

# Hubungan Grit dengan Ketangguhan Mental pada Atlet Pencak Silat

Tanti Wijayanti\*, Upik Rahmi, Tirta Adikusuma Suparto

Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

\* Correspondence: [tantiwijayanti@upi.edu](mailto:tantiwijayanti@upi.edu)

## Abstract

The purpose of this study was to analyze the relationship between grit and mental toughness in pencak silat athletes. This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 60 pencak silat athletes who were selected using purposive sampling technique. Data were collected through the grit questionnaire and sport mental toughness questionnaire (SMTQ). The results showed that the level of grit of athletes was in the moderate category as many as 17 athletes (28.3%) and high as many as 43 athletes (71.7%). The distribution of the level of grit, it is known that out of a total of 60 martial arts athletes who were the subject of the study, none of the athletes were in the low grit category (0%). A total of 17 athletes (28.3%) were in the medium grit category, while the majority of athletes, namely 43 people (71.7%), showed a high level of grit. The bivariate test results using the Chi-Square correlation test showed a relationship between grit and mental toughness ( $p=0.000$ ). The conclusion of this study states that there is a significant relationship between grit and mental toughness in pencak silat athletes.

**Keyword:** Pencak silat athletes; grit; mental toughness

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara grit dan ketangguhan mental pada atlet pencak silat. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi terdiri dari 60 atlet pencak silat yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner grit dan *sport mental toughness questionnaire* (SMTQ). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat grit atlet berada pada kategori sedang sebanyak 17 atlet (28,3%) dan tinggi sebanyak 43 atlet (71,7%). Ketangguhan mental atlet juga berada pada kategori sedang sebanyak 27 atlet (45,0%) dan 33 orang (55,0%) dalam kategori tinggi. distribusi tingkat grit, diketahui bahwa dari total 60 atlet pencak silat yang menjadi subjek penelitian, tidak ada satu pun atlet yang berada pada kategori grit rendah (0%). Sebanyak 17 atlet (28,3%) termasuk dalam kategori grit sedang, sedangkan mayoritas atlet, yaitu 43 orang (71,7%), menunjukkan tingkat grit yang tinggi. Hasil uji bivariat menggunakan uji korelasi Chi-Square menunjukkan adanya hubungan antara grit dan ketangguhan mental ( $p=0,000$ ). Simpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara grit dan ketangguhan mental pada atlet pencak silat.

**Kata kunci:** Atlet pencak silat; grit; ketangguhan mental

Received: 14 Mei 2025 | Revised: 9, 13 Juni 2025

Accepted: 15 Juni 2025 | Published: 18 Juni 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Kesehatan mental atlet merupakan aspek krusial yang memengaruhi performa dan kesejahteraan mereka, namun sering kali kurang mendapat perhatian dibandingkan aspek fisik (Walton et al., 2024). Secara global, prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan atlet cukup tinggi (Shoxrux, 2023). Sebuah meta-analisis oleh (Gouttebarga et al., 2019) melaporkan bahwa 34% atlet mengalami gejala kecemasan atau depresi, sementara 19% mengalami penyalahgunaan alkohol. Angka-angka ini menunjukkan bahwa tekanan kompetisi dan ekspektasi tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental atlet, baik selama karier aktif maupun setelah pensiun.

Di Indonesia sendiri perhatian terhadap kesehatan mental atlet mulai meningkat, terutama setelah pandemi covid-19 yang memperburuk kondisi psikologis banyak atlet. (Rahayuni, 2020) menyoroti bahwa minimnya literatur dan diseminasi ilmiah mengenai dampak pandemi terhadap kesehatan mental atlet menunjukkan perlunya perhatian lebih dari komunitas akademik dan praktisi olahraga untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif. Secara keseluruhan, data statistik menunjukkan bahwa kesehatan mental atlet adalah isu yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin, jenis olahraga, kondisi fisik, dan tekanan kompetisi (Ibrahim et al., 2024).

Komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena pertandingan, salah satunya adalah grit yang diperkenalkan oleh (Duckworth et al., 2007). Grit menggambarkan semangat dan kegigihan individu dalam mengejar tujuan jangka panjang, meskipun harus menghadapi rintangan dan kegagalan (Dunn et al., 2021). Grit diduga memiliki hubungan positif dengan konstruk psikologis lain seperti ketangguhan mental (Credé et al., 2017). Ketangguhan mental memungkinkan atlet untuk tetap fokus, percaya diri, dan tangguh dalam situasi yang menekan (Gucciardi, 2017).

Oleh karena itu, pemahaman terhadap peran grit dan ketangguhan mental sangat penting dalam pengembangan potensi atlet secara menyeluruh. Studi oleh stamatis menyimpulkan bahwa kombinasi antara aktivitas fisik  $\geq 75$  menit/minggu dengan program edukasi meningkatkan grit dan ketangguhan mental di kalangan siswa. Studi lain oleh (Mohebi et al., 2022) menunjukkan program *mindfulness acceptance commitment (MAC)* Training selama 7 minggu secara efektif meningkatkan kualitas mental atlet wanita elit, terutama dalam hal grit dan *self compassion*.

Evaluasi berkala juga perlu dilakukan dalam interval waktu tertentu, seperti setiap tiga bulan atau setelah fase kompetisi (Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023), dengan memanfaatkan alat ukur psikologis seperti *Grit Scale* untuk mengukur grit dan *sport mental toughness questionnaire (SMTQ)* untuk mengukur ketangguhan mental. Evaluasi ini memungkinkan pelatih dan psikolog olahraga untuk memantau perkembangan mental atlet secara objektif, yang kemudian hasil dari evaluasi tersebut menjadi dasar penting dalam merancang strategi intervensi dan latihan mental yang lebih tepat sasaran serta disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet (Rahayuni et al., 2022)

Ketangguhan mental telah banyak diteliti dalam berbagai cabang olahraga (Clair-Thompson & London, 2024), namun studi yang secara spesifik menelusuri keterkaitannya dengan grit pada atlet pencak silat masih terbatas. Pencak silat sebagai olahraga bela diri khas

Indonesia (Hambali et al., 2020) telah menunjukkan kontribusi besar dalam perolehan medali emas, seperti pada ajang SEA Games 2023 yang berhasil menyumbangkan 9 medali emas. Hal ini menunjukkan pentingnya peran pemerintah dalam menjaga dan mengembangkan warisan budaya tersebut (Raynadi et al., 2016). Salah satu lembaga yang membina atlet pencak silat di wilayah Bandung adalah Perguruan Tadjimalela, dimana para atlet diberikan fasilitas, pelatihan, dan dukungan untuk mencapai prestasi terbaik.

Sejumlah penelitian telah menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara grit dan ketangguhan mental pada atlet. Penelitian oleh (Mendizabal, 2024) dan (Stamatis, 2024) menunjukkan bahwa grit berperan penting dalam membentuk ketangguhan mental dan berkontribusi terhadap daya tahan psikologis individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Namun demikian, hasil berbeda ditemukan dalam studi (Shewmake, 2016), yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara grit dan ketangguhan mental dalam konteks jenis olahraga dan tingkat kompetisi. Ketidakkonsistenan ini menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam mengenai hubungan antara variabel grit dan ketangguhan mental. Selain itu, penting untuk meneliti variabel-variabel tersebut dalam populasi dan latar belakang atletik yang beragam guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh terkait dampaknya. Peneliti tertarik untuk mengkaji topik ini pada atlet pencak silat. Adapun lokasi yang dipilih adalah Perguruan Tadjimalela, dengan pertimbangan hasil wawancara bersama pelatih menunjukkan bahwa perguruan tersebut masih memiliki keterbatasan dalam pemahaman mengenai aspek kesehatan mental atlet.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara grit dan ketangguhan mental pada atlet pencak silat. Desain *cross-sectional* dipilih dalam penelitian ini karena dapat mengidentifikasi hubungan kedua variabel dalam satu waktu tanpa adanya perlakuan atau intervensi (Setia, 2016). Penelitian dilaksanakan di Perguruan Tadjimalela, dengan melibatkan 60 atlet sebagai responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yakni pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan yaitu: 1) Atlet aktif yang terdaftar di Perguruan Tadjimalela 2) Memiliki pengalaman bertanding minimal satu kali 3) Berusia antara 13 hingga 25 tahun 4) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi instrumen penelitian secara lengkap.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner melalui *google form*. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan dua kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Tingkat grit diukur menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh (Purnamasari, 2024) yang terdiri dari 17 butir pertanyaan, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,862, menunjukkan konsistensi internal yang baik. Sementara itu, ketangguhan mental diukur menggunakan *sport mental toughness questionnaire* (SMTQ) dari (Sheard et al., 2009) yang terdiri dari 14 butir pertanyaan, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,887, yang juga menunjukkan reliabilitas yang tinggi.

Pengumpulan data dilakukan dengan meminta responden menjawab pertanyaan menggunakan skala Likert 4 poin, dengan rentang skor dari 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak

setuju), 3 (setuju) 4 (sangat setuju). Selanjutnya, skor total yang diperoleh dari masing-masing kuesioner diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, tinggi. Penentuan kategori ini menggunakan pendekatan interval klasifikasi menurut (Azwar 2012:34), yaitu membagi rentang skor total ke dalam tiga bagian yang sama besar. Tujuan klasifikasi ini adalah untuk mempermudah interpretasi data dan membantu dalam mengelompokkan responden berdasarkan tingkat grit dan ketangguhan mental yang dimiliki. Norma yang digunakan pada perhitungan ini dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1. Norma kategorisasi skor penelitian

Kategorisasi	Norma	Grit	Ketangguhan Mental
Tinggi	$X > M + 1 SD$	$X > 42,5 + 8,5 = > 51$	$X > 35 + 7 = > 42$
Sedang	$(M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$	$(42,5 - 8,5) \leq X < (42,5 + 8,5) 34 \leq X < 51$	$(35 - 7) \leq X < (35 + 7) 28 \leq X < 42$
Rendah	$X < M - 1 SD$	$X < 42,5 - 8,5 < 34$	$X < 35 - 7 < 28$

Penelitian ini menerapkan analisis statistik deskriptif untuk menjelaskan karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, frekuensi latihan, lama menjadi atlet, dan tingkat pencapaian. Analisis ini digunakan untuk menemukan pola data yang sesuai dengan fokus penelitian. Untuk menilai hubungan antara pengetahuan tentang grit dan ketangguhan mental atlet pencak silat, digunakan uji korelasi Chi-Square. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 guna memastikan hasil yang sistematis dan akurat.

## Hasil

Berikut ini adalah karakteristik responden pada penelitian ini yang diukur melalui jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, frekuensi berlatih, lama menjadi atlet dan tingkat prestasi yang diperoleh dari kuesioner pada penelitian ini. Adapun karakteristik responden diuraikan sebagai berikut ini.

Tabel 2. Karakteristik responden

	Total n = 60	
	N	%
Jenis Kelamin	26	43,3%
Laki-laki		
Perempuan	34	56,7%
Usia		
13 - 15	40	66,7%
16 - 18	14	23,3%
19 - 21	3	5,0%
22 - 25	3	5,0%
Pendidikan		
SMP	39	65,0%
SMA	15	25,0%
Sarjana	6	10,0%
Frekuensi Latihan		
Rendah	8	13,3%
Sedang	21	35,0%

Tinggi	31	51,7%
Lama menjadi Atlet		
Pemula	20	33,3%
Menengah	16	26,7%
Berpengalaman	24	40,0%
Tingkat Prestasi		
Pemula	1	1,7%
Daerah	16	26,7%
Nasional	42	70,0%
Internasional	1	1,7%

Berdasarkan data deskriptif, penelitian ini melibatkan 60 atlet pencak silat dari Perguruan Tadjimalela. Komposisi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan dominasi atlet perempuan sebanyak 34 orang (56,7%), sedangkan atlet laki-laki berjumlah 26 orang (43,3%). Hal ini menunjukkan adanya partisipasi aktif dari atlet perempuan dalam kegiatan olahraga pencak silat di perguruan tersebut. Mayoritas responden berada pada rentang usia 13–15 tahun sebanyak 40 orang (66,7%), diikuti oleh usia 16–18 tahun sebanyak 14 orang (23,3%), dan kelompok usia 19–21 serta 22–25 tahun masing-masing sebanyak 3 orang (5,0%). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet berada dalam fase remaja awal, yang merupakan tahap perkembangan penting dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, dan aspek psikologis atlet.

Ditinjau dari latar belakang pendidikan, sebanyak 39 atlet (65,0%) masih berada di jenjang SMP, 15 atlet (25,0%) di jenjang SMA, dan 6 atlet (10,0%) telah menempuh pendidikan sarjana. Distribusi ini sejalan dengan dominasi usia remaja awal pada sampel penelitian. Frekuensi latihan juga menunjukkan kecenderungan positif, di mana 31 atlet (51,7%) memiliki frekuensi latihan tinggi, 21 atlet (35,0%) tergolong sedang, dan 8 atlet (13,3%) memiliki frekuensi latihan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden menunjukkan intensitas latihan yang tinggi, yang secara potensial berkontribusi terhadap pembentukan grit dan ketangguhan mental.

Berdasarkan lama menjadi atlet, 24 responden (40,0%) telah berlatih selama lebih dari tiga tahun dan dikategorikan sebagai atlet berpengalaman, 16 atlet (26,7%) berada pada kategori menengah (1–3 tahun), dan 20 atlet (33,3%) tergolong pemula dengan pengalaman kurang dari satu tahun. Variasi ini mencerminkan keragaman tingkat pengalaman yang dapat memengaruhi pembentukan karakter psikologis, khususnya dalam kaitannya dengan grit dan ketangguhan mental. Adapun capaian prestasi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet (70,0%) telah mencapai tingkat nasional, 26,7% berada pada tingkat daerah, sementara hanya 1,7% pada tingkat pemula dan 1,7% lainnya telah meraih prestasi di tingkat internasional. Proporsi ini menegaskan bahwa mayoritas atlet dalam penelitian ini telah memiliki pengalaman kompetisi yang cukup tinggi, yang mencerminkan kualitas dan potensi atlet yang kuat dalam populasi yang diteliti.

Tabel 3. Grit

Grit	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	17	28,3%
Tinggi	43	71,7%

---

Total	60	100%
-------	----	------

---

Berdasarkan tabel distribusi tingkat grit, diketahui bahwa dari total 60 atlet pencak silat yang menjadi subjek penelitian, tidak ada satu pun atlet yang berada pada kategori grit rendah (0%). Sebanyak 17 atlet (28,3%) termasuk dalam kategori grit sedang, sedangkan mayoritas atlet, yaitu 43 orang (71,7%), menunjukkan tingkat grit yang tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet pencak silat memiliki ketekunan dan semangat jangka panjang yang kuat dalam upaya mencapai tujuan mereka. Tingginya proporsi atlet dengan grit tinggi mencerminkan adanya konsistensi dalam minat terhadap pencak silat serta ketekunan dalam berlatih dan menghadapi tantangan.

Tabel 4. Ketangguhan mental

Ketangguhan Mental	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	27	45,0%
Tinggi	33	55,0%
Total	60	100%

Hasil distribusi tingkat ketangguhan mental menunjukkan bahwa dari 60 atlet pencak silat yang menjadi responden, tidak terdapat satupun atlet yang berada pada kategori ketangguhan mental rendah (0%). Sebanyak 27 atlet (45,0%) berada pada kategori sedang, sementara mayoritas atlet, yaitu 33 orang (55,0%), berada dalam kategori ketangguhan mental tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet pencak silat memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola tekanan, menghadapi tantangan, serta bangkit dari kegagalan. Ketangguhan mental yang tinggi merupakan aspek penting dalam olahraga kompetitif, karena dapat memengaruhi daya juang, fokus, dan kestabilan emosional atlet dalam situasi yang menekan. Proporsi yang cukup besar pada kategori sedang juga menunjukkan adanya ruang untuk pengembangan lebih lanjut melalui pelatihan psikologis atau pendekatan mental coaching guna meningkatkan daya tahan psikologis atlet secara keseluruhan. Tabulasi data hubungan grit dengan ketangguhan mental pada atlet pencak silat di Perguruan Tadjimalela

Tabel 5. Hubungan antara grit dan ketangguhan mental

Ketangguhan Mental	Grit		Total	<i>p-value</i>
	Sedang	Tinggi		
Sedang	14	13	27	0,000
Tinggi	3	30	33	

Berdasarkan hasil uji Chi Square, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 yang berarti  $p < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara grit dengan ketangguhan mental pada atlet pencak silat di Perguruan Tadjimalela. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat grit yang dimiliki seorang atlet, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk memiliki ketangguhan mental yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa grit berperan penting dalam membentuk ketangguhan mental atlet. Atlet yang memiliki tekad kuat dan konsistensi dalam mencapai tujuan jangka panjang (grit

tinggi) cenderung mampu menghadapi tekanan, tantangan, dan kesulitan dalam proses latihan maupun pertandingan dengan lebih tangguh secara mental.

## Pembahasan

Keberhasilan atlet dalam olahraga tidak hanya bergantung pada kebugaran fisik, tetapi juga memerlukan penguatan aspek mental dan psikologis (Andrade et al., 2020; Shoxrux, 2023). Grit dan ketangguhan mental merupakan dua konstruk psikologis positif yang diprediksi berpengaruh terhadap kesehatan mental atlet (Gucciardi, 2017). Berdasarkan hasil penelitian terlihat adanya hubungan yang signifikan antara grit dan ketangguhan mental pada atlet pencak silat di Perguruan Tadjimalela. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat grit yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula ketangguhan mentalnya. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian yang menyatakan ada hubungan grit dengan ketangguhan mental dapat diterima.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Dana et al., 2023) yang meneliti hubungan grit dan ketangguhan mental pada atlet elit Iran menggunakan kuesioner Grit (Duckworth) dan SMTQ (Sheard). Penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan serta efek prediktif grit terhadap ketangguhan mental, yang mengindikasikan bahwa grit berperan penting dalam membentuk ketangguhan mental atlet. Penelitian lainnya oleh (Stamatis et al., 2024) yang dilakukan kepada atlet mahasiswa di Amerika Serikat dengan menggunakan *Grit-S Scale* dan *mental toughness index* juga menunjukkan bahwa kombinasi antara tingkat grit dan aktivitas fisik  $\geq 75$  menit per minggu secara signifikan meningkatkan ketangguhan mental.

Berdasarkan kategorisasi, mayoritas atlet berada dalam kategori grit tinggi (71,7%) dan tingkat grit sedang (28,3%). Tidak ditemukan responden dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet pencak silat dalam penelitian ini telah memiliki pola pikir dan sikap mental yang kuat dalam menjalani latihan maupun kompetisi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur (Utanto & Satiningsih, 2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas atlet pelajar memiliki tingkat grit yang tinggi (64,52%), sementara sisanya termasuk dalam kategori sedang (35,48%). Hal ini juga didukung oleh (Lee et al., 2021) yang menunjukkan bahwa orang yang benar-benar berpartisipasi dalam olahraga memiliki tingkat kekuatan grit yang lebih tinggi dan grit meningkatkan kepercayaan diri dalam olahraga dan niat untuk berpartisipasi dalam latihan.

Grit berperan penting dalam menjaga motivasi dan komitmen terhadap tujuan prestasi yang telah ditetapkan (Gray et al., 2023). Hal ini sejalan dengan konsep grit yang dikemukakan oleh (Duckworth et al., 2007), yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu konsistensi dalam usaha (*consistency of interest*) dan tekun dalam mencapai tujuan (*perseverance of effort*). Kedua dimensi tersebut tercermin dalam data penelitian ini, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki pengalaman lebih dari empat tahun dan intensitas latihan tinggi (5–7 kali per minggu), yang turut berkontribusi pada tingginya tingkat grit mereka. Pengalaman dan partisipasi kompetitif berperan dalam membentuk konsistensi minat dan komitmen jangka panjang.

Sama halnya dengan grit, ketangguhan mental atlet pencak silat juga sebagian berada pada tingkat tinggi (55,0%) dan kategori sedang (45,0%). Dimensi ketangguhan mental berdasarkan teori 4C *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence* juga tercermin kuat pada atlet yang memiliki grit tinggi, yang menunjukkan bahwa komitmen jangka panjang terhadap tujuan serta respons positif terhadap tekanan dan kegagalan menjadi fondasi ketangguhan mental. Keempat dimensi ini teridentifikasi secara nyata dalam data penelitian ini. Misalnya, aspek *control* terlihat pada kemampuan atlet mengendalikan emosi dan tetap tenang saat menghadapi tekanan pertandingan.

Aspek *commitment* tercermin dari frekuensi latihan tinggi yang dijalani secara disiplin. *Challenge* menunjukkan bahwa atlet melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai hambatan. Sedangkan *confidence* mencerminkan keyakinan diri yang tinggi untuk tampil optimal dalam kompetisi. Temuan ini selaras dengan pendapat (Gucciardi, 2017) dan (Perry et al., 2021) bahwa ketangguhan mental sangat penting dalam menghadapi tekanan kompetitif dan mengelola kegagalan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa grit dan ketangguhan mental merupakan dua aspek psikologis yang saling mendukung dalam membentuk karakter atlet berprestasi.

Hasil ini memberikan kontribusi baru dalam konteks pencak silat sebagai olahraga bela diri yang menuntut kekuatan fisik dan daya tahan mental. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang banyak dilakukan pada cabang olahraga individu atau beregu populer seperti sepak bola, renang, atau atletik, studi ini memberikan perspektif baru mengenai pentingnya grit dan ketangguhan mental dalam olahraga bela diri tradisional seperti pencak silat. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya memasukkan pengembangan aspek mental ke dalam program latihan atlet.

Di masa mendatang pelatih dan pembina olahraga dapat menggunakan pelatihan mental (*mental training*) seperti teknik visualisasi, penetapan tujuan (*goal setting*), *cognitive restructuring*, dan pengembangan kepercayaan diri (*developing self-confidence*) untuk meningkatkan grit dan ketangguhan mental atlet (Juriana & Tahki, 2017). Program pembinaan mental yang terstruktur dapat meningkatkan kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi, serta menjaga motivasi jangka panjang. Penelitian lanjutan juga dapat menambahkan evaluasi psikologis awal, seperti asesmen grit dan ketangguhan mental, sebelum diterapkan pelatihan mental secara khusus untuk melihat dampaknya secara kuantitatif.

## Simpulan

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara grit dan ketangguhan mental pada atlet pencak silat di Perguruan Tadjimalela. Nilai *r* yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa signifikansi hubungan korelasi grit dengan ketangguhan mental pada atlet silat termasuk dalam kategori sangat tinggi. Atlet yang memiliki tingkat grit tinggi cenderung menunjukkan ketangguhan mental yang tinggi juga. Temuan ini menyoroti pentingnya penguatan aspek psikologis, seperti ketekunan dan konsistensi dalam berlatih, guna menunjang performa atlet. Oleh karena itu, pelatih dianjurkan untuk memasukkan pembinaan aspek psikologis seperti pelatihan mental melalui beberapa teknik, seperti teknik visualisasi, *goal setting*, *cognitive restructuring*, dan *developing self-confidence*.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan peserta dari satu perguruan saja, sehingga temuan belum dapat digeneralisasi secara menyeluruh. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar melibatkan sampel dari berbagai perguruan serta menerapkan pendekatan longitudinal guna memperoleh wawasan yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara grit dan ketangguhan mental. Selain itu bisa dilakukan pelatihan mental kepada atlet setelah dilakukan skrining kesehatan mental atlet.

## Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa naskah dengan judul "hubungan grit dan ketangguhan mental pada atlet pencak silat di Perguruan Tadjimalela Kota Bandung" merupakan hasil karya sendiri, bukan salinan ataupun adaptasi dari tulisan yang telah dipublikasikan sebelumnya, serta tidak sedang diajukan ke jurnal lain dalam bentuk apa pun. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada para atlet dan pelatih di Perguruan Tadjimalela Kota Bandung yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman dalam penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan yang berarti, serta keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat selama proses penulisan artikel ini.

## Daftar Pustaka

- Andrade, A., Silva, R. B., & Dominski, F. H. (2020). Application of sport psychology to mixed martial arts: *A systematic review*. *In Kinesiology*. 52(1). 94–102. University of Zagreb - Faculty of Kinesiology. <https://doi.org/10.26582/k.52.1.12>
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado About Grit: A Meta-Analytic Synthesis of the Grit Literature. *Journal of Personality and Social Psychology*. 113(3). 492–511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Dana, A., Shojaei, V., & Ghorbani, S. (2023). The Relationship of Grit with Mental Toughness and Emotional Intelligence (EQ) of Elite Athletes. *In Sport Psychology Studies*. 12(44). 1-22. <https://doi.org/10.22089/spisyj.2019.6484.1686>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dunn, J., Cormier, D., Kono, S., Dunn, J. C., & Rumbold, J. (2021). Perfectionism and Grit in Competitive Sport. *In Journal of Sport Behavior*. 44(2). 1-10. <https://journalofsportbehavior.org/index.php/JSB/article/view/67>
- Goutteborge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of Mental Health Symptoms and Disorders in Current and Former Elite Athletes: A Systematic. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Gray, H. M., Moran, R. N., Elder, E., Wilkerson, A., Chaney, E., Gilmore-Childress, G., & Wallace, J. (2023). Grit, Athlete Burnout, and Well-Being in Female Collegiate Student-

- Athletes. *Journal of Athletic Training*. 58(10), 796–802. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0121.23>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental Toughness: Progress and Prospects. *Current Opinion in Psychology Journal*. 16(1). 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat. *Jurnal Multilateral*. 19(1), 74–82. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Juriana, & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *Journal Of Sport Science And Education (JOSSAE)*, 2(1). 9–14. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Lee, J. H., Cho, J. H., Kwak, Y. S., Ko, B. G., & Cho, E. H. (2021). The Relationship Between Changes in Grit, Taekwondo Ability, and Academic Achievement of university Students Majoring in Science and Engineering and Participating in Taekwondo Class. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(10). 5361. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105361>
- Mendizabal, B. (2024). The Relationship Between Athletes' Grit, Mental Toughness, and Sport Resilience. *Physical Education of Students*. 28(4), 188–194. <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0401>
- Mohebi, M., Bahmani, D. S., Zarei, S., Zandi, H. G., & Marek, S. (2022). Examining the Effects of Mindfulness–Acceptance– Commitment Training on Self-Compassion and Grit Among Elite Female Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(1). 134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Perry, J. L., Strycharczyk, D., Dagnall, N., Denovan, A., Papageorgiou, K. A., & Clough, P. J. (2021). Dimensionality of the Mental Toughness Questionnaire (MTQ48). *Frontiers in Psychology*. 12(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654836>
- Purnamasari, L. C. (2024). *Pengaruh grit terhadap motivasi berprestasi (need of achievement) pada atlet pelajar SMA Negeri Olahraga Jawa Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi Covid-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*. 5(2), 105–121. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.5>
- Rahayuni, K., Fadhli, N. R., & Indratno, S. (2022). Mendesain Pelatihan Mental Skills Untuk Atlet Pencak Silat Pelajar di Wilayah Kabupaten Malang. *Promotif: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2(1). 36-47. <https://doi.org/10.17977/um075v2i12022p36-47>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3). 149-154. <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Ibrahim, I., Hidayat, R. R., Kadir, S. S., Kardi, S. I., Nopiyanto, E. Y. & Kurdi. K. (2024). Profil Kesehatan Mental Atlet Nasional Paralympic Commite National (NPC) Papua. *Journal of Health Sciences and Research*. 6(1). 23-33. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v6i1.21150>

- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A. V (2009). Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*. 25(3). <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Shewmake, C. J. (2016). Mental Toughness, Grit, and Motivational Differences in Single-Mental Toughness, Grit, and Motivational Differences in Single-sport and Multi-sport Athletes sport and Multi-sport Athletes. <https://scholarworks.uark.edu/etd>
- Setia, M. S. (2016). Methodology Series Module 3: Cross-sectional Studies. *Indian Journal Dermatology*. 61(3). 261–264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- Shoxrux, S. (2023). Applications of Sport Psychology in The World. *American Journal of Social Sciences and Humanity Research*. 3(11), 107–120. <https://theusajournals.com/index.php/ajsshr/article/view/1931>
- Clair-Thompson, H. S., & London, J. (2024). Does Mental Toughness Predict Happiness Over and Above Resilience, Self-Efficacy and Grit? *New Ideas in Psychology*. 74(1). 101093 <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2024.101093>
- Stamatis, A., Morgan, G. B., Boolani, A., & Papadakis, Z. (2024). The Positive Association between Grit and Mental Toughness, Enhanced by a Minimum of 75 Minutes of Moderate-to-Vigorous Physical Activity, among US Students. *Psych*. 6(1), 221–235. <https://doi.org/10.3390/psych6010014>
- Utanto, C. R., & Satiningsih, S. (2022). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Grit pada Atlet Pelajar di Sekolah Khusus Olahragawan Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 6(1). 7972-7983. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3655>
- Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports*. 11(9). 162. <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Walton, C. C., Purcell, R., Pilkington, V., Hall, K., Kenttä, G., Vella, S., & Rice, S. M. (2024). Psychological Safety for Mental Health in Elite Sport: A Theoretically Informed Model. *Sports Medicine*. 54(3), 557–564. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01912-2>