Dimana hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilson dkk (2019) yang mengatakan bahwa bila ketangguhan mental jika digunakan secara efektif maka akan menghasilkan pola yang optimal untuk mengejar prestasi atlet.

Berdasarkan hasil yang didapatkan yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicholls dkk (2009) yang menjelaskan bahwa ada perbedaan signifikan antara ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Sedangkan hasil ini tentunya bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sidhu (2018), dimana hasil yang diperoleh dalam penelitian itu menemukan hasil bahwa tidak ada perbedaan signifikan mengenai ketangguhan mental antara laki-laki dan perempuan.

Hasil skor yang diperoleh oleh laki-laki menunjukkan lebih tinggi dari pada perempuan. Laki-laki mendapat skor rata-rata ketangguhan mental sebesar 27.11 sedangkan

pada perempuan rata-rata skor yang diperoleh sebesar 23.32. Dengan nilai minimal serta maksimal yang diperoleh oleh laki-laki adalah 19 dan 36 sedangkan nilai minimal dan maksimal yang diperoleh oleh perempuan sebesar 11 dan 31. Hasil ini sama seperti yang ditemukan oleh Khan dkk (2017) bahwa atlet kriket laki-laki memiliki skor ketahanan mental yang lebih tinggi dibandingkan atlet kriket perempuan. Sejalan juga dengan yang ditemukan oleh Newland dkk (2013) yang menyatakan atlet laki-laki memiliki ketahanan mental yang lebih besar daripada atlet perempuan.

Hasil temuan pada penelitian ini juga sejalan dengan hasil yang ditemukan pada acuan peneliti dalam mengadaptasi instrumen. Mengacu pada instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yang mengadaptasi *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) milik Sheard, Golby, dan Wersch (2009), dimana dijelaskan bahwa atlet laki-laki menghasilkan skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor yang dihasilkan atlet perempuan. Pada penelitian itu pula juga dijelaskan bahwa ada tiga aspek yang mempengaruhi ketahanan mental yaitu kepercayaan (*confidence*), keteguhan (*constancy*), dan kontrol (*control*).

Aspek kepercayaan (*confidence*) diartikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki atlet ketika bersaing dengan lawan bermain mereka. Pada aspek ini didapat bahwa skor rata-rata yang didapat oleh atlet laki-laki sebesar 12.81, sedangkan atlet perempuan mendapat skor rata-rata sebesar 12. Perbedaan pada skor tersebut tidaklah terlalu jauh. Dapat disimpulkan bahwa antara atlet laki-laki maupun atlet perempuan keduanya dapat dikatakan memiliki kepercayaan yang sama saat bertanding.

Terdapat empat item pada aspek kepercayaan yang meliputi kepercayaan diri dan resiliensi. Dari hasil yang didapat pada item mengenai kepercayaan diri mendapatkan hasil yang tidak terlalu jauh antara yang didapatkan oleh laki-laki dan perempuan. Dimana ketika diuji menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.200 yang diartikan tidak ada perbedaan yang signifikan kepercayaan diri yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2019) yang juga menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan. Diperkuat Kembali oleh Septiani dan Purwanto (2020) yang juga menyatakan hal yang sama.

Sedangkan mengenai resiliensi hasil sama juga diperoleh pada penelitian ini. Setelah diuji, item-item menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara resiliensi yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan dengan nilai signifikansi masing-masing item sebesar 0.140, 0.551, dan 0.091. Hasil ini tentunya

bertentangan dengan yang dilakukan oleh Rinaldi (2010) yang menyatakan bahwa ada perbedaan resiliensi yang dimiliki antara laki-laki dengan perempuan. Laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Ifdil dkk (2018) juga menemukan perbedaan resiliensi antara laki-laki dengan perempuan, tetapi pada penelitian itu menunjukkan hasil sebaliknya. Perempuan justru memiliki nilai resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Terlepas dari kelompok mana yang lebih tinggi, keduanya tetap sama-sama menemukan perbedaan resiliensi antara kedua kelompok tersebut. Hal tersebut tentu berbeda dari yang ditemukan oleh peneliti pada penelitian ini. Dimana penelitian ini tidak lepas dari berbagai kelemahan, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk meneliti hubungan antara resiliensi dengan jenis kelamin.

Aspek keteguhan yang diartikan sebagai gambaran tekad dan tanggung jawab yang dimiliki oleh seorang atlet saat berlatih maupun bertanding. Hasil yang didapat pada penelitian ini mengenai aspek keteguhan menunjukkan bahwa skor rata-rata yang diperoleh atlet laki-laki pada aspek ini sebesar 6.13, sedangkan pada atlet perempuan skor rata-rata yang diperoleh sebesar 5. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa memang terdapat perbedaan pada aspek ini. Hal tersebut juga didukung oleh hasil uji dengan *independent sample t-test* yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.01 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara keteguhan yang dimiliki oleh atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Berdasarkan ulasan sebelumnya maka diketahui bahwa atlet laki-laki lebih unggul dalam tekad serta lebih tanggung jawab terhadap latihan maupun bertanding daripada atlet perempuan.

Pada aspek keteguhan terdapat dua item yang meliputi tanggung jawab dan konsentrasi. Pada item yang menyatakan tanggung jawab tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi tentang tanggung jawab sebesar 0.150. Dengan begitu antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini memiliki rasa tanggung jawab yang sama besar saat berlatih maupun bertanding. Sedangkan pada pernyataan tentang konsentrasi, atlet laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet perempuan. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.001 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi yang dimiliki oleh atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Sama dengan temuan data yang dilakukan oleh Pulungan dan Dimiyati (2019), dimana skor rata-rata yang didapat oleh laki-laki mengenai konsentrasi sebesar 3.39, sedangkan perempuan mendapat skor rata-rata sebesar 3.18. Lane dkk (2004) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yaitu, tingkat emosi, kelelahan, ketegangan, semangat, dan

kebingungan. Sedangkan menurut Komarudin (2016) terdapat dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi atlet yaitu faktor eksternal seperti sorakan penonton, kata-kata penonton atau pelatih, perilaku lawan, dan faktor internal seperti perasaan yang dirasakan oleh fisik maupun mental atlet. Berdasarkan temuan data pada penelitian tersebut serta penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan saat berlatih maupun bertanding.

Aspek terakhir yaitu kontrol, yang diartikan sebagai kemampuan atlet dalam menguasai emosi yang ada pada dirinya. Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa skor rata-rata yang diperoleh oleh atlet laki-laki sebesar 8.15, sedangkan skor rata-rata yang diperoleh oleh atlet perempuan menunjukkan skor yang lebih kecil yaitu 6.31. Dapat diketahui dari hasil tersebut bahwa ada perbedaan yang terpaut cukup jauh antara atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Setelah diuji Kembali mengenai total skor antara keduanya dengan *independent sample t-test*, ditemukan nilai signifikansi pada aspek kontrol yaitu sebesar 0.001. Dimana hal tersebut dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kontrol yang dimiliki oleh atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa atlet laki-laki lebih unggul dalam menguasai emosi yang ada pada diri mereka ketimbang atlet perempuan.

Pada aspek kontrol terdapat tiga item yang meliputi kontrol diri dan kecemasan. Pada item mengenai kontrol diri, setelah melalui uji beda didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.069 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kontrol diri yang dimiliki oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan. Sama dengan yang ditemukan oleh Patty *et al.* (2017) yang menemukan bahwa tidak ada pengaruh antara kontrol diri dengan jenis kelamin terhadap prestasi belajar. Tetapi hasil ini berbeda dengan yang ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Mulyati dan Nrh (2019) yang mengaitkan kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*. Penelitian tersebut menemukan hasil bahwa kontrol diri seseorang berbanding terbalik dengan tingkat kecanduan *smartphone* seseorang. Lalu dalam relevansinya dengan jenis kelamin, penelitian tersebut menemukan hasil bahwa tingkat kecanduan *smartphone* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki. Sehingga dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Perbedaan hasil pada penelitian ini dapat terjadi karena perbedaan variabel. Penelitian ini lebih condong kearah prestasi yang diraih oleh atlet. Oleh karena itu tidak ditemukan perbedaan kontrol diri yang dimiliki antara laki-laki dan perempuan, yang mana hasil tersebut sama dengan yang dilakukan oleh Patty dkk (2017) dengan variabel prestasi

akademik. Sedangkan hasil berbeda ditemukan oleh Mulyati & Nrh (2019) dengan variabel kecanduan *smartphone*.

Selanjutnya pada item mengenai kecemasan, didapatkan hasil uji beda dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 dan 0.012, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan yang dimiliki atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Dimana skor rata-rata yang didapat oleh atlet laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata yang diperoleh oleh atlet perempuan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wohon dan Ediati (2019) menemukan hasil bahwa kecemasan bertanding pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Diperkuat oleh Handayuni, Ifdil, dan Putri (2020) yang dalam penelitiannya juga menemukan hasil bahwa ada perbedaan signifikan antara kecemasan yang dimiliki laki-laki dan perempuan dengan tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa ada perbedaan antara kecemasan yang dimiliki oleh laki-laki dengan perempuan. Disamping keterkaitan kecemasan dengan jenis kelamin, relevansi mengenai kecemasan dengan ketangguhan mental dijelaskan oleh Reynadi, Rachmah, dan Akbar (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan dan berbanding terbalik antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding atlet. Jarvis (2006) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dikaitkan dengan ketangguhan mental yaitu, ambiguitas pertandingan dan tuntutan serta harapan orang lain terhadap dirinya yang berhubungan dengan aspek *control*, lalu harga diri dan efikasi diri yang berhubungan dengan aspek *confidence*, serta karakteristik pertandingan dan perubahan strategi permainan yang berkaitan dengan aspek *challenge* dan *commitment*. Pada penelitian ini item yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) milik Sheard, Golby, dan Wersch (2009) yang sudah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia dan sudah diuji kembali validitasnya. Di dalamnya terdapat dua item yang menyatakan tentang kecemasan, dimana hal ini membuktikan bahwa memang ada hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan.

Tingkat kepercayaan dan kontrol lebih rendah ditemukan pada atlet perempuan ketimbang pada atlet laki-laki (Zeiger dan Zeiger, 2018). Penelitian ini juga menemukan hal yang sama dengan yang penelitian tersebut. Dapat dilihat dari setiap aspek yang sudah dijelaskan sebelumnya, kesemuanya memiliki perbedaan antara skor yang didapat oleh atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Atlet laki-laki bisa dikatakan lebih unggul daripada atlet perempuan dari kesemua aspek yang mempengaruhi ketangguhan mental, terutama pada penelitian ini aspek keteguhan dan kontrol yang memiliki

nilai signifikansi yang menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan antara skor yang didapat oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan. Dimana atlet perempuan memperlihatkan nilai lebih rendah daripada atlet laki-laki pada aspek keteguhan dan kontrol.

Adapula faktor lain yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal yang dimiliki seseorang (Aryanto dan Larasati, 2020, Retnoningsasy & Jannah, 2020). Secara umum dapat diketahui bahwa laki-laki memiliki kekuatan fisik diatas perempuan, serta insting alami yang dimiliki laki-laki membuatnya lebih unggul secara mental ketimbang perempuan. Dijelaskan oleh Kalkavan, Acet, dan Cakir (2017) bahwa atlet laki-laki memiliki pemulihan yang lebih cepat saat kompetisi ketimbang atlet perempuan. Serta ditambahkan oleh Priyambodo (2019) yang menyebutkan bahwa dibandingkan dengan atlet perempuan, atlet laki-laki memiliki lima keunggulan berupa kepercayaan diri, pengendalian visual dan imagery, tingkat motivasi, energi positif, dan pengendalian sikap yang lebih baik. Sehingga jika dikaitkan dengan tiga aspek yang mempengaruhi ketangguhan mental menurut Sheard, Golby, dan Wersch (2009), hal ini sejalan dengan penemuan yang didapatkan pada penelitian ini yang dari kesemua aspek tersebut, atlet laki-laki memang lebih unggul dari pada atlet perempuan.

Selain faktor internal seperti fisik dan insting alami yang telah disebutkan, faktor eksternal seperti lingkungan sosial juga mempengaruhi besarnya ketangguhan mental seorang atlet. Lingkungan sosial yang kurang mendukung menyebabkan ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet menjadi kurang pula. Atlet laki-laki lebih tangguh secara mental daripada atlet perempuan karena salah satu alasannya adalah lingkungan sosial (Sidhu, 2018). Diketahui bahwa jumlah sampel laki-laki pada penelitian ini lebih banyak daripada perempuan, dengan jumlah laki-laki sebanyak 38 orang dan perempuan sebanyak 22 orang. Perbedaan jumlah sampel ini tidak serta merta diabaikan dalam penelitian ini. Jumlah sampel tersebut dapat dikaitkan dengan lingkungan sosial dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan di salah satu SMA di Mojokerto, yang mana dapat diketahui secara luas bahwa budaya jawa masih cukup kental di Mojokerto. Dimana budaya patriarki dalam budaya jawa sendiri juga cukup kuat. Dijelaskan oleh Gunandi (2016) bahwa budaya patriarki yang diwariskan oleh budaya jawa masih cukup kental, sehingga keikutsertaan perempuan diruang publik seperti olahraga menjadi kurang. Dalam konteks lingkungan sosial yang lebih luas lagi, ditambahkan oleh Budi Santoso (2019) yang menyebutkan bahwa perempuan selalu dikaitkan dengan sifat lemah lembut, sehingga keikutsertaannya di dalam olahraga seringkali disangkal pautkan tentang tubuh yang terlalu maskulin atau kehidupan

seksualitasnya menjadi perbincangan publik. Oleh sebab itu keikutsertaan perempuan dalam dalam olahraga perlu pertimbangan tertentu. Faktor lingkungan seperti yang disebutkan diatas bisa saja mempengaruhi perbedaan ketangguhan mental yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan, walaupun harus ada penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut.

Penelitian ini tidak terlepas dari berbagai kelemahan meskipun H_1 pada penelitian ini diterima. Masih banyak sekali faktor-faktor yang berhubungan dengan ketangguhan mental, yang mana faktor-faktor tersebut saling terhubung satu sama lain. Jika dicari perbedaan antar faktor dengan jenis kelamin, tentunya tidak semua faktor memiliki perbedaan antar jenis kelamin. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang mengaitkan ketangguhan mental dengan variabel psikologi lainnya dan jenis kelamin hanya digunakan sebagai salah satu karakteristik demografi, bukan topik utama pembahasan dalam penelitian. Penelitian ini lebih berfokus untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan ketangguhan mental pada atlet yang menjadi siswa di sebuah SMA. Hasil penelitian ini mendukung banyak penelitian sebelumnya, termasuk penelitian utama milik Sheard, Golby, dan Wersch (2009) yang instrumennya juga digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental yang dimiliki oleh atlet laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan atlet perempuan.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan ketangguhan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA X dengan nilai signifikansi 0.002 atau < 0.05 . Ketangguhan mental yang dimiliki atlet laki-laki lebih besar dibandingkan dengan atlet perempuan. Hasil tersebut dapat dilihat dari tabel statistik deskriptif pada bagian *mean* yang menunjukkan perbedaan antara atlet laki-laki dengan atlet perempuan. Hasil uji setiap item dalam penelitian menunjukkan bahwa tidak semua faktor ketangguhan mental mendapatkan perbedaan yang signifikan. Hanya pada aspek keteguhan dan kontrol yang mendapat nilai signifikansi < 0.05 . Dimana ada tiga item dalam aspek tersebut yang menyatakan tentang konsentrasi berupa satu item pada aspek keteguhan dan yang menyatakan tentang kecemasan berupa dua item pada aspek kontrol mendapat nilai signifikansi < 0.05 . Konsentrasi dan kecemasan seorang atlet keduanya sama-sama dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dalam diri atlet seperti fisik dan mental dan faktor

eksternal yang ditemui oleh atlet seperti situasi pertandingan dan suasana arena.

Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti untuk digunakan sebagai pertimbangan beberapa pihak terkait. Bagi instansi, penelitian ini memberikan data akurat terkait ketangguhan mental atlet yang besekolah di SMA X sehingga diharapkan pihak instansi dapat menggunakannya sebagai salah satu bahan pertimbangan menyusun strategi pengembangan agar ketangguhan mental pada atlet yang besekolah di SMA X dapat optimal serta mampu menjadi sarana evaluasi bagi pengembangan sekolah. Lebih lanjut, instansi diharapkan mampu menciptakan inovasi kegiatan menarik serta sarana dan prasarana yang memumpuni untuk atlet yang besekolah atau menjadi siswa di SMA X.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan pandangan lain terkait ketangguhan mental pada siswa SMA, bahwa tidak hanya jenis kelamin yang mempengaruhi perbedaan namun juga banyak faktor lainnya. Penelitian selanjutnya juga diharapkan mampu mengaitkan variabel ketangguhan mental dengan variabel lainnya dengan alat ukur baku yang terbaru serta jumlah populasi atau sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker. (*Doctoral Dissertation, Universitas Medan Area*). <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/11177>
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). *Factors Influencing Mental Toughness*. 395(Acpch 2019), 307–309. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.066>
- Budi Santoso, N. P. (2019). *Tantangan dan Peluang Wanita dalam Olahraga Anggar*. 39(1). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/875>
- Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001>
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43–51. <https://doi.org/10.1080/17461390903049972>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Damanik, N. I. Y., & Supriyadi, S. (2019). Perbedaan kepuasan konsumen mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas Udayana terhadap pelayanan online store. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 357–365. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p15>
- Fahmi, M. H. (2013). Hubungan antara Kecemasan dengan Ketepatan Floating Overhand Serve Kabupaten Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/1901/5303>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gucciardi, D. F., Stamatis, A., & Nikos, N. (2017). Controlling coaching and athlete thriving in elite adolescent netballers: The buffering effect of athletes' mental toughness. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(8), 718–722. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.02.007>
- Gunandi, D. (2016). *Tinjauan Gender dan Budaya Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMA/Sederajat di Wilayah Surakarta*. 36(1). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/606>
- Handayani, T. S., Ifdil, I., & Putri, Y. E. (2020). The exam anxiety among vocational school students in professional placement based on gender differences. *Konselor*, 9(1), 36–41. <https://doi.org/10.24036/0202091110336-0-00>
- Harahap, I. H. (2018). Kebijakan pemerintah dalam meningkatkan prestasi atlit nasional. *Journal of Entrepreneurship, Management, and Industry*, 1(4), 189–198.
- Ifdil, I., Fadli, R. P., Syahputra, Y., Erwinda, L., Zola, N., & Afdal, A. (2018). Rasch Stacking Analysis: Differences in Student Resilience in Terms of Gender. *Konselor*, 7(3), 95–100.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Jannah, M., Halimatussa'diyah, L., Nabila, N., & Widohardhono, R. (2018). Anxiety and Mental Toughness Among Athlete Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 212. 2nd International Conference on Education Innovation (ICEI 2018), 547–549. <https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.119>
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge. <http://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT191059.pdf>
- Jati, F. W., & Faisal, M. (2019). Perancangan sarana pendidikan olahraga untuk pelajar tingkat sma di kota Mojokerto. (*Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945*). <http://repository.untag-sby.ac.id/1391/>

- Kalkavan, A., Acet, M., & Cakir, G. (2017). Investigation of the Mental Endurance Levels of the Athletes Participating in the Table Tennis Championship of Universities in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(25), 356–363. <https://doi.org/10.14486/intjscs699>
- Katsikas, Ch., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: Gender and level differences. *Journal Biology of Exercise*, 5(1), 29–38. <https://doi.org/10.4127/jbe.2009.0023>
- Khairunnisa, Y. (2019). Analisis Komparatif Miskonsepsi dan Kepercayaan Diri Siswa pada Materi Rangkaian Listrik Berdasarkan Gender. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.20527/jipf.v3i1.1024>
- Khan, I. A., Ahmad, J., & Shamim, A. (2017). Mental Toughness and Athletic Performance: a Gender Analysis of Corporate Cricket Players in Pakistan. *The Spark*, 2(1), 90–101.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Y. Hidayat (ed.); 4th ed.). PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Lane, A. M., Terry, P. C., Beedie, C. J., & Stevens, M. (2004). Mood and concentration grid performance: Effects of depressed mood. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 133–145. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2004.9671737>
- Mulyati, T., & Nrh, F. (2019). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23438>
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184–192. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.002>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., 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>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45
- Patty, S., Wijono, S., & Setiawan, A. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Teman Senaya, Kontrol Diri, dan Jenis Kelamin dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Kristen YPKPM Ambon. *PSIKODIMENSIA*, 15(2), 204. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.989>
- Pratiwi, R., & Lutfi, I. (2014). Ketangguhan mental siswa sma negeri atlet ragunan jakarta. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2), 249–264. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10774>
- Priyambodo, B. (2018). Ketangguhan Mental Pada Atlet Ditinjau Dari Usia, Jenis Kelamin, Dan Pengalaman Bertanding. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*). <http://eprints.ums.ac.id/69609/>
- Pulungan, K. A., & Dimiyati. (2019). Karakteristik Keterampilan Psikologis Pemain Bolavoli Indonesia Ditinjau Berdasarkan Gender dan Posisi. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 279–295. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>
- Reynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Retnoningsasy, E. & Jannah, M. (2020) Hubungan antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8–15. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34412>
- Rinaldi. (2010). Resiliensi Pada Masyarakat Kota Padang Ditinjau Dari Jenis Kelamin the Resilience Difference in Padang City People Based on Gender. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 99–105. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/225/169>
- Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(1), 18–22. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-aunf37edc8630full.pdf>
- Septiani, D. R., & Purwanto, S. E. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Hasil Belajar Matematika Berdasarkan Gender. *JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, 6(1), 141–148. <https://doi.org/10.30998/jkpm.v6i1.7526>
- 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>
- Sholichah, I. F. (2020). Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91–99.
- Syah, M.V.A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pada siswa SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 145–152
- Sidhu, J. S. (2018). Mental Toughness Among Inter

College Players in Relation to Gender. *International Journal of Adapted Physical Education & Yoga*, 3(0), 11–15.
https://ijapey.info/journal/august2018/02_ijapey_august_2018_Jaskaran_upload.pdf

Titisari, D., & Haryanta, H. (2019). Peran Kecerdasan Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 51.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.45403>

Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. E. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61–70.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>

Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 64–70.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/24404>

Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13(2), 1–15.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193071>