

Hubungan Mental *Toughness* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pelatnas Dalam Pertandingan Pencak Silat

Riana Nurpujiati ^{a,1,*}, Herman Subarjah ^{a,2}, Septian Williyanto ^{a,3}

^a Universitas Pendidikan Indonesia, Jl.Dr. Setiabudi No. 229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

¹ rianaian1225@gmail.com ; ² hermansubarjah@upi.edu ; ³ septianwilliyanto@upi.edu

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-08-11
Revised 2025-11-24
Accepted 2025-11-28

Keywords

Mental *Toughness*
Self-Confidence
National Athletes
Pencak Silat
Sport Psychology

Kata kunci

Mental *Toughness*
Kepercayaan Diri
Atlet Pelatnas
Pencak Silat
Psikologi Olahraga

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of mental *toughness* on the self-confidence of national training camp pencak silat athletes. The research employed a quantitative descriptive method with a survey approach, involving 25 athletes who participated in the 2024 World Pencak Silat Championship in Abu Dhabi. Data were collected through a Likert-scale (1–9 points) questionnaire and analyzed using descriptive statistics, normality tests, Spearman correlation, and coefficient of determination. The results indicate a positive and significant relationship between mental *toughness* and self-confidence, with a correlation coefficient of 0.569 and a contribution of 32.4%. These findings suggest that higher mental *toughness* leads to greater self-confidence in competitive settings. The study concludes that mental *toughness* is an essential psychological factor supporting pencak silat athletes' performance, and therefore, mental conditioning should be an integral component of training programs.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mental *toughness* terhadap kepercayaan diri atlet pelatnas pencak silat. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan 25 atlet pelatnas yang mengikuti World Pencak Silat Championship 2024 di Abu Dhabi. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert 1–9 poin dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, korelasi Spearman, serta koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara mental *toughness* dan kepercayaan diri, dengan nilai korelasi sebesar 0,569 dan kontribusi pengaruh sebesar 32,4%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan mental seorang atlet, semakin tinggi pula kepercayaan dirinya dalam menghadapi pertandingan. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa mental *toughness* merupakan salah satu faktor psikologis penting yang mendukung performa atlet pencak silat, sehingga pembinaan aspek mental perlu menjadi bagian integral dalam program latihan.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Selain berperan dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga berfungsi sebagai sarana meraih prestasi melalui berbagai kejuaraan. Di antara cabang olahraga prestasi yang ada, bela diri merupakan salah satu yang berkembang pesat di Indonesia (Inne Nurafifah, 2024).

Pencak silat adalah bentuk budaya Indonesia yang bertujuan untuk mempertahankan dan membela diri serta memperkuat eksistensi dan integritas terhadap lingkungan sekitar dengan tujuan meningkatkan iman dan taqwa (Nabihah et al., 2024). Pencak Silat pertama kali berkembang di Riau pada masa Kerajaan Sriwijaya pada abad VII, meskipun masih dalam bentuk yang belum sempurna. Seni bela diri khas Melayu ini kemudian menyebar ke seluruh wilayah kekuasaan Sriwijaya, termasuk Semenanjung Malaka dan Pulau Jawa (Narulita et al., 2019). Pencak silat telah berkembang menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan, sehingga diperlukan pembinaan atlet yang optimal oleh pelatih serta lembaga olahraga pencak silat terkait (Mardiana et al., 2023). Pada awalnya merupakan seni bela diri, pencak silat berkembang menjadi aktivitas budaya yang biasanya digunakan untuk acara seremonial dan rekreasi. Namun, dari seni tradisional ini, peraturan silat kemudian diubah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di bawah naungan Federasi Pencak (Saputra & Muzaffar, 2022).

Kehidupan seorang atlet menuntut pencapaian prestasi yang optimal, dengan jadwal latihan yang ketat, menjaga kondisi kesehatan secara maksimal, serta membutuhkan konsistensi tinggi guna memenuhi harapan dalam meraih keberhasilan (Listiana et al., 2024). Seorang atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan dapat mengontrol dirinya dengan baik, sementara seorang atlet dengan kepercayaan diri yang rendah akan lebih mungkin mengalami kecemasan (Nisa et al., 2021). Mental *toughness* dikembangkan selama pelatihan olahraga untuk membantu atlet menjadi lebih baik serta mampu menghadapi latihan yang berat dan situasi kompetitif yang menantang tanpa kehilangan kepercayaan diri (Suwandi et al., 2021). Atlet pelatnas (pemusatan latihan nasional) yang berlaga dalam kompetisi tingkat tinggi harus memiliki kesiapan psikologis yang optimal agar dapat tampil maksimal. Strategi psikologis yang digunakan oleh atlet dalam pertandingan sangat berpengaruh terhadap performa mereka. Dua aspek utama dalam strategi psikologis yang menjadi fokus penelitian ini adalah mental *toughness*, dan kepercayaan diri. Faktor Psikologi berperan penting dalam menentukan kesuksesan atlet dalam pencapaian prestasi yang maksimal (Hadian et al., 2024).

Dalam beberapa tahun terakhir, kajian mengenai mental *toughness* menunjukkan perkembangan yang cukup pesat, khususnya dalam menggali bagaimana faktor-faktor internal dan eksternal berperan dalam membentuk kemampuan tersebut. Ketangguhan adalah kemampuan individu untuk bertahan dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres (Mardiana et al., 2023). Mental *toughness* dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan untuk memahami situasi secara akurat, baik dalam sikap maupun perasaan, sebagai kekuatan dalam menghadapi tantangan dan tekanan guna mencapai target yang ditetapkan (Suwandi et al., 2021). Hasil penelitian (Titisari et al., 2019) Menunjukkan bahwa ketangguhan mental berperan penting dalam memprediksi tingkat kecemasan atlet saat bertanding.

Dalam olahraga prestasi seperti pencak silat, para atlet kategori seni maupun kategori tanding umumnya menghadapi berbagai situasi yang menegangkan, sehingga diperlukan tingkat kepercayaan diri yang tinggi untuk dapat menghadapinya dengan baik (Agus & Fahrizqi, 2020). Keberhasilan dalam

menguasai teknik-teknik yang kompleks dan meraih kemenangan dalam pertandingan dapat meningkatkan *self-efficacy* atlet (Trisnanto et al., 2024). Kepercayaan diri juga bagian dari kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Ini adalah persiapan mental yang dapat membantu atlet menjadi lebih percaya diri saat melakukan latihan atau bertanding (Novitasari, 2021). Menurut Asri (2013), orang yang memiliki kepercayaan diri memiliki hal-hal berikut: optimisme, keyakinan pada diri sendiri, rasionalitas, dan tanggung jawab. Hasil penelitian Nisa et al., (2021) menyatakan bahwa kepercayaan diri memengaruhi ketangguhan mental pada atlet bela diri. Dengan kata lain, atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki ketangguhan mental yang kuat. Oleh karena itu, atlet harus memiliki kepercayaan diri untuk dapat mencapai performa puncak (Mayangsari et al., 2024). Kepercayaan diri yang lebih tinggi meningkatkan kemungkinan atlet mencapai kinerja puncak. Ini karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan dengan peningkatan kinerja atlet (Ita et al., 2022).

METODE

Studi ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan pendekatan survei untuk mengetahui kondisi subjek penelitian secara langsung tanpa manipulasi perlakuan. Dengan partisipan 25 atlet Pelatnas pencak silat, dengan rentan usia 19-32 tahun serta pengalaman sebagai atlet 3-10 tahun. Penelitian ini menggunakan dua instrumen kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang mengukur variabel ketangguhan mental dan kepercayaan diri dalam olahraga. Untuk mengukur variabel ketangguhan mental, digunakan *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ). Instrumen ini terdiri dari 14 item dengan 3 subskala, yakni (1) Percaya diri (*confidence*); (2) Keteguhan (*constancy*); dan (3) Kontrol (*control*). Penilaian pada skala ini menggunakan skala likert rentang 4 poin. Pada item yang bersifat *pavorable*.

Selanjutnya, untuk mengukur variabel kepercayaan diri dalam olahraga, digunakan instrumen *Trait Sport-Confidence Inventory* (TSCI) yang dirancang untuk menilai kepercayaan diri atlet dalam berbagai situasi. Instrumen ini terdiri dari 14 item pertanyaan yang mengukur keyakinan atlet terhadap kemampuannya dalam mengeksekusi keterampilan, mengambil keputusan, dan beradaptasi dengan situasi permainan. Skala yang digunakan pada instrumen ini adalah skala 9 poin, dari 1 (rendah) hingga 9 (tinggi). Item-item pada kuesioner ini dirancang untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai tingkat kepercayaan diri atlet. Berdasarkan instrumen tersebut, data yang terkumpul akan dianalisis untuk melihat hubungan antara kedua variabel penelitian. Sebelum digunakan secara luas, instrumen penelitian ini terlebih dahulu diuji reliabilitas dan validitasnya. Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan konsistensi internal antar item dalam kuesioner, sedangkan uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara akurat.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik seperti SPSS, yang

dugunakan untuk menguji normalitas data, uji korelasi, dan uji koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean
Mental toughness	25	1	4	3
Self confidence	25	1	9	7

Tabel 1 menunjukkan gambaran umum tentang karakteristik utama dari distribusi setiap variabel. Kolom N menunjukkan jumlah data atau responden. Kolom Min-Max menunjukkan nilai terkecil dan terbesar yang terdapat dalam data untuk setiap variabel. Kolom Mean menunjukkan nilai rata-rata dari data untuk setiap variabel.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	p-value
Mental toughness	0.200	0.05
Self confidence	0.71	0.05

Tabel 2 merupakan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang menunjukkan bahwa *mental toughness* memiliki nilai signifikansi (sig.) adalah 0.200, *p-value* > 0.05, ini berarti dapat diasumsikan bahwa data mengenai *mental toughness* berdistribusi normal. Tabel 2 juga menunjukkan bahwa *self-confidence* memiliki nilai signifikansi (sig.) adalah 0.071, *p-value* > 0.05, maka dapat diasumsikan data mengenai *self-confidence* juga berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Korelasi dan Uji Koefisien Determinasi

	R	R Square	Sig.
Mental toughness self confidence	0.569	0.324	0.001

Tabel 3 menunjukkan hasil uji korelasi *Spearman* dan hasil uji koefisien determinasi. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai sebesar 0.569 dengan tingkat signifikansi (sig.) $p < 0.05$, ini menunjukkan adanya hubungan korelasi yang positif dan signifikan secara statistik antara *mental toughness* dan *self-confidence*. Hasil ini dapat diartikan bahwa semakin positif *mental toughness* maka akan semakin baik pula *self-confidence* pada atlet.

Pada tabel ini juga menunjukkan hasil uji koefisien determinasi (*R Square*), nilai regresi yang didapatkan sebesar $R^2 = 0.324$ diartikan bahwa variabel *mental toughness* mempengaruhi *self-confidence* atlet sebesar 32.4%, hasil ini memiliki arti yang cukup baik untuk mempengaruhi *self-confidence* pada atlet. Namun, masih ada sekitar 67.6% yang tidak dapat dijelaskan oleh *mental*

toughness, sehingga memungkinkan adanya faktor lain di luar *mental toughness*.

Berdasarkan data yang telah diolah dan dianalisis, hasilnya menunjukkan bahwa *mental toughness* berpengaruh terhadap *self-confidence* atlet dengan hubungan yang positif dan signifikan. Semakin tinggi Tingkat *mental toughness* yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula tingkat *self-confidence* yang atlet miliki. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.569 menunjukkan hubungan yang cukup kuat dan nilai koefisien determinasi sebesar 32.4% menunjukkan bahwa *mental toughness* memberikan kontribusi yang cukup berarti dalam menjelaskan *self-confidence* atlet. Maka dari itu, *mental toughness* merupakan salah satu faktor psikologis penting yang dapat mendukung performa atlet secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan beberapa studi terbaru dalam konteks olahraga, terutama pada cabang bela diri dan pertandingan tingkat tinggi. Penelitian oleh (Naliza et al., 2024) menemukan bahwa *mental toughness* berhubungan positif dengan *self-confidence* pada atlet pencak silat remaja. Hal ini memperkuat temuan bahwa ketangguhan mental berperan penting dalam membentuk keyakinan diri atlet, meskipun konteks usia dan level kompetisi berbeda. Dalam penelitian internasional memperlihatkan bahwa *mental toughness* berkorelasi negatif dengan kecemasan kompetitif dan secara tidak langsung meningkatkan kepercayaan diri atlet melalui kemampuan mengelola tekanan (Demir et al., 2025). Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya konsisten dengan literatur terkini, tetapi juga memperkuat hipotesis bahwa *mental toughness* memiliki pengaruh substantif terhadap aspek psikologis yang mendorong kepercayaan diri dalam konteks kompetisi tingkat tinggi. Satu perbedaan penting dibandingkan beberapa penelitian terdahulu adalah konteks populasi. Sebagian besar studi sebelumnya menggunakan sampel atlet remaja atau tingkat regional, sementara penelitian ini fokus pada atlet Pelatnas yang telah memiliki pengalaman internasional. Meski demikian, pola hubungan yang ditemukan tetap menunjukkan konsistensi, sehingga memberikan bukti bahwa peran *mental toughness* terhadap kepercayaan diri bersifat universal pada berbagai level atlet.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif *cross-sectional* sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung. Kedua, instrumen pengukuran yang digunakan bersifat *self-report*, sehingga potensi bias jawaban sosial (*social desirability bias*) dapat memengaruhi hasil. Ketiga, penelitian hanya melibatkan atlet Pelatnas cabang pencak silat, sehingga generalisasi terhadap cabang olahraga lain atau atlet dengan level kompetisi berbeda perlu dilakukan dengan hati-hati. Keempat, variabel-variabel psikologis lain seperti *competitive anxiety*, *coping strategy*, atau *challenge-threat appraisal* tidak terlibat dalam analisis, padahal literatur terbaru menunjukkan bahwa variabel tersebut dapat menjadi mediator penting dalam hubungan antara *mental toughness* dan kepercayaan diri.

Berdasarkan keterbatasan tersebut dan perkembangan literatur terbaru, terdapat beberapa arah pengembangan penelitian yang dapat dilakukan. Penelitian selanjutnya dianjurkan menggunakan desain

longitudinal atau eksperimen untuk melihat perubahan mental *toughness* dan kepercayaan diri dari waktu ke waktu serta menguji efektivitas program intervensi seperti *mental skills training*. Selanjutnya, perlu ditambahkan variabel mediator seperti kecemasan kompetitif, *coping strategy*, atau appraisal psikologis untuk memahami mekanisme pengaruh *mental toughness* terhadap kepercayaan diri secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian dapat diperluas pada cabang olahraga lain atau pada populasi atlet remaja, provinsi, maupun tingkat internasional untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai peran mental *toughness*. Pendekatan *mixed-methods* juga direkomendasikan agar peneliti dapat menggali pengalaman subjektif atlet secara lebih komprehensif melalui wawancara atau observasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mental *toughness* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri atlet pelatnas pencak silat. Nilai korelasi sebesar 0,569 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel, dengan kontribusi sebesar 32,4% dari mental *toughness* terhadap kepercayaan diri atlet. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan mental seorang atlet, maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya dalam menghadapi pertandingan. Mental *toughness* terbukti menjadi salah satu aspek psikologis penting yang mendukung performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga pencak silat yang menuntut kesiapan fisik dan mental secara seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *MULTILATERAL Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Nabihah, M., Mulyadi, A., & Irham. (2024). Pengenalan Olahraga Pencak Silat Dalam Melestarikan Budaya Asli Bangsa Indonesia. *Jurnal Bakti Bagi Bangsa*, 3(2). <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v3i2.9166>
- Demir, G. T., Namli, S., Cakir, E., Batu, B., Ates, F., Yilmaz, E., Guvendi, B., Adas, S. K., & Cagin, M. (2025). The role of mental *toughness*, sport imagery and anxiety in athletic performance: structural equation modelling analysis. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03250-6>
- Noviansah, I., Fitri, M., Hamidi, A., & Apriady, H. (2024). Relationship between mental *toughness* and friend support on the achievement motivation of female futsal athletes. *Jurnal SPORTIF Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(4), 17-33. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i4.23265
- Hadian, A. M., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Penerapan Latihan Mental Imagery MG M terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga* 14(4), 223–229. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1690>

- Nurafifah, I., Hidayat, Y., & Rahmat, A. (2024). Analisis Aspek Aspek Psikologis Siswa Atlet Pencak Silat Di Kabupaten Subang. 8(1), 20–29. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.11397>
- Ita, S., Kardi, I. S., Hasan, B., Ibrahim, & Nurhidayah, D. (2022). Level of motivation, self confidence, anxiety control, mental preparation, team cohesiveness and concentration of elite and non elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3177–3182. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12403>
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia. *Personifikasi Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>
- Mardiana, L., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2023). How Tough Are Pencak Silat Student Athletes in the Face of Burnout. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 78–86. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1.9040>
- Mayangsari, S., Boyke Mulyana, R., Awwaludin, P. N., & Mulyana, M. (2024). The Role Of Self-Confidence In Achieving Peak Performance A Descriptive Quantitative Study Of Youth Basketball Athletes In Sukabumi. *Journal of Sport Science and Fitness*, 10(1). 15-23. <https://journal.unnes.ac.id/journals/jssf/article/view/15495>
- Suwandi, M. A. (2021). *Perbedaan Mental Toughness Ditinjau Dari Competitive Anxiety Pada Atlet*. Skripsi: Unibos Repository. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1280>
- Naliza, M., Wijayaningsih, D. E., Hudaya, A. A., Pebrian, R., Fimansyah, R. A., Alim, A., Nurfadhila, R., Irvan, M., Salafi, E., & Budiarti, R. (2024). The Effect of Self-Confidence on Mental Toughness of Adolescent Pencak Silat Athletes. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(1), 52–61. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v20i1.73316>
- Narulita, A., Fajar, C. M., Nova Riesma, R. S., Rahman, J. B., Aditiany, S., & Dipura, D. S. (2019). Sosialisasi Citra Baru Pencak Silat Sebagai Soft Power Indonesia Kepada Siswa Smp Negeri 2 Kota Bandung. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 72. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v2i1.23461>
- Novitasari, A. D. (2021). *Strategi Implementasi Pengembangan Wilayah Kabupaten Madiun Melalui Kampung Pesilat Indonesia Sebagai Regional Branding*. Undergraduate thesis, Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *CHARACTER Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3). 36-45. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41165>
- Trisnanto, M. R. A., & Yudhistira, D. (2024). Memupuk Kepercayaan Diri Melalui Olahraga Beladiri Pencak Silat: Kajian Narrative. *Prosiding Seminar Nasional 2024 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*. 506-514. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmppd/article/view/4225>

- Saputra, A., & Muzaffar, A. (2022). The Effectiveness of Speed Training on the Physiological Characteristics of Athletes in Youth Pencak Silat in the Competing and Art Categories. *JUARA Jurnal Olahraga*, 7(2), 467–475. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i2.1709>
- 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>