
ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Antara *Hardiness* dengan Resiliensi pada Atlet Wushu Senior yang Mengalami Cedera

Audrey Fabian & Afif Kurniawan*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Dalam olahraga kompetitif, atlet tidak hanya dituntut memiliki kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga ketahanan mental, terutama saat menghadapi cedera. Cedera dapat menjadi sumber stres yang memengaruhi kondisi psikologis atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *hardiness* dengan resiliensi pada atlet wushu senior yang mengalami cedera. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik purposive sampling, dengan jumlah responden sebanyak 57 orang. *Hardiness* diukur menggunakan instrumen Dispositional Resilience Scale-15 (DRS-15), sedangkan resiliensi diukur menggunakan instrumen Brief Resilience Scale (BRS). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 26 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara dimensi *commitment* ($p = 0,014$; $r = 0,324$) dan variabel *hardiness* secara keseluruhan ($p = 0,042$; $r = 0,270$) dengan resiliensi, meskipun kekuatan hubungan tergolong rendah. Sementara itu, dimensi *control* dan *challenge* tidak menunjukkan hubungan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa pada konteks atlet yang mengalami cedera, peran *hardiness* dalam menjelaskan resiliensi bersifat terbatas dan tidak konsisten sehingga faktor lain di luar *hardiness* kemungkinan lebih berperan dalam mendukung adaptasi psikologis atlet selama masa pemulihan cedera.

Kata kunci: *hardiness, resiliensi, atlet wushu senior, cedera olahraga*

ABSTRACT

In competitive sports, athletes are required not only to possess physical and technical abilities but also mental resilience, especially when facing injuries. Injuries can be a significant source of stress that affects athletes' psychological condition. This study aims to examine the relationship between hardiness and resilience among senior wushu athletes who have experienced injuries. This study employed a quantitative approach using a survey method and purposive sampling technique, with a total of 57 respondents. Hardiness was measured using the Dispositional Resilience Scale-15 (DRS-15), while resilience was measured using the Brief Resilience Scale (BRS). Data were analyzed using Spearman's correlation with the assistance of IBM SPSS Statistics 26 for Windows. The results showed a significant positive relationship between the commitment dimension ($p = 0.014$; $r = 0.324$) and overall hardiness ($p = 0.042$; $r = 0.270$) with resilience, although the strength of the relationships was low. Meanwhile, the control and challenge dimensions did not show significant relationships. These findings indicate that, in the context of injured athletes, the role of hardiness in explaining resilience is limited and inconsistent, suggesting that other factors beyond hardiness may play a more dominant role in supporting athletes' psychological adaptation during the recovery process.

Keywords: *hardiness, resilience, senior wushu athletes, sports injury*

PENDAHULUAN

Performa atlet dalam dunia olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kekuatan dan ketahanan mental. Atlet dituntut untuk konsisten dalam performa, termasuk di bawah tekanan kompetitif yang tinggi, sehingga disiplin dalam latihan menjadi keharusan. Di sisi lain, tekanan yang dialami atlet seringkali menyebabkan gangguan kesehatan mental yang berhubungan dengan peningkatan risiko cedera dan penurunan performa (Rogers dkk., 2024). Kesehatan mental pada atlet berperan dalam mempertahankan kestabilan psikologis, memberi kemampuan untuk mengaktualisasikan potensi, serta mencegah munculnya keluhan psikologis sebelum, saat, maupun setelah kompetisi (Faizah, 2021).

Cedera olahraga, terutama yang bersifat berat atau berulang, tidak hanya berdampak pada fungsi fisik, performa, dan aspek ekonomi, tetapi juga menjadi sumber stres yang signifikan bagi atlet. Cedera dapat mengganggu pelatihan dan kompetisi, serta menimbulkan perasaan terisolasi dari rekan satu tim maupun pelatih (Fernandes dkk., 2014). Beberapa peneliti berpendapat bahwa atlet yang mengalami cedera dapat melewati *five stages of grief*, di mana terhentinya aktivitas olahraga berpotensi menyebabkan hilangnya identitas atletik (Tenenbaum & Eklund, 2007). Selain itu, atlet yang cedera umumnya mengalami emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, ketegangan, kebingungan, ketakutan, dan kecemasan, yang sering diikuti oleh penilaian negatif terhadap kemampuan mereka untuk kembali berpartisipasi dalam olahraga (Fernandes dkk., 2014). Masa pemulihan yang panjang dapat pula menimbulkan rasa frustrasi dan perasaan rendah diri akibat ketidakmampuan berperforma seperti sebelumnya (Khala, 2025).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa cedera olahraga berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres atlet. Van Winden dkk. (2021) menemukan bahwa skor stres atlet secara signifikan lebih tinggi selama periode cedera dibandingkan kondisi normal. Lebih lanjut, atlet yang mengalami cedera cenderung lebih rentan terhadap respons stres fisiologis maupun psikologis yang tidak adaptif, yang dapat menjadi tantangan besar dalam mempertahankan karier kompetitif mereka (Yang dkk., 2022). Kondisi ini diperparah oleh kecenderungan atlet untuk mengalami emosi negatif pascacedera (Tang dkk., 2022). Dengan demikian, cedera olahraga dapat dipandang sebagai stresor negatif yang tidak hanya bersifat sementara, tetapi berpotensi memberikan dampak psikologis yang berkelanjutan.

Kemampuan setiap individu dalam menghadapi stresor tersebut tidaklah sama. Setiap atlet memiliki ambang batas stres yang berbeda, sehingga sebagian atlet membutuhkan umpan balik personal dan intervensi psikologis agar tidak mengalami penurunan performa yang permanen (Den Hartigh dkk., 2022). Studi pada atlet Tapak Suci oleh Azumar dkk. (2022) menunjukkan bahwa dari 15 atlet yang mengalami cedera berat, hanya sebagian yang mampu kembali aktif dan berprestasi, sementara sebagian lainnya tidak menunjukkan pemulihan yang optimal. Sebelum mampu bangkit, atlet cenderung mengalami berbagai respons psikologis negatif, seperti fokus berlebihan pada rasa sakit, ketakutan terhadap masa depan, kehilangan identitas, serta ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri. Perubahan menuju kondisi yang lebih adaptif terjadi setelah adanya dukungan dan proses penyesuaian psikologis, yang kemudian mengarah pada terbentuknya resiliensi.

Dalam konteks atlet yang mengalami cedera, resiliensi psikologis menjadi kemampuan yang krusial karena memungkinkan individu untuk beradaptasi secara positif, mengelola tekanan, serta menemukan keseimbangan baru meskipun berada dalam situasi yang sulit. Resiliensi berperan dalam mempertahankan optimisme dan emosi positif, termasuk menghindari strategi koping yang erosif dan gangguan patologis (Salehian & Sarvari, 2021). Kemampuan ini tidak hanya membantu atlet bertahan dari tekanan kompetitif, tetapi juga membantu mereka melewati pengalaman sulit seperti cedera, kegagalan, atau penurunan performa, serta kembali ke titik keseimbangan (*equilibrium*) awal atau bahkan melampaui titik tersebut (Sadeghi & Einaky, 2021). Sejalan dengan itu, Galli dan Gonzales (2015) menyatakan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang memungkinkan atlet menghadapi kesulitan, bangkit kembali, dan tumbuh lebih kuat dari pengalaman tersebut. Fletcher dan Sarkar (2016) menambahkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor protektif yang memungkinkan atlet berprestasi tinggi untuk tetap menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tekanan kompetitif yang intens.

Berbagai faktor psikologis diketahui berperan dalam pembentukan resiliensi, seperti dukungan sosial, strategi koping, dan regulasi emosi (Rohman dkk., 2025). Dalam konteks menghadapi situasi stres yang intens dan berkelanjutan, seperti cedera pada atlet, diperlukan karakteristik kepribadian yang relatif stabil dan mampu memengaruhi cara individu memaknai serta merespons tekanan tersebut. Salah satu karakteristik yang relevan adalah *hardiness*. Kobasa (1979) menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan pola kepribadian yang terdiri dari komitmen (*commitment*), kontrol (*control*), dan tantangan (*challenge*), yang memungkinkan individu untuk tetap bertahan dan memandang situasi sulit sebagai peluang untuk berkembang. Dalam konteks atlet yang mengalami cedera, *hardiness* dapat membantu meningkatkan ketahanan mereka terhadap tekanan psikologis (Lo Bue dkk., 2018). Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara *hardiness* dan resiliensi pada berbagai populasi (Menon & Yogeswire, 2015; Putri & Huwae, 2023). Meski demikian, penelitian dengan konteks atlet yang mengalami cedera, khususnya atlet bela diri, masih sangat terbatas.

Penelitian ini berfokus pada atlet wushu senior, yaitu cabang olahraga bela diri asal Tiongkok yang berkembang pesat di Indonesia dan menuntut kecepatan, kekuatan, kelincahan, serta ketepatan teknik. Berdasarkan ketentuan International Wushu Federation (IWUF, 2005) dan Surat Keputusan Pengurus Besar Wushu Indonesia (2025) Nomor Kep-14/PB.WI/V/2025, kategori senior mencakup atlet berusia 18 hingga 35 tahun. Prevalensi cedera pada atlet wushu senior terbilang tinggi; di Shiraz, Iran, sebanyak 65,45% dari 165 atlet wushu pria berusia 18-30 tahun mengalami satu atau lebih cedera dalam satu tahun terakhir (Emami dkk., 2017), sementara di Rajasthan, India, tingkat prevalensi cedera pada atlet wushu tingkat nasional mencapai 80% (Chattopadhyay dkk., 2023).

Atlet wushu kategori senior dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka umumnya telah memiliki jam terbang yang tinggi melalui keterlibatan dalam berbagai kompetisi, sehingga pengalaman tersebut dapat berkontribusi terhadap pembentukan ketangguhan mental (Algani dkk., 2018). Di sisi lain, atlet senior juga menghadapi penurunan daya tahan tubuh, ketidakpastian karier, serta tekanan untuk mempertahankan performa, yang keseluruhan kondisi ini dapat menjadi stresor yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini tercermin pula dalam pengalaman Edgar Xavier Marvelo, atlet wushu nasional Indonesia, yang sempat mengalami titik terendah akibat cedera punggung dan krisis kepercayaan diri menjelang kompetisi besar. Melalui dukungan lingkungan terdekat dan keyakinan untuk bangkit, ia berhasil mengatasi tekanan tersebut dan menunjukkan performa yang optimal (RRI, 2023). Pengalaman ini menggambarkan bahwa pemulihan dari cedera tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga kemampuan individu dalam mengelola tekanan dan memaknai pengalaman sulit.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui hubungan antara *hardiness* dan resiliensi pada atlet wushu senior yang mengalami cedera, serta (2) mengetahui hubungan antara dimensi *hardiness* (*commitment*, *control*, dan *challenge*) dengan resiliensi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan survei kuesioner untuk pengumpulan data. Penulis mengumpulkan data menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuesioner daring kepada atlet wushu senior yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner ini disebar dengan cara menghubungi secara langsung calon responden yang mengalami kriteria, serta menghubungi dan mendatangi pusat pelatihan atau organisasi setempat. Pada kuesioner terdapat *informed consent*, informasi data demografis, serta instrumen penelitian.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Penggunaan teknik *non-probability sampling* menekankan pada pemilihan sampel berdasarkan karakteristik yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi 1) Atlet wushu senior (berusia 18-35 tahun) 2) Pernah mengalami cedera olahraga. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan bantuan *software G*Power 3.1* dengan asumsi medium effect size ($r = 0,30$) sebagai dasar perhitungan jumlah sampel. Berdasarkan perhitungan, pada penelitian ini dibutuhkan minimal 67 responden.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengukuran. Variabel *hardiness* diukur menggunakan *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15) yang dikembangkan oleh Bartone (2007) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Shabrina dan Hartini (2021). Instrumen ini terdiri dari 15 aitem yang menilai tiga dimensi *hardiness*, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*, dengan format skala Likert. Sementara itu, variabel resiliensi diukur menggunakan *Brief Resilience Scale* (BRS) yang dikembangkan oleh Smith dkk. (2008) dan telah disesuaikan dengan konteks Indonesia oleh Cathlin dkk. (2019). Instrumen ini terdiri dari enam aitem, dengan tiga aitem *favorable* dan tiga aitem *unfavorable*.

Uji validitas DRS-15 telah dilakukan pada penelitian terdahulu menggunakan pendekatan *Content Validity Index* (CVI), dengan hasil rata-rata S-CVI sebesar 0,93. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa aitem-aitem pada DRS-15 cukup relevan dan representatif dalam mengukur konstruk *hardiness* pada populasi Indonesia. Instrumen DRS-15 juga menunjukkan reliabilitas yang memadai dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,766 (Hidayah, 2025).

Uji validitas untuk alat ukur BRS dilakukan melalui validitas isi menggunakan *expert judgement* dari tiga orang ahli, yaitu dosen Fakultas Psikologi, salah satunya merupakan psikolog dengan fokus psikologi olahraga. Hasil penilaian diolah menggunakan CVI dan menunjukkan nilai S-CVI sebesar 0,96. Dari enam aitem, sebanyak empat aitem memiliki nilai I-CVI sebesar 1,00 (aitem 1, 2, 3, dan 5), sementara dua aitem memiliki I-CVI sebesar 0,89 (aitem 4 dan 6). Berdasarkan masukan dari para ahli, aitem 1, 4, dan 6 mendapatkan revisi. Instrumen BRS versi Indonesia selanjutnya menjalani *pilot study* dan menunjukkan reliabilitas yang cukup baik dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,74.

Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi yang dilakukan dengan *software* IBM SPSS Statistics 26 for Windows. Sebelum melakukan uji hipotesis, penulis melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik subjek penelitian. Selain itu, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Dikarenakan data tidak memenuhi asumsi parametrik, penulis melakukan uji hipotesis dengan metode uji korelasi Spearman.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 57 partisipan atlet wushu senior terdiri dari 25 laki-laki dan 32 perempuan yang mayoritas berumur 18 tahun dengan persentase 29,8% dan 19 tahun dengan persentase 19,3%. Adapun kategori wushu yang mayoritas diikuti adalah kategori taolu dengan persentase 54,4% dan mayoritas masih aktif berlatih (54,4%). Dari sisi perspektif tingkat keparahan, kategori yang paling banyak dilaporkan adalah cedera tingkat 3 atau sedang (cedera yang menghambat latihan untuk sementara dan membutuhkan istirahat) dan cedera tingkat 4 atau cukup berat (cedera yang membutuhkan pemulihan lebih lama, aktivitas terbatas dengan total) masing-masing 17 responden (29,8%). Hasil analisis data deskriptif seluruh variabel dan dimensi pada penelitian ini mencakup variabel *hardiness* ($M = 42,23$; $SD = 4,388$; $Min = 32$; $Max = 52$; $Skewness = 0,214$; $Kurtosis = -0,032$), variabel resiliensi ($M = 20,14$; $SD = 3,805$; $Min = 10$; $Max = 28$; $Skewness = -0,338$; $Kurtosis = 0,012$), dimensi *commitment hardiness* ($M = 14,21$; $SD = 2,396$; $Min = 5$; $Max = 20$; $Skewness = -1,049$; $Kurtosis = 3,264$), dimensi *control hardiness* ($M = 15,44$; $SD = 1,937$; $Min = 11$; $Max = 20$; $Skewness = 0,662$; $Kurtosis = 0,123$), dan dimensi *challenge hardiness* ($M = 12,58$; $SD = 2$; $Min = 9$; $Max = 17$; $Skewness = 0,567$; $Kurtosis = -0,170$).

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi ($p = 0,042$; $r = 0,270$), dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah. Artinya, peningkatan *hardiness* cenderung diikuti oleh peningkatan resiliensi pada atlet wushu senior yang mengalami cedera. Pada tingkat dimensi, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa dimensi *commitment* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi ($p = 0,014$; $r = 0,324$), dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang. Sementara itu, dimensi *control* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan resiliensi ($p = 0,398$; $r = 0,104$), meski arah hubungannya bersifat positif dengan kekuatan yang tergolong rendah. Begitu pula dimensi *challenge* yang tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan resiliensi ($p = 0,115$; $r = 0,211$), dengan arah hubungan positif berkekuatan

rendah.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dan resiliensi, serta hubungan antara masing-masing dimensi *hardiness* (*commitment*, *control*, dan *challenge*) dengan resiliensi pada atlet wushu senior yang mengalami cedera. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi ($p = 0,042$; $r = 0,270$), dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah. Pada tingkat dimensi, hanya dimensi *commitment* yang menunjukkan hubungan positif signifikan dengan resiliensi ($p = 0,014$; $r = 0,324$), sementara dimensi *control* ($p = 0,398$; $r = 0,104$) dan *challenge* ($p = 0,115$; $r = 0,211$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Temuan bahwa *hardiness* berhubungan positif dengan resiliensi sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan serupa pada berbagai populasi (Menon & Yogeswire, 2015; Putri & Huwae, 2023). Atlet dengan *hardiness* yang tinggi cenderung memandang situasi sulit, termasuk cedera, sebagai tantangan yang dapat diatasi, sehingga mendorong proses adaptasi yang lebih resilien (Kobasa, 1979). Kekuatan hubungan yang relatif rendah mengindikasikan bahwa *hardiness* bukan satu-satunya faktor yang berperan dalam pembentukan resiliensi. Resiliensi pada atlet kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan, seperti dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, kondisi lingkungan, atau karakteristik kepribadian lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Fernandes dkk. (2014) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu proses coping atlet yang cedera, sedangkan kemampuan mempercayai diri sendiri dan pola hubungan interpersonal juga turut mendukung resiliensi atlet (Khoirunnisa & Jannah, 2014; Komatsu dkk., 2021).

Ditemukannya hubungan positif signifikan antara dimensi *commitment* dengan resiliensi dapat dipahami melalui karakteristik *commitment* sebagai keyakinan individu bahwa apa yang mereka lakukan memiliki makna dan tujuan yang berarti (Kobasa, 1979). Atlet dengan *commitment* yang tinggi cenderung mempertahankan keterlibatan aktif dalam proses pemulihan dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi tekanan akibat cedera. Sikap ini sejalan dengan konsep resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif dan bangkit dari kondisi yang menekan (Galli & Gonzales, 2015). Dibandingkan dimensi lainnya, *commitment* tampak paling relevan dalam mendukung resiliensi atlet wushu senior yang mengalami cedera, kemungkinan karena aspek ini berkaitan langsung dengan motivasi intrinsik dan orientasi tujuan yang membantu atlet melewati masa pemulihan.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara dimensi *control* dengan resiliensi dapat dipahami melalui mekanisme penilaian kemampuan yang dikemukakan Westman (1990), di mana individu dengan *hardiness* tinggi cenderung menilai kemampuan pribadi mereka lebih tinggi saat menghadapi situasi sulit. Pada konteks tersebut, persepsi kontrol berperan sebagai faktor pelindung yang membantu menurunkan tingkat stres. Akan tetapi, pada atlet wushu yang mengalami cedera, keyakinan terhadap kemampuan mengendalikan situasi tidak selalu berkorelasi dengan terbentuknya resiliensi. Hal ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik stresor yang dihadapi. Cedera merupakan stresor fisik yang bersifat objektif dan membatasi kemampuan secara langsung, sehingga rasa mampu mengendalikan situasi menjadi kurang relevan ketika terdapat batasan nyata yang tidak dapat diatasi hanya melalui persepsi atau pola pikir. Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas aspek *control* dalam *hardiness* sangat bergantung pada jenis stresor yang dihadapi.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara dimensi *challenge* dengan resiliensi dapat dikaitkan dengan persepsi atlet terhadap tingkat keparahan cedera yang dialami. Berdasarkan data penelitian, mayoritas atlet memandang cedera mereka berada pada tingkat sedang (32,8%) hingga cukup berat (28,4%). Penilaian kognitif yang mengarah pada tingkat keparahan ini dapat memengaruhi efektivitas mekanisme internal *hardiness* dalam mendukung terbentuknya resiliensi (Wiese-Bjornstal dkk., 1998). Ketika cedera dipersepsikan sebagai ancaman yang signifikan terhadap kondisi fisik maupun keberlanjutan karier, kecenderungan untuk memandang situasi sulit sebagai peluang berkembang yang menjadi inti dari dimensi *challenge* tidak selalu cukup kuat untuk secara langsung mendorong proses adaptasi yang resilien.

Selain persepsi keparahan, variasi durasi pemulihan juga menjadi faktor situasional yang berpotensi

memengaruhi hubungan antara *hardiness* dan resiliensi. Data menunjukkan sebaran waktu pemulihan yang cukup kontras, di mana 31,3% atlet pulih dalam waktu kurang dari satu bulan, sementara 14,9% membutuhkan waktu lebih dari enam bulan. Pada kelompok dengan pemulihan singkat, tantangan yang dihadapi mungkin belum cukup intens untuk mengaktifkan secara optimal fungsi protektif dari *hardiness*. Sebaliknya, pada atlet dengan durasi pemulihan yang lebih lama, tekanan fisik dan psikologis yang berkepanjangan dapat menghambat proses adaptasi, sehingga karakteristik kepribadian seperti *hardiness* tidak selalu terkonversi menjadi respons yang resilien. Dengan demikian, durasi pemulihan lebih berperan sebagai konteks yang memperkuat atau melemahkan proses adaptasi, bukan sebagai penentu langsung kekuatan hubungan antara *hardiness* dan resiliensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi pada atlet wushu senior yang mengalami cedera, dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah ($p = 0,042$; $r = 0,270$). Pada tingkat dimensi, ditemukan bahwa dimensi *commitment* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang ($p = 0,014$; $r = 0,324$). Sementara itu, dimensi *control* ($p = 0,398$; $r = 0,104$) dan dimensi *challenge* ($p = 0,115$; $r = 0,211$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan resiliensi, meskipun arah hubungan keduanya bersifat positif dengan kekuatan yang tergolong rendah. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa *hardiness* memiliki peran yang terbatas dalam menjelaskan resiliensi pada atlet wushu senior yang mengalami cedera. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi pada atlet wushu senior yang mengalami cedera kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar *hardiness*, seperti dukungan sosial, karakteristik kepribadian lain, serta faktor situasional seperti persepsi keparahan cedera dan durasi pemulihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Bapak Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Audrey Fabian dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01), 93–101. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Azumar, A., Sokhivah, & Kusmawati, A. (2022). Resiliensi Atlet Berprestasi yang Mengalami Cedera Berat (Studi Atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan). *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 3(1), 31–40.
- Bartone, P. T., Hystad, S. W., Eid, J., & Brevik, J. I. (2012). Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse. *Military Medicine*, 177(5), 517–524. <https://doi.org/10.7205/milmed-d-11-00200>
- Cathlin, C. A., Anggreany, Y., & Dewi, W. P. (2019). Pengaruh Harapan Terhadap Resiliensi Wanita Dewasa Muda Yang Pernah Mengalami Abortus Spontan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 1–13. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-106>
- Chattopadhyay, M., Purohit, S., Waza, N., & Sharma, R. (2023). Injury Prevalence Among the Indian State-Level Wushu Players of Rajasthan.
- 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., AtzmueLLer, M., Lemmink, K. A. P. M., & Brink, M. S. (2022). 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>
- Emami, F., Bahremand, M., & Rojhani-Shirazi, Z. (2017). Prevalence of Musculoskeletal Injuries in Shiraz Male Wushu Players: A Cross Sectional Study. *Journal of Rehabilitation Sciences and Research*, 6-9
- Faizah, R. (2021). Mental Health vs Mental Toughness in Athlete. *Proceedings of the 5th International Conference on Sports, Health, and Physical Education, ISMINA 2021*, 28-29 April 2021, Semarang, Central Java, Indonesia. <https://doi.org/10.4108/eai.28-4-2021.2312115>
- Fernandes, H. M., Reis, V. M., Alves, J. V., & Saavedra, F. J. F. (2014). Social support and sport injury recovery: An overview of empirical findings and practical implications. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 23(2), 445–449. <https://doi.org/10.13140/2.1.1164.3525>
- 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>
- 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>
- Khala, F. J. (2025). Self-Acceptance pada atlit yang mengalami cedera parah di rentang usia dewasa awal [Unpublished]. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Khoirunnisa., & Jannah, M. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Konsentrasi Terhadap Resiliensi Pada Atlet Renang. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v3i2.10975>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 420-434
- Komatsu, S., Yoshinuma, S., Kato, C., & Aoki, K. (2021). Consideration on Factors Related to Athletes' Mental Toughness. *Psychology*, 12(04), 595–606. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.124037>
- Lo Bue, S., Kintaert, S., Taverniers, J., Mylle, J., Delahaij, R., & Euwema, M. (2018). Hardiness differentiates military trainees on behavioural persistence and physical performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 354–364. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1232743>
- Menon, P., & Yogeswarie. (2015). Sociability, hardiness and resilience in mothers of differently able children. *International Journal of Scientific Research*, 4(7), 533-535.
- Putri, H., & Huwae, A. (2023). Hardiness and Resilience in Women Who have Spontaneous Abortion. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(2), 118-131
- Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. Z. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren: Scoping Review. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), 76–88. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v5i1.72>
- RRI. (2023, September 29). Perjuangan Perak Edgar: Melawan Sakit hingga Pembuktian Diri. <https://www.rri.co.id/olimpik/371954/perjuangan-perak-edgar-melawan-sakit-hingga-pembuktian-diri>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11702. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>
- Van Winden, D., van Rijn, R. M., Savelsbergh, G. J. P., Oudejans, R. R. D., & Stubbe, J. H. (2021). The Association Between Stress and Injury: A Prospective Cohort Study Among 186 First-Year Contemporary Dance Students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.770494>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). Wiley.
- Sadeghi, A., & Einaky, S. (2021). Relationship between Psychological Hardiness and Resilience with

-
- Mental Health in Athlete Students in the Guilan Unit of University of Applied Science and Technology. *Sociology Mind*, 10-24.
- Salehian, M. H., & Sarvari, S. (2021). The relationship between psychological hardiness and resilience and its role in the actual well-being of mothers with handicapped children. *JOURNAL OF PSYCHOPATHOLOGY*, 163-169.
- Westman, M. (1990). The Relationship Between Stress and Performance: The Moderating Effect of Hardiness. *Human Performance*, 3(3), 141–155. https://doi.org/10.1207/s15327043hup0303_1
- Wiese-bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46–69.
- Yang, S. X., Cheng, S., & Su, D. L. (2022). Sports injury and stressor-related disorder in competitive athletes: a systematic review and a new framework. *Burns & Trauma*, 10(1). <https://doi.org/10.1093/burnst/tkac017>