

Hubungan Grit dengan Resiliensi pada Atlet Taekwondo Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta

Rachel Yunisa*, A. Setyandari

Universitas Sanata Dharma, Indonesia

Email: rachelyunisa7176@gmail.com*, asetyandari@gmail.com

Abstrak

Atlet taekwondo remaja menghadapi tuntutan latihan berulang, evaluasi performa, pengendalian berat badan, risiko cedera, dan tekanan kompetisi. Grit dapat membantu atlet mempertahankan usaha dan arah tujuan jangka panjang, sedangkan resiliensi menggambarkan proses adaptasi ketika atlet berhadapan dengan kesulitan. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara grit dan resiliensi pada atlet taekwondo. Desain penelitian adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan potong lintang. Partisipan terdiri atas 50 atlet berusia 14–20 tahun dari Dojang Maestroe D'Jogja dan Pusat Latihan Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta yang dipilih secara purposif pada November–Desember 2025. Data dikumpulkan menggunakan skala grit 16 butir dan skala resiliensi 24 butir dengan empat pilihan respons. Analisis dilakukan menggunakan JASP 0.19. Normalitas skor didukung oleh uji Shapiro–Wilk (grit, $p = 0,393$; resiliensi, $p = 0,347$), sedangkan pola hubungan diperiksa secara visual melalui diagram pencar. Korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang secara statistik signifikan antara grit dan resiliensi, $r(48) = 0,651$, $p < 0,001$, 95% CI [0,455, 0,787]. Secara deskriptif, 88% atlet berada pada kategori grit tinggi atau sangat tinggi dan 94% berada pada kategori resiliensi tinggi atau sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet yang melaporkan kegigihan dan konsistensi tujuan lebih tinggi cenderung melaporkan kapasitas adaptasi yang lebih baik. Namun, desain potong lintang, sampel kecil dan purposif, penggunaan laporan diri, serta belum lengkapnya bukti psikometrik instrumen membatasi inferensi kausal dan generalisasi. Penelitian longitudinal dengan ukuran baku dan analisis multivariat diperlukan untuk menguji arah hubungan serta peran dukungan sosial, kualitas pelatihan, dan paparan adversitas.

Kata kunci: *Atlet Remaja, Grit, Psikologi Olahraga, Resiliensi, Taekwondo*

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan olahraga bela diri dengan tuntutan teknis, fisik, taktis, dan psikologis yang saling terkait. Atlet harus mengulang keterampilan, menerima evaluasi langsung, mengelola hasil pertandingan, beradaptasi terhadap lawan, serta mempertahankan performa dalam situasi yang penuh ketidakpastian. Pengembangan skala keterampilan psikologis khusus taekwondo menunjukkan bahwa pengendalian diri, konsentrasi, keyakinan, penetapan tujuan, dan pengelolaan kecemasan merupakan bagian penting dari kesiapan atlet (Nam et al., 2022). Pada usia 14–20 tahun, tuntutan tersebut beririsan dengan perubahan perkembangan, pendidikan, relasi sebaya, dan pembentukan identitas. Resiliensi remaja terbentuk melalui interaksi risiko dan faktor protektif, bukan sebagai atribut yang berdiri sendiri (Fergus & Zimmerman, 2005). Karena itu, kemampuan mempertahankan keterlibatan jangka panjang sekaligus beradaptasi terhadap kesulitan relevan bagi keberlanjutan latihan dan kesejahteraan atlet.

Grit mula-mula dirumuskan sebagai ketekunan usaha dan konsistensi minat untuk tujuan jangka panjang (Duckworth et al., 2007). Instrumen ringkas Grit–S kemudian mengoperasionalkan dua faset tersebut, meskipun bukti psikometrik dan kegunaannya perlu

diperiksa pada setiap konteks dan populasi (Duckworth & Quinn, 2009). Dalam olahraga, grit dikaitkan dengan keterlibatan dalam latihan dan aspek keahlian perseptual-kognitif pada pemain sepak bola remaja elite (Larkin et al., 2016). Kajian berikutnya juga menunjukkan bahwa grit dapat menjelaskan keterampilan di luar kontribusi latihan yang disengaja, tetapi besarnya kontribusi dan mekanisme hubungan tetap perlu diperlakukan secara hati-hati (Larkin et al., 2023). Partisipasi olahraga sendiri berpotensi menyediakan pengalaman berlatih, gagal, mengulang, dan bertahan yang berhubungan dengan perkembangan grit (Nothnagle & Knoester, 2025).

Grit bukan sinonim kemampuan, motivasi sesaat, disiplin, atau kesehatan mental. Meta-analisis menunjukkan bahwa faset ketekunan usaha umumnya lebih konsisten terkait dengan hasil positif daripada konsistensi minat, dan daya prediksi grit sering kali lebih kecil setelah ketekunan atau conscientiousness diperhitungkan (Credé et al., 2017). Tinjauan kritis juga memperingatkan bahwa skor total grit dapat menyembunyikan perbedaan fungsi kedua faset serta tidak boleh digunakan sebagai label moral atau penjelasan tunggal keberhasilan (Credé, 2018). Temuan pada mahasiswa memperlihatkan bahwa grit berhubungan dengan sejumlah indikator positif, tetapi konstruksi dan interpretasinya tetap perlu mempertimbangkan konteks serta karakteristik pengukuran (Kannangara et al., 2018). Oleh sebab itu, pada atlet, grit lebih tepat dipahami sebagai kecenderungan mempertahankan usaha dan arah tujuan, bukan jaminan prestasi atau kekebalan terhadap tekanan.

Resiliensi juga memerlukan ketepatan konseptual. Tinjauan konseptual membedakan resiliensi dari coping, ketangguhan mental, dan pemulihan biasa dengan menekankan paparan adversitas serta adaptasi positif (Fletcher & Sarkar, 2013). Dalam psikologi olahraga, resiliensi mengacu pada proses dinamis ketika sumber daya personal dan lingkungan membantu individu mempertahankan atau memulihkan fungsi adaptif setelah menghadapi stresor atau adversitas (Sarkar & Fletcher, 2014). Studi kualitatif pada juara Olimpiade menempatkan penilaian positif, motivasi, keyakinan diri, fokus, dan dukungan sosial sebagai faktor yang melindungi atlet dari dampak negatif stresor (Fletcher & Sarkar, 2012). Pengalaman atlet yang “bangkit kembali” menunjukkan bahwa resiliensi berkembang melalui interaksi antara kesulitan, sumber daya, respons, dan pembelajaran dari pengalaman (Galli & Vealey, 2008). Dengan demikian, resiliensi bukan sifat tetap yang dapat disimpulkan tanpa adanya konteks kesulitan.

Literatur mutakhir menegaskan sifat kontekstual dan temporal tersebut. Tinjauan sistematis Gupta dan McCarthy (2022) mengusulkan model resiliensi olahraga yang memadukan faktor biologis, psikologis, dan sosial sebagai penyaring protektif dalam proses adaptasi. Perspektif dinamis menekankan bahwa tingkat dan konfigurasi faktor protektif dapat berubah dari waktu ke waktu serta berbeda antarindividu (Hill et al., 2018a, 2018b). Perspektif multidisipliner bahkan merekomendasikan pemodelan resiliensi yang dipersonalisasi karena pola rata-rata kelompok tidak selalu menggambarkan proses pada seorang atlet (Den Hartigh et al., 2024). Tinjauan metodologis terbaru mengingatkan bahwa banyak penelitian hanya mengukur atribut positif satu kali tanpa memastikan adanya adversitas dan adaptasi, sehingga istilah resiliensi kerap digunakan lebih luas daripada bukti yang tersedia (Kegelaers, 2023).

Meskipun berbeda, grit dan resiliensi memiliki titik temu fungsional. Ketekunan dapat mempertahankan latihan dan pencarian strategi ketika atlet menemui hambatan, sedangkan konsistensi arah tujuan dapat memberi makna pada proses pemulihan. Sebaliknya, adaptasi yang berhasil setelah kegagalan dapat memperkuat keyakinan bahwa usaha jangka panjang layak dipertahankan. Hubungan ini didukung oleh penelitian pada atlet yang menemukan keterkaitan positif antara grit, ketangguhan mental, dan resiliensi olahraga (Mendizabal, 2024). Selama pandemi, atlet elite juga menunjukkan bahwa adaptasi tidak hanya bergantung pada karakteristik individual, tetapi pada struktur latihan, akses sosial, dan pemaknaan terhadap gangguan kompetisi (Gupta & McCarthy, 2021). Karena itu, hubungan grit–resiliensi seharusnya dipahami sebagai asosiasi antara kecenderungan individual dan proses adaptasi yang tertanam dalam lingkungan.

Lingkungan sosial memberi konteks penting bagi hubungan tersebut. Dukungan yang tersedia dan dirasakan berperan dalam respons atlet terhadap tekanan (Freeman et al., 2011), sedangkan dukungan sosial dapat memperkuat hubungan grit dengan kesejahteraan psikologis atlet perguruan tinggi (Lee & Oh, 2025). Iklim latihan yang menyeimbangkan tantangan dan dukungan juga menjadi dasar pendekatan pengembangan resiliensi yang bertanggung jawab (Fletcher & Sarkar, 2016). Dalam tim, resiliensi bahkan terbentuk melalui identitas kelompok, pembelajaran kolektif, kepemimpinan, dan komunikasi, bukan sekadar agregasi karakter anggota (Morgan et al., 2013). Bukti tersebut menunjukkan bahwa pelatih perlu mengembangkan ekosistem adaptif, bukan hanya menuntut atlet untuk “lebih gigih”.

Kajian resiliensi olahraga telah berkembang cepat, tetapi heterogenitas definisi dan metode masih tinggi (Bicalho et al., 2020; Bryan et al., 2019; Galli & Gonzalez, 2015). Perbedaan tingkat resiliensi menurut jenis olahraga, usia, gender, dan level kompetisi juga telah dilaporkan (Blanco-García et al., 2021). Strategi koping berkaitan dengan resiliensi pada atlet voli pantai elite (Belem et al., 2014), dan pengalaman atlet olahraga musim dingin memperlihatkan pentingnya dukungan, perspektif, dan pembelajaran dalam menghadapi adversitas (Brown et al., 2015). Pada saat yang sama, rendahnya resiliensi tidak boleh dipandang sebagai kelemahan karakter: gejala depresi dan kecemasan pada atlet tetap memerlukan akses bantuan profesional (Drew & Matthews, 2019).

Penelitian pada konteks taekwondo Indonesia masih terbatas, khususnya yang menempatkan grit dan resiliensi sebagai konstruk berbeda tetapi berhubungan. Studi ini berupaya mengisi celah tersebut melalui data atlet remaja dari satu dojang dan pusat latihan daerah di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pertanyaan penelitian adalah: (1) bagaimana distribusi tingkat grit; (2) bagaimana distribusi tingkat resiliensi; dan (3) apakah grit berhubungan positif dengan resiliensi? Hipotesis yang diuji adalah terdapat korelasi positif antara skor grit dan skor resiliensi.

METODE

Desain

Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pengukuran potong lintang. Desain ini sesuai untuk mengestimasi arah dan kekuatan hubungan pada satu waktu, tetapi tidak dapat menentukan urutan temporal atau sebab-akibat. Pelaporan difokuskan pada ukuran efek, interval kepercayaan, dan keterbatasan inferensi, bukan hanya pada nilai *p*.

Partisipan dan teknik sampling

Partisipan berjumlah 50 atlet taekwondo berusia 14–20 tahun dari Dojang Maestro D'Jogja dan Pusat Latihan Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan pada November–Desember 2025. Sampel dipilih secara purposif dengan karakteristik: mengikuti latihan intensif, pernah menjalani pengendalian berat badan, berpartisipasi dalam kompetisi, memiliki pengalaman pencapaian olahraga, dan berusia 14–20 tahun. Dokumen sumber tidak menyediakan distribusi jenis kelamin, rerata usia, lama latihan, sabuk, nomor pertandingan, atau level kompetisi per partisipan; akibatnya, karakterisasi sampel dan analisis subkelompok tidak dapat dilakukan.

Instrumen

Skala grit disusun berdasarkan dua dimensi, yaitu konsistensi minat dan ketekunan usaha. Skala awal terdiri atas 20 pernyataan, dan dokumen sumber melaporkan 16 butir dipertahankan setelah uji validitas. Skala resiliensi disusun berdasarkan tujuh aspek: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis sebab, empati, efikasi diri, dan kemampuan mengambil peluang atau makna dari pengalaman. Dari 35 butir awal, 24 butir dilaporkan dipertahankan. Kedua skala menggunakan empat pilihan respons dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai; butir favorable dan unfavorable diberi skor berlawanan.

Bukti pengukuran dalam dokumen sumber belum lengkap. Nama atau sumber adaptasi instrumen, proses penelaahan ahli, teknik dan ambang seleksi butir, indeks validitas, serta koefisien reliabilitas tidak dilaporkan. Padahal, struktur alat ukur resiliensi dapat berbeda menurut usia dan konteks olahraga (Gucciardi et al., 2011), sementara kritik terhadap pengukuran grit menuntut pengujian faset dan validitas tambahan (Credé et al., 2017; Duckworth & Quinn, 2009). Oleh karena itu, hasil penelitian ini harus dibaca sebagai hubungan antara skor dua instrumen yang digunakan pada sampel ini. Sebelum naskah diserahkan ke jurnal, penulis perlu melengkapi tabel kisi-kisi final, contoh butir, bukti validitas isi dan konstruk, korelasi butir-total, serta alpha atau omega beserta interval kepercayaannya.

Prosedur dan etika

Data dikumpulkan setelah partisipan yang memenuhi kriteria memperoleh penjelasan penelitian dan mengisi skala. Karena sebagian partisipan berusia di bawah 18 tahun, publikasi final wajib mencantumkan persetujuan etik, persetujuan partisipan, dan persetujuan orang tua atau wali untuk peserta minor sesuai ketentuan institusi. Nomor persetujuan etik, lembaga pemberi persetujuan, prosedur kerahasiaan, serta bentuk persetujuan partisipan tidak tersedia dalam dokumen sumber dan harus dilengkapi oleh penulis sebelum pengiriman.

Analisis data

Analisis dilakukan menggunakan JASP versi 0.19. Distribusi skor diringkas ke dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan batas yang digunakan dalam penelitian asli. Normalitas diperiksa dengan uji Shapiro–Wilk pada taraf 0,05. Linearitas dan penciran diperiksa secara visual melalui diagram pencar residual. Hipotesis diuji dengan korelasi Pearson dua-arah pada taraf 0,05. Interval kepercayaan 95% untuk r dihitung menggunakan transformasi Fisher z . Koefisien determinasi (r^2) disajikan sebagai proporsi varians bersama secara deskriptif dan tidak ditafsirkan sebagai proporsi pengaruh kausal.

HASIL

Distribusi tingkat grit dan resiliensi

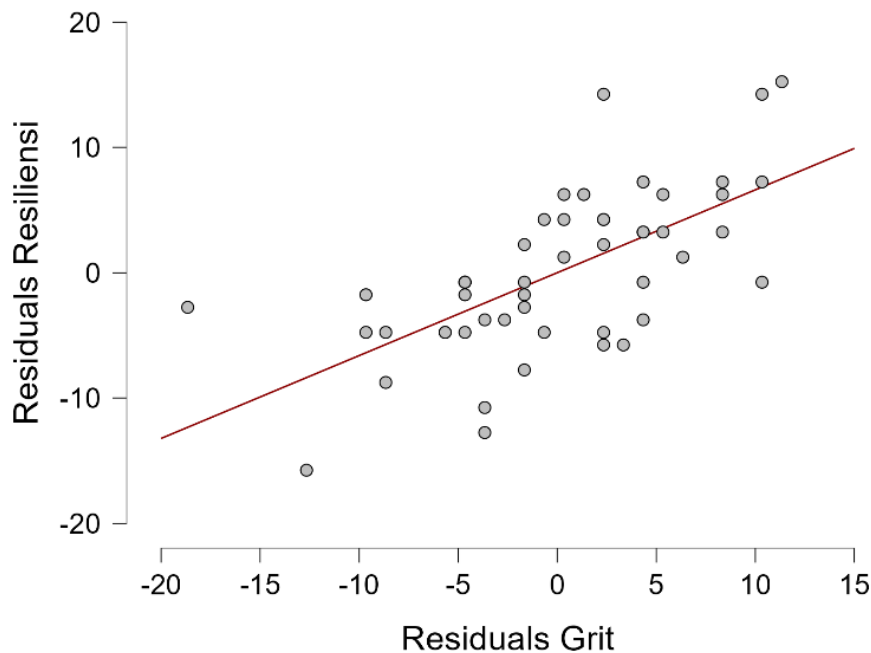
Tabel 1 menunjukkan distribusi kategori kedua variabel. Sebanyak 26 atlet (52%) berada pada kategori grit sangat tinggi dan 18 (36%) pada kategori tinggi. Pada resiliensi, 19 atlet (38%) berada pada kategori sangat tinggi dan 28 (56%) pada kategori tinggi. Dengan demikian, skor terkonsentrasi pada bagian atas distribusi untuk kedua variabel. Konsentrasi ini penting dipertimbangkan karena kategorisasi dapat menyederhanakan variasi skor kontinu dan rentang yang terbatas dapat memengaruhi estimasi korelasi.

Tabel 1. Distribusi kategori grit dan resiliensi (N = 50)

Kategori	Interval grit	n (%)	Interval resiliensi	n (%)
Sangat tinggi	> 52	26 (52)	> 78	19 (38)
Tinggi	> 44–52	18 (36)	> 66–78	28 (56)
Sedang	> 40–44	4 (8)	> 54–66	3 (6)
Rendah	> 28–40	2 (4)	> 42–54	0 (0)
Sangat rendah	≤ 28	0 (0)	≤ 42	0 (0)

Uji asumsi dan korelasi

Nilai p Shapiro–Wilk untuk grit (0,393) dan resiliensi (0,347) lebih besar dari 0,05, sehingga tidak terdapat bukti yang cukup untuk menolak asumsi normalitas. Diagram pencar residual (Gambar 1) memperlihatkan kecenderungan positif yang mendekati linear tanpa pola lengkung yang jelas. Namun, pemeriksaan visual tidak menggantikan pelaporan diagnostik pencilan dan pengaruh yang lebih lengkap.



Gambar 1. Diagram pencar residual skor grit dan resiliensi

Diagram pencar residual

Korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara grit dan resiliensi, $r(48) = 0,651, p < 0,001, 95\% \text{ CI } [0,455, 0,787]$. Interval kepercayaan tidak melintasi nol dan menunjukkan bahwa korelasi populasi yang masuk akal berkisar dari sedang hingga kuat. Nilai $r^2 = 0,424$ berarti sekitar 42,4% varians kedua skor saling beririsan secara statistik; angka ini bukan bukti bahwa grit menyebabkan 42,4% resiliensi.

Tabel 2. Uji asumsi dan korelasi grit–resiliensi

Analisis	Statistik	Nilai	Interpretasi terbatas
Normalitas grit	Shapiro–Wilk, p	0,393	Tidak ada bukti penyimpangan normalitas
Normalitas resiliensi	Shapiro–Wilk, p	0,347	Tidak ada bukti penyimpangan normalitas
Korelasi Pearson	$r(48)$	0,651	Hubungan positif
Signifikansi	p	$< 0,001$	Signifikan pada $\alpha = 0,05$
Ketepatan estimasi	95% CI	$[0,455, 0,787]$	Rentang korelasi sedang–kuat
Varians bersama	r^2	0,424	Deskriptif, bukan efek kausal

PEMBAHASAN

Makna temuan utama

Penelitian ini menemukan bahwa atlet dengan skor grit lebih tinggi cenderung memiliki skor resiliensi lebih tinggi. Besarnya korelasi menunjukkan hubungan yang substantif pada sampel, dan interval kepercayaan memperlihatkan bahwa arah positif cukup stabil meskipun presisi masih terbatas oleh ukuran sampel. Temuan ini sejalan dengan laporan bahwa grit, ketangguhan mental, dan resiliensi olahraga saling berkaitan tetapi tidak identik (Mendizabal, 2024). Temuan juga konsisten dengan literatur yang menempatkan usaha persisten, regulasi diri, keyakinan, dan pemaknaan tujuan sebagai sumber daya yang dapat mendukung adaptasi terhadap stresor olahraga (Fletcher & Sarkar, 2012; Gupta & McCarthy, 2022; Sarkar & Fletcher, 2014).

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa jalur yang masuk akal. Pertama, ketekunan usaha membuat atlet lebih mungkin melanjutkan latihan, mencari umpan balik, dan mengubah strategi setelah performa buruk. Pengalaman keberhasilan setelah revisi strategi dapat memperkuat efikasi diri dan repertoar coping. Kedua, arah tujuan yang relatif konsisten dapat membantu atlet menempatkan kekalahan atau gangguan latihan sebagai episode dalam proses panjang, bukan akhir identitas olahraga. Ketiga, atlet yang mampu pulih setelah kesulitan memperoleh pengalaman penguasaan yang selanjutnya mendukung persistensi. Namun, semua jalur tersebut merupakan interpretasi teoritis; desain potong lintang tidak dapat menentukan apakah grit mendahului resiliensi, resiliensi memperkuat grit, atau keduanya dipengaruhi faktor ketiga.

Hasil deskriptif menunjukkan konsentrasi pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Pola ini mungkin mencerminkan karakter sampel yang telah terseleksi: partisipan aktif berlatih intensif, berkompetisi, dan memiliki pengalaman pencapaian. Atlet yang tidak bertahan

kemungkinan tidak lagi berada di lingkungan latihan sehingga tidak masuk sampel. Temuan lintas olahraga juga menunjukkan bahwa level kompetisi dan jenis olahraga berhubungan dengan perbedaan skor resiliensi (Blanco-García et al., 2021). Karena itu, persentase kategori tinggi tidak dapat digeneralisasi menjadi prevalensi grit atau resiliensi atlet taekwondo di Yogyakarta.

Grit dalam proses pengembangan atlet

Temuan ini mendukung relevansi grit, tetapi bukan penggunaan grit sebagai penentu tunggal seleksi atlet. Pada pemain sepak bola remaja, grit berhubungan dengan keterlibatan olahraga dan keahlian perseptual-kognitif (Larkin et al., 2016), serta dapat menambah penjelasan keterampilan di luar akumulasi latihan (Larkin et al., 2023). Data atlet lintas level juga menunjukkan hubungan antara grit, regulasi diri, persiapan kompetisi, dan keyakinan olahraga yang dapat berbeda menurut tingkat performa (Shen et al., 2025). Ini berarti fungsi grit bergantung pada kualitas latihan, akses terhadap pembinaan, dan tuntutan kompetisi.

Pelatih perlu membedakan persistensi adaptif dari persistensi kaku. Persistensi adaptif mempertahankan tujuan jangka panjang sambil terbuka pada umpan balik, pemulihan, modifikasi latihan, dan perubahan strategi. Persistensi kaku dapat mendorong atlet terus berlatih saat cedera, mengabaikan kelelahan, atau mempertahankan target yang tidak aman. Kritik terhadap konstruk grit menegaskan bahwa ketekunan usaha lebih informatif daripada konsistensi minat pada banyak hasil dan bahwa perubahan minat tidak selalu menunjukkan kegagalan karakter (Credé, 2018; Credé et al., 2017). Pada remaja, eksplorasi tujuan juga merupakan bagian perkembangan; pembinaan seharusnya membantu atlet mengevaluasi tujuan secara reflektif, bukan menghukum perubahan yang beralasan.

Resiliensi sebagai proses kontekstual

Resiliensi tidak cukup disimpulkan dari skor tinggi pada satu waktu. Kerangka proses menuntut bukti mengenai stresor yang dialami, respons selama atau setelah stresor, dan hasil adaptasi dalam rentang waktu tertentu (Den Hartigh et al., 2024; Hill et al., 2018a). Kritik metodologis menunjukkan bahwa desain potong lintang sering mengukur sumber daya protektif atau penilaian diri, bukan lintasan resiliensi itu sendiri (Kegelaers, 2023). Oleh sebab itu, istilah “skor resiliensi” dalam penelitian ini merujuk pada persepsi kapasitas adaptif yang diukur oleh skala, bukan bukti bahwa setiap atlet telah menunjukkan pemulihan setelah adversitas yang terukur.

Berbagai bukti menjelaskan unsur lingkungan dalam adaptasi atlet. Tinjauan sistematis menemukan bahwa resiliensi olahraga dibentuk oleh faktor personal, sosial, dan organisasi (Bryan et al., 2019; Gupta & McCarthy, 2022). Dukungan sosial yang dipersepsikan dapat menyediakan bantuan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan praktis (Freeman et al., 2011). Penelitian atlet selama pandemi memperlihatkan bahwa gangguan yang sama dapat menghasilkan pola adaptasi berbeda bergantung pada akses latihan, relasi, dan penilaian situasi (Gupta & McCarthy, 2021). Dengan demikian, pelatih, keluarga, rekan latihan, sekolah, dan organisasi olahraga merupakan bagian dari sistem resiliensi atlet.

Implikasi bagi pembinaan taekwondo

Hasil penelitian dapat digunakan untuk merancang pemantauan psikologis yang bersifat perkembangan, bukan pelabelan. Pelatih dapat melakukan percakapan sasaran secara

berkala, membantu atlet memecah tujuan jangka panjang menjadi target proses, meninjau strategi setelah kompetisi, dan menormalisasi pencarian bantuan. Penetapan tujuan, regulasi emosi, konsentrasi, dan keyakinan merupakan keterampilan yang relevan dalam konteks taekwondo (Nam et al., 2022). Program latihan mental berbasis bukti juga menyarankan keseimbangan antara paparan tantangan, dukungan, refleksi, dan kesempatan pemulihan (Fletcher & Sarkar, 2016).

Intervensi sebaiknya mengembangkan repertoar koping, bukan sekadar slogan “jangan menyerah”. Strategi koping yang lebih adaptif berhubungan dengan resiliensi atlet elite (Belem et al., 2014), sementara intervensi keyakinan rasional menunjukkan potensi meningkatkan kualitas resiliensi pada atlet (Deen et al., 2017). Setelah kekalahan, simulasi pertandingan, atau cedera ringan, pelatih dapat memfasilitasi debrief terstruktur: mengidentifikasi fakta, emosi, faktor yang dapat dikendalikan, dukungan yang dibutuhkan, dan rencana tindak lanjut. Pengalaman adversitas dapat menghasilkan pembelajaran bila lingkungan aman dan suportif; tekanan berlebihan tanpa sumber daya tidak otomatis membangun resiliensi (Brown et al., 2015; Galli & Gonzalez, 2015).

Hasil juga mendukung pelibatan jejaring sosial. Dukungan sosial berkaitan dengan kesejahteraan atlet dan dapat mengubah kekuatan hubungan grit dengan hasil psikologis (Lee & Oh, 2025). Pada program latihan daerah, koordinasi antara pelatih, psikolog olahraga, tenaga medis, sekolah, dan keluarga dapat mengurangi konflik tuntutan. Untuk kelompok latihan, identitas kolektif, komunikasi jujur, pembelajaran dari kesalahan, dan kepemimpinan bersama dapat memperkuat kapasitas adaptasi kelompok (Morgan et al., 2013). Skor rendah sebaiknya memicu asesmen lebih lanjut dan tawaran dukungan, bukan pengurangan kesempatan bertanding.

Keterbatasan

Pertama, desain potong lintang tidak memungkinkan inferensi kausal atau urutan temporal. Kedua, sampel berjumlah 50 dan dipilih secara purposif dari dua lingkungan latihan sehingga rentang pengalaman mungkin homogen dan generalisasi terbatas. Ketiga, karakteristik penting—jenis kelamin, usia rinci, lama latihan, kelas pertandingan, tingkat prestasi, riwayat cedera, dan paparan adversitas—tidak tersedia. Faktor-faktor tersebut dapat bertindak sebagai perancu atau moderator.

Keempat, kedua variabel diukur melalui laporan diri pada kesempatan yang sama, sehingga korelasi dapat dipengaruhi bias keinginan sosial, gaya respons, dan varians metode bersama. Kelima, dokumentasi psikometrik belum memadai: sumber instrumen, proses adaptasi, indeks validitas, struktur faktor, dan koefisien reliabilitas tidak tersedia. Temuan tentang invariansi ukuran resiliensi menurut usia menunjukkan pentingnya pengujian tersebut pada atlet remaja (Gucciardi et al., 2011). Keenam, distribusi kategori yang berat pada skor tinggi menunjukkan potensi efek langit-langit atau rentang terbatas. Ketujuh, linearitas hanya dinilai secara visual dan data mentah tidak tersedia untuk pemeriksaan pencila berpengaruh atau analisis sensitivitas.

Keterbatasan ini tidak meniadakan temuan, tetapi menentukan batas klaim. Korelasi yang teramati merupakan estimasi hubungan dua skor pada sampel tertentu, bukan bukti bahwa peningkatan grit otomatis menghasilkan resiliensi. Kehati-hatian ini sesuai dengan

tinjauan yang menunjukkan heterogenitas definisi dan metode resiliensi olahraga (Bicalho et al., 2020) serta kritik konseptual terhadap pengukuran grit (Credé et al., 2017).

Arah penelitian selanjutnya

Penelitian berikutnya perlu menggunakan desain longitudinal dengan pengukuran sebelum dan sesudah stresor yang terdefinisi, misalnya periode persiapan kompetisi, seleksi, kekalahan, cedera, atau transisi level. Pendekatan tersebut memungkinkan pemodelan lintasan adaptasi, sebagaimana dianjurkan perspektif temporal resiliensi (Hill et al., 2018b). Pengukuran berulang dan analisis individual juga dapat menghindari asumsi bahwa pola rata-rata kelompok berlaku sama pada semua atlet (Den Hartigh et al., 2024).

Studi dengan sampel lebih besar dan beragam perlu menguji model yang memasukkan dukungan sosial, regulasi diri, iklim motivasi, kualitas hubungan pelatih–atlet, pengalaman cedera, dan tingkat kompetisi. Pengembangan instrumen harus mengikuti pengujian validitas isi, struktur faktor, reliabilitas, invariansi, serta validitas konvergen dan diskriminan. Grit perlu dianalisis per faset, bukan hanya skor total. Resiliensi perlu dikaitkan dengan bukti adversitas dan hasil adaptasi, bukan semata atribut positif. Pendekatan ini akan menghasilkan pengetahuan yang lebih berguna bagi keputusan pembinaan dan perlindungan kesejahteraan atlet.

KESIMPULAN

Pada 50 atlet taekwondo remaja di dua lingkungan latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta, grit berhubungan positif dengan resiliensi, $r(48) = 0,651$, $p < 0,001$, 95% CI [0,455, 0,787]. Mayoritas partisipan melaporkan tingkat grit dan resiliensi tinggi atau sangat tinggi. Temuan mendukung pandangan bahwa persistensi dan arah tujuan jangka panjang berjalan bersama dengan persepsi kapasitas adaptif. Namun, penelitian tidak membuktikan hubungan sebab-akibat dan belum menyediakan bukti psikometrik yang cukup untuk penggunaan diagnostik. Implikasi yang paling bertanggung jawab adalah mengembangkan persistensi adaptif dalam lingkungan yang suportif, memantau kesejahteraan, serta menyediakan bantuan ketika atlet menghadapi tekanan (bukan menggunakan skor grit atau resiliensi sebagai dasar tunggal seleksi).

DAFTAR PUSTAKA

- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impacto das estratégias de coping na resiliência de atletas de vôlei de praia de alto rendimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 447–455. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n4p447>
- Bicalho, C. C. F., Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26–40. <https://doi.org/10.6018/cpd.391581>
- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8196. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>

- Brown, H. E., Lafferty, M. E., & Triggs, C. (2015). In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Science & Sports*, 30(5), e105–e117. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.09.006>
- Bryan, C., O'Shea, D., & MacIntyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: A systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 70–111. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>
- Credé, M. (2018). What shall we do about grit? A critical review of what we know and what we don't know. *Educational Researcher*, 47(9), 606–611. <https://doi.org/10.3102/0013189X18801322>
- 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>
- Deen, S., Turner, M. J., & Wong, R. S. K. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249–263. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0057>
- Den Hartigh, R. J. R., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G. P., Emerencia, A., Hill, Y., Platvoet, S., Atzmüller, M., Lemmink, K. A. P. M., & Brink, M. S. (2024). Resilience in sports: A multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 564–586. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749>
- Drew, B., & Matthews, J. (2019). The prevalence of depressive and anxiety symptoms in student-athletes and the relationship with resilience and help-seeking behavior. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(3), 421–439. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0043>
- 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>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135–157. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The Perceived Available Support in Sport Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 54–74. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.54>
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423–433. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2021). Sporting resilience during COVID-19: What is the nature of this adversity and how are competitive elite athletes adapting? *Frontiers in Psychology*, 12, 611261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611261>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- Hill, Y., Den Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018a). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/spy0000118>
- Hill, Y., Den Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018b). The temporal process of resilience. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 363–370. <https://doi.org/10.1037/spy0000143>
- Kannangara, C. S., Allen, R. E., Waugh, G., Nahar, N., Khan, S. Z. N., Rogerson, S., & Carson, J. (2018). All that glitters is not grit: Three studies of grit in university students. *Frontiers in Psychology*, 9, 1539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01539>
- Kegelaers, J. (2023). Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1270887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270887>
- Larkin, P., Cocić, D., Hendry, D. T., Williams, A. M., O’Connor, D., & Bilalić, M. (2023). Gritting one’s way to success—Grit explains skill in elite youth soccer players beyond (deliberate) practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102328. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102328>
- Larkin, P., O’Connor, D., & Williams, A. M. (2016). Does grit influence sport-specific engagement and perceptual-cognitive expertise in elite youth soccer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1085922>

- Lee, K.-H., & Oh, K.-R. (2025). The effect of grit on psychological well-being in collegiate athletes: The moderating role of social support. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1711128. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1711128>
- 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>
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549–559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Nam, J.-H., Kim, E.-J., & Cho, E.-H. (2022). Sport psychological skill factors and scale development for taekwondo athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3433. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063433>
- Nothnagle, E. A., & Knoester, C. (2025). Sport participation and the development of grit. *Leisure Sciences*, 47(2), 225–242. <https://doi.org/10.1080/01490400.2022.2090037>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Shen, Y.-Q., Sim, Y.-K., Bae, J., Bang, I.-J., & Seo, J.-P. (2025). Differences in the relationship among grit, self-regulation, competition preparation, and sport confidence across performance levels: A multi-group analysis. *Scientific Reports*, 15(1), 31111. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-16448-w>