

## HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DENGAN *MENTAL TOUGHNESS* PADA ATLET BELADIRI

**Novarida Maulidya**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, [novarida.17010664162@mhs.unesa.ac.id](mailto:novarida.17010664162@mhs.unesa.ac.id)

**Miftakhul Jannah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, [miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *psychological capital* dengan *mental toughness* pada atlet beladiri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif non eksperimen. Penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Penelitian melibatkan 60 orang atlet meliputi 32 atlet laki-laki dan 28 atlet perempuan dengan rentang usia subjek 15-18 tahun. Berasal dari cabang olahraga beladiri yang terdiri dari cabang olahraga gulat, karate, judo, pencak silat, taekwondo. Data diperoleh dari skala *psychological capital* dan *mental toughness*. Teknik analisis data yang digunakan uji korelasi *pearson correlation*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara *psychological capital* dengan *mental toughness* dengan nilai koefisien sebesar 0.716 dengan taraf signifikansi 0.000. Semakin tinggi *psychological capital* seorang atlet beladiri maka semakin tinggi pula *mental toughness* atlet tersebut. Hal ini karena *psychological capital* mampu membuat atlet memiliki optimisme, resiliensi, daya juang yang tinggi, keinginan untuk sukses, dapat mengatur emosi, lebih percaya diri, dan dapat berkembang ke arah yang positif untuk meningkatkan *mental toughness*. Atlet beladiri dapat mengekspresikan melalui tujuan yang jelas seperti mendapatkan juara saat bertanding serta memiliki upaya untuk meraihnya dan mampu bangkit apabila mengalami kegagalan.

**Kata Kunci :** *psychological capital, mental toughness, beladiri.*

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between psychological capital and mental toughness in martial athletes. The method used in this study is a non-experimental quantitative method. This study uses a saturated sample. The study involved 60 athletes including 32 male athletes and 28 female athletes with a subject age range of 15-18 years. Derived from the martial arts branch consisting of wrestling, karate, judo, pencak silat, taekwondo. Data obtained from the scale of psychological capital and mental toughness. The data analysis technique used was the Pearson correlation test. The results showed that there was a positive relationship between psychological capital and mental toughness with a coefficient value of 0.716 with a significance level of 0.000. The higher the psychological capital of a martial athlete, the higher the mental toughness of the athlete. This is because psychological capital is able to make athletes have optimism, resilience, high fighting power, desire to succeed, can regulate emotions, be more confident, and can develop in a positive direction to increase mental toughness. Martial athletes can express through clear goals such as getting a champion when competing and having the effort to achieve it and being able to get up if they fail.*

**Keywords:** *psychological capital, mental toughness, martial art*

## PENDAHULUAN

Olahraga prestasi menurut UU No. 3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi ditandai dengan kemenangan atas lawan dengan cara mencetak gol, mendapatkan poin, memukul target. Dalam olahraga prestasi individu selalu memiliki keinginan mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

Dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan untuk meraih prestasi pada suatu cabang olahraga. Olahraga prestasi dikelola secara maksimal memiliki tujuan untuk memperoleh prestasi secara optimal pada cabang-cabang olahraga tersebut. Melalui olahraga prestasi pemerintah dapat memiliki target jangka panjang dalam memenangkan olahraga kejuaraan di berbagai event dunia. Selain itu olahraga juga dapat meningkatkan semangat hidup sehat bagi masyarakat maupun seorang atlet.

Atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Seseorang dapat dikatakan atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan, badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai (Setiyawan, 2017).

Seseorang dapat dikatakan atlet jika dia sudah mengikuti pertandingan yang berkaitan dengan olahraga. Menurut Zufri (2017) atlet adalah subjek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut.

Maknanya atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri. Seorang atlet memiliki keunikan tersendiri seperti memiliki bakat, pola perilaku, kepribadian, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya.

Atlet pun terdiri dari berbagai macam bidang meliputi tenis, basket, sepak bola, bulu tangkis, atletik, tinju dan salah satunya adalah atlet yang melakukan olahraga beladiri.

Olahraga beladiri adalah olahraga yang menggunakan fisik dan kontak secara langsung dengan lawan. Metode yang digunakan dalam beladiri yaitu menyerang dan mempertahankan diri dari serangan lawan tanpa adanya pembatas apapun (Dewi & Jannah, 2019). Sedangkan menurut Hasrun (2018) beladiri salah satu olahraga yang masuk dalam *body contact*. Pengertian dari beladiri yaitu kombinasi gerakan tubuh manusia, seperti

gerakan kaki dan tangan yang tersusun secara sistematis. Selain digunakan untuk melindungi diri dalam menghadapi suatu situasi pertarungan, seni beladiri juga mempunyai fungsi lain yang berguna bagi tubuh manusia, seperti melatih dan membangun ketahanan fisik, mental, emosi dan spiritual

Olahraga beladiri juga merupakan salah satu olahraga yang masuk dalam *body contact*. Olahraga *body contact* yaitu terjadi sentuhan fisik langsung di antara pemain tanpa adanya pembatas (Sukadiyanto, 2015). Pengertian dari olahraga beladiri yaitu kombinasi gerakan tubuh manusia, seperti gerakan kaki dan tangan yang tersusun secara sistematis. Selain digunakan untuk melindungi diri dalam menghadapi suatu situasi pertarungan, seni beladiri juga mempunyai fungsi lain yang berguna bagi tubuh manusia, seperti melatih dan membangun ketahanan fisik, mental, emosi dan spiritual (Hasrun, 2018).

Cabang olahraga beladiri meliputi gulat, karate, judo, pencak silat, taekwondo. Setiap cabang olahraga memiliki definisi masing-masing. Judo menurut Sopian & Purnamasari (2019) merupakan olahraga beladiri yang unik, karena gerakannya terlihat keras dan membahayakan, tetapi sebenarnya tujuan dari olahraga tersebut bukan untuk menghancurkan lawan. Teknik judo terdiri dari teknik banting, kuncian, cekikan dan patahan. Pencak silat menurut Muhtar (2020) yaitu sebagai beladiri mempunyai ciri-ciri umum mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dan bahkan rambutnya dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri, dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata. Taekwondo menurut Wahyuni & Donie (2020) yaitu jenis olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional korea. Taekwondo merupakan jenis beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong dan menggunakan konsep gabungan kekuatan dan kemampuan. Gulat yaitu kegiatan yang menggunakan tenaga dan dimungkinkan mengandung pengertian suatu perkelahian untuk mengalahkan lawan dengan saling memukul, menendang, mencekik bahkan menggigit. (Barrimi et al., 2013). Sedangkan karate adalah cabang beladiri dimana bentuk aktivitas gerakannya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kelincahan, dengan bertenaga, baik dalam kata maupun kumite (Pramata, 2016).

Dapat disimpulkan dari beberapa pengertian bahwa atlet beladiri adalah pelaku olahraga yang dapat membela dirinya menggunakan fisik dengan metode menyerang, tangan kosong dan dapat berprestasi ditingkat nasional maupun internasional.

Secara khusus pada lokasi penelitian dalam melakukan kegiatan latihan sangatlah terstruktur. Misalnya pagi pukul lima atlet sudah diwajibkan hadir di gedung latihan, kemudian dilanjutkan sore pukul tiga atlet latihan ke

dua. Latihan pada cabang olahraga beladiri dilakukan secara bersama-sama di satu gedung tetapi berbeda arena. Pada lokasi penelitian atlet memiliki tuntutan yang cukup banyak tidak hanya latihan saja tetapi atlet juga akan didampingi ahli gizi untuk melakukan diet jika memerlukan. Ketika mendekati pertandingan atlet akan mendapatkan latihan tambahan dari pelatih. Tambahan latihan diluar jam latihan guna agar atlet dapat tampil secara maksimal dan mendapatkan prestasi.

Pada olahraga prestasi terdapat faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian seorang atlet, kunci dari salah satu pencapaiannya adalah konsentrasi dalam bertanding maupun latihan. Konsentrasi ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sebuah pencapaian. Konsentrasi adalah komponen dari fungsi kognitif yang penting bagi seorang atlet (Tache *et al.*, 2017). Sedangkan menurut Jannah (2017) konsentrasi yaitu bagaimana kemampuan seorang atlet agar dapat memusatkan perhatian, pikiran untuk kepentingan dalam pertandingan maupun latihan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Konsentrasi menjadi hal yang penting bagi seorang atlet. Ketika seorang atlet kehilangan konsentrasi saat bertanding, atlet akan dikelabui oleh lawan dan dapat menyebabkan atlet lupa jurus apa saja yang harus dikeluarkan saat pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi hasil penampilan seorang atlet dalam bertanding.

Penampilan seorang atlet dalam pertandingan tidak dapat lepas dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik meliputi kekuatan, kelenturan otot, struktur anatomis-fisiologis, keterampilan teknis merupakan faktor yang mempengaruhi penampilan. Namun kondisi fisik saja tidak cukup, seorang atlet harus mampu mengendalikan dan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya untuk menampilkan performa terbaik, dan faktor psikologis memiliki peran besar dalam hal tersebut (Priyambodo, 2018).

Faktor yang dapat mengganggu konsentrasi atlet selama pertandingan atau latihan yaitu seperti teriakan dari penonton yang berlebihan, lawan yang pernah mengalahkannya, hilangnya konsentrasi, kecemasan (Jannah, 2016). Hal tersebut dapat mengarah pada konsentrasi seorang atlet dan dapat mengakibatkan ketidakmampuan untuk mencapai performa terbaik mereka (Tache *et al.*, 2017). Padahal saat latihan atlet mampu memahami apa yang telah dipelajari, ketika berada dalam pertandingan atlet ragu dan kebingungan karena ada teriakan dari penonton. Situasi dalam latihan dan pertandingan kadang berbeda, selama latihan tidak ada gangguan dari penonton sedangkan dalam pertandingan banyak penonton yang memperhatikan.

Maka dari itu penting atlet beladiri memiliki *mental toughness*. Pentingnya *mental toughness* untuk atlet menurut (Jones *et al.*, 2002) atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi lebih mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya

diri dan menekan kecemasan yang dialami ketika bertanding agar mendapatkan hasil yang maksimal.

*Mental toughness* merupakan hal yang penting dalam pelatihan fisik atlet karena dapat mengurangi cedera, kelelahan dan penurunan kinerja atlet itu sendiri (Hardiansyah & Masturah, 2019).

Pada kutipan berita bola.net pada tahun 2010 menjelaskan bahwa tingkat kecemasan atlet Indonesia yang begitu tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya prediksi raihan medali emas dari beberapa cabang unggulan pada Asian Games XVI/2010 di Guangzhou. Faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet yaitu tingkat persaingan yang ketat mempengaruhi mental juang para atlet, tingkat kecemasan tinggi dan kurang percaya diri (Padilla, 2020).

Ketika atlet menghadapi suatu pertandingan akan muncul kekhawatiran yang menyebabkan kurang efektif ketika bertanding. Peneliti melakukan wawancara pada atlet karate yang mengikuti pertandingan untuk seleksi POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Tingkat Nasional) di Sidoarjo. Atlet karate ini masuk dalam cabang olahraga beladiri lebih spesifiknya yaitu karate. Atlet tersebut mendapatkan juara tiga atau urutan ke tiga yang artinya dia gagal atau tidak lolos untuk mengikuti Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Atlet tersebut menceritakan pengalamannya, di mana sebelum bertanding ia memiliki pikiran negatif seperti bertemu lawan yang pernah mengalahkannya, ia merasa sudah kalah sebelum bertanding. Merasa kalah sebelum bertanding juga mempengaruhi performa seorang atlet. Sehingga, ia tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Padahal saat latihan ia mengikuti arahan dari pelatih kemudian menambah porsi latihan sendiri untuk mendapatkan hasil yang maksimal saat bertanding. Tidak berhenti dari situ saja, atlet tersebut juga memiliki daya ingat yang bagus ketika menghafalkan jurus-jurus yang akan digunakann dalam pertandingan POPNAS. sMenjaga ketahanan fisik dan kesehatan juga sudah ia lakukan agar bisa mengikut pertandingan dengan maksimal. Dalam Kusriyanti (2015) penyebab kekalahan tim sepakbola Indonesia melawan Thailand pada laga semifinal sea games 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi Indonesia kalah pada semifinal sea games antara lain adanya kelelahan, kurangnya uji coba pertandingan dan persiapan timnas sangat minim. Hal ini berkaitan dengan aspek pada *psychological capital* yaitu optimis dimana seorang atlet menerima kekalahan untuk menjadikannya lebih kuat dan mengevaluasi kesalahan yang terjadi. Sedangkan pada *mental toughness* yaitu berkaitan dengan aspek sikap yang tangguh. Maknanya atlet yang mengalami kegagalan dalam pertandingan dapat menerima dan memiliki pemikiran bahwa kegagalan dalam kompetisi bukan akhir dari segalanya dan masih ada kesempatan barikutnya. Kekalahan dalam bertanding dapat memotivasi atlet agar lebih giat lagi

dari persiapan pertandingan sebelumnya. Atlet akan lebih memaksimalkan porsi latihannya jika mengalami kegagalan agar dapat membuktikan dipertandingan selanjutnya atlet tersebut bisa membawakan dengan maksimal.

Ditinjau dari aspek *mental toughness*, tingkat kecemasan tinggi dan kurang percaya diri pada atlet dapat di kurangi dengan membiasakan sikap yang tangguh. Hal ini berkaitan dengan bagaimana atlet mengatasi tekanan situasi baik bersifat positif maupun negatif. Atlet mampu membuktikan kemampuan yang terbaik walaupun dalam keadaan kurang baik atau kelelahan.

Sedangkan ditinjau dari aspek *psychological capital*, kurang percaya diri pada atlet dapat ditingkatkan dengan *optimism*. *Optimism* tidak hanya menggambarkan perasaan dan pemikiran yang positif saja namun juga membuat seseorang belajar bagaimana untuk lebih kuat dan mampu untuk mendisiplinkan dirinya dengan menganalisa kesalahan yang terjadi di masa lalu dengan melakukan tindakan preventif untuk menanggulangi hal buruk yang akan terjadi nanti.

Seorang atlet setelah dipahami perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu memperoleh prestasi yang diinginkan. Keadaan mental yang baik dan sehat dari atlet akan mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi (Effendi, 2016).

Studi kasus pada pendahuluan di atas yang berkaitan mengenai psikologi seputar keolahragaan. *Mental toughness* merupakan salah satu hal penting yang harus diketahui oleh para atlet dan pelatih. Menurut (Gucciardi *et al.*, 2009) *mental toughness* adalah gabungan dari emosi, sikap, perilaku, serta nilai yang membuat individu mampu untuk menyelesaikan kendala dan tekanan yang dialami dengan tetap konsisten dalam menjaga motivasi dan konsentrasi secara penuh tujuan yang telah ditetapkan dapat terwujud.

*Mental toughness* merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis baik saat berlatih maupun pertandingan. Jika kondisi psikologis atlet baik maka peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki. Atlet yang memiliki *mental toughness* yang baik umumnya akan menunjukkan kinerja yang lebih baik saat latihan, pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari (Hardiansyah & Masturah, 2019).

Pendapat lain dikemukakan oleh Gerber *et al.*, (2018) bahwa *mental toughness* sebagai cara membangun kepribadian multidimensi, yang membantu orang untuk mengatasi stress dan berjuang saat menghadapi situasi yang menantang. *Mental toughness* merupakan salah satu dari faktor yang menentukan seberapa siap atlet dari psikologisnya baik saat berlatih maupun saat bertanding. Jika kondisi psikologis atlet baik maka saat tampil bertanding berpeluang menampilkan yang terbaik. Seorang atlet yang memiliki *mental toughness* yang baik bisa

menunjukkan hasil dari kinerja yang lebih baik saat latihan, pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari (Hardiansyah & Masturah, 2019).

Terdapat empat aspek dalam *mental toughness*, keempat aspek tersebut adalah berkembang melalui tantangan, kesadaran olahraga, sikap yang tangguh, keinginan untuk sukses. Penjelasan dari keempat aspek sebagai berikut: 1) Berkembang melalui tantangan. Aspek pertama menjelaskan bagaimana sikap untuk menghadapi masalah yang asalnya dari tekanan internal atau eksternal. Dalam aspek ini memiliki delapan atribut yaitu adanya keyakinan akan fisik dan mental, bagaimana cara menerapkan teknik walaupun dalam keadaan tertekan, sebuah tekanan yang dirubah menjadi sebuah tantangan baru, jiwa kompetisi yang tinggi, jika jatuh memiliki semangat untuk bangkit, konsentrasi, tekun. 2) Kesadaran Olahraga, aspek kedua berkaitan dengan sikap, nilai yang sesuai dengan performa atlet, terdiri dari enam atribut yang pertama yaitu menyadari bagaimana aturan yang telah dibuat oleh diri sendiri, mampu mengetahui tekanan yang muncul, menyadari dan menerima apa saja aturan dalam sebuah tim, nilai hidup, atlet dapat mengetahui segala konsekuensi yang ada, mampu bertanggung jawab. 3) Sikap yang tangguh. Aspek ketiga berkaitan dengan situasi tekanan baik bersifat positif ataupun negatif, terdiri dari lima atribut yaitu disiplin, mampu membuktikan kemampuan yang terbaik walaupun dalam keadaan kurang baik atau kelelahan, menampilkan kemampuan terbaik walaupun saat cedera, fokus dan berusaha tidak terpengaruh oleh lingkungan, pantang menyerah ketika menghadapi tantangan. 4) Keinginan untuk sukses, aspek keempat berkaitan dengan sikap, perilaku dan tata nilai yang dikaitkan dengan kesuksesan. Terdiri dari lima atribut yaitu paham mengenai aturan dalam pertandingan, mau berkorban untuk mendapatkan kesuksesan, memiliki keinginan untuk sukses secara individu maupun tim, memiliki tujuan yang jelas untuk sebuah kesuksesan, berusaha untuk menang walaupun dalam keadaan yang imbang (Gucciardi, 2017).

Gucciardi (2017) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi *mental toughness* yaitu situasi umum dan situasi kompetitif. Situasi umum terdiri dari lima faktor yaitu 1) Cedera dan rehabilitas, cedera yang dialami oleh seorang atlet akan menyebabkan perubahan rutinitas seperti porsi latihan, meninggalkan beberapa kompetisi dan mengikuti rehabilitas agar bisa menyesuaikan kembali seperti semula. 2) Persiapan, faktor ini berkaitan dengan penampilan seorang atlet seperti persiapan sebelum bertanding yaitu memaksimalkan saat latihan. Mengatur pola makan yang sudah dianjurkan oleh ahli gizi. 3) Bentuk tantangan, faktor ini masih berkaitan dengan penampilan seorang atlet. Seorang atlet bertemu dengan lawan baru juga menjadi tantangan tersendiri. Seorang atlet dalam pertandingan ketika bertemu lawan yang pernah mengalahkannya akan merasa tidak nyaman menjadikan

atlet kurang rasa percaya diri. 4) Tekanan sosial, faktor ini berkaitan dengan teman, lingkungan. Seorang atlet bisa kehilangan kontrol diri dan olahraga yang ditekuni. Hal ini dikarenakan dua faktor penyebab yaitu *eksternal* dan *internal*. Faktor *internal* berasal dari diri sendiri. Sedangkan faktor *eksternal* berasal dari luar seperti lingkungan sosial. 5) Komitmen, faktor ini berkaitan dengan komitmen atlet yang sama atau seimbang antara aktivitas sehari-hari dan tuntutan latihan, kompetisi. Dalam kehidupan seorang atlet, atlet diharuskan mampu memilih kegiatan yang tidak bertentangan dalam bidang olahraganya.

Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi *mental toughness* seorang atlet karena dalam latihan maupun pertandingan atlet akan menemukan tantangan baru, adanya cedera, persiapan sebelum bertanding, tekanan sosial dan adanya komitmen. Selain kelima faktor tersebut, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *mental toughness* yaitu *psychological capital*.

*Psychological capital* adalah keadaan perkembangan psikologi individu yang positif. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *mental toughness* karena seorang atlet yang memiliki *psychological capital* yang terpenuhi artinya keadaan dalam diri berkembang ke arah yang positif seperti *self efficacy*, *optimism*, *hope*, *resilience* yang tinggi. Hal tersebut menjadikan atlet memiliki daya juang, keinginan untuk sukses dan dapat mengatur emosi, lebih percaya diri dan dapat berkembang ke arah yang positif agar meningkatkan *mental toughness*. Seorang atlet ketika bertanding atau latihan akan mengalami banyak rintangan. Peranan terpenting yang seharusnya dimiliki oleh atlet beladiri yaitu *mental toughness* dimana atlet beladiri dituntut untuk memiliki *mental toughness* yang tinggi sehingga diharapkan mampu mempersiapkan dirinya sebaik mungkin sebelum pertandingan dan saat bertanding hingga mampu menyadari kondisi dirinya sendiri ketika berlatih maupun bertanding (Fauzee *et al.*, 2012)

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, Mintarto, *et al.*, 2018) mampu memberikan bukti empiris bahwa ada pengaruh antara *psychological capital* untuk mengetahui bidang prestasi atlet. Hasilnya menunjukkan bahwa harapan, efikasi diri, optimis, dan resiliensi memiliki hubungan dengan *track* dan *field* atlet. Prestasi tersebut diwujudkan dari rangkaian pemahaman yang benar terhadap apa yang harus dilakukan, keterampilan yang sesuai yang dibutuhkan dan kemahiran untuk diterapkan secara efisien untuk solusi terbaik selama kompetisi.

Menurut Luthans, Youssef, dan Avolio (2015) *psychological capital* adalah perkembangan psikologi positif, yang ditandai dengan: 1) Memiliki kepercayaan diri. Hal ini untuk mengambil dan melakukan upaya yang diperlukan untuk berhasil dalam tugas yang menantang. Seperti bertemu lawan yang pernah mengalahkan dalam pertandingan menjadi salah satu tantangan yang terkadang

cukup berat bagi atlet. Rasa takut dan cemas pasti akan muncul. Jika seorang atlet percaya bahwa dirinya mampu mengalahkan dan memiliki upaya untuk menang, sebelum pertandingan atlet akan mempersiapkan secara matang. 2) Atribusi positif (optimisme) tentang kesuksesan dimasa kini dan masa mendatang. Seperti bagaimana seorang atlet memberikan atribusi peristiwa positif pada persoalan secara personal dan dapat menginterpretasikan peristiwa negatif pada faktor luar dan situasional. 3) Tekun dalam mencapai tujuan berusaha mencari jalan untuk mencapai tujuan. Jika seorang atlet mengalami kekalahan, atlet mengevaluasi diri sendiri terlebih dahulu untuk mendapatkan jalan keluar dan solusi dalam keadaan tersebut agar tujuannya segera tercapai. 4) Datangnya masalah bukan menjadi penghalang, mencari jalan bagaimana untuk bertahan dan bangkit bahkan melampaui ketahanan untuk mencapai kesuksesan.

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan *psychological capital* memiliki empat aspek menurut Luthans : 1) *Self efficacy*, *self efficacy* adalah kepercayaan seseorang agar dapat menyelesaikan. 2) *Optimism*, optimis yaitu cara untuk menjelaskan peristiwa atau hal positif sebagai suatu hal yang terjadi akibat diri sendiri dan dapat terjadi dalam berbagai situasi. Tidak hanya hal positif tetapi juga menjelaskan kejadian negatif sebagai suatu hal yang terjadi akibat diluar diri yang bersifat sementara dan terjadi pada situasi tertentu saja. 3) *Hope*, menurut Luthans mendefinisikan harapan sebagai sebuah keadaan motivasi positif yang memiliki dasar proses interaksi antara kekuatan keinginan, perencanaan untuk mencapai kesuksesan. 4) *Resiliency*, menurut Luthans mendefinisikan ketahanan sebagai kejadian yang ditandai oleh pola adaptasi positif (Pujarina & Kumala, 2019).

Aspek-aspek tersebut dapat mempengaruhi *psychological capital*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, *et al.*, 2018) menyebutkan bahwa kepercayaan diri membuat seseorang bersikap secara tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan. Optimisme berpengaruh pada prestasi atlet. Jika atlet memiliki harapan positif, mereka akan berusaha meskipun ada kesulitan yang meningkat.

Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Setiadi, 2016) di dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa hubungan antara *psychological capital* dengan *mental toughness* pada atlet beladiri puslatda Jawa Timur memiliki hubungan yang kuat. Hubungan yang kuat dari *psychological capital* dengan *mental toughness* pada atlet beladiri menunjukkan bahwa dalam keadaan tersebut seorang atlet dapat menunjukkan performa terbaiknya ketika berada dalam situasi pertandingan.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan fenomena yang telah disebutkan, hal ini penting untuk diteliti dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara

*psychological capital* dengan *mental toughness*. Penelitian ini memiliki tujuan dan dapat bermanfaat untuk berbagai pihak seperti pelatih, atlet dari cabang olahraga lain, orang tua atlet, dan pihak terkait lainnya seperti sekolah yang berkaitan dengan keolahragaan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet beladiri SMA olah raga yang berada di Jawa Timur, yang berjumlah 60 orang atlet.

Penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh. Teknik sampel jenuh maknanya semua populasi digunakan sebagai subjek penelitian.

Jumlah responden dalam penelitian ini melibatkan 60 orang atlet meliputi 32 atlet laki-laki dan 28 atlet perempuan dengan rentang usia 15-18 tahun. Maknanya seluruh populasi digunakan untuk subjek. Subjek tersebut berasal dari SMA olah raga yang berada di Jawa Timur yang masuk pada cabang olahraga beladiri yang terdiri dari cabang olahraga gulat, karate, judo, pencak silat, taekwondo.

Cabang Olah Raga	Jumlah	Presentase
Taekwondo	7	11.7%
Gulat	10	16.7%
Judo	10	16.7%
Pencak silat	15	25.0%
Karate	18	30.0%

Instrumen pada penelitian ini terdiri dari 2 skala, yaitu skala *psychological capital* dan skala *mental toughness*. Data dari *psychological capital* dikumpulkan menggunakan instrument skala *psychological capital* yang disusun berdasarkan Luthans. Data *mental toughness* diperoleh dari skala *mental toughness* yang disusun berdasarkan teori Gucciardi.

Kuesioner yang digunakan untuk pengambilan data pada variabel *psychological capital* berisi 24 butir pertanyaan dan terdiri dari 4 aspek yang meliputi *self efficacy*, *optimism*, *hope*, *resilience*. Contoh pertanyaan pada aspek yang pertama yaitu *self efficacy*, saya merasa percaya diri bergabung dalam tim cabang olahraga beladiri, saya mampu berbagi strategi dengan anggota tim agar target prestasi tercapai. Pertanyaan pada aspek yang kedua *optimism* yaitu saya yakin dan mampu memenangkan suatu kompetisi, saya segera bangkit kembali ketika motivasi berlatih menurun. Pada aspek ketiga *hope* yaitu saya percaya pasti ada jalan keluar ketika menghadapi masalah, setelah berusaha keras saya yakin akan mendapatkan hasil yang

memuaskan. Terakhir *resilience* pertanyaan pada aspek ini yaitu saya mampu mengatasi kesulitan dengan berbagai macam cara, saya mampu melampaui masa sulit untuk meraih prestasi yang optimal.

Kuesioner yang digunakan untuk pengambilan data pada variabel *mental toughness* yaitu *Skala mental toughness index* yang dirancang oleh Gucciardi, angket ini berisi 8 butir pertanyaan dan terdiri dari 4 aspek yang meliputi berkembang melalui tantangan, kesadaran olahraga, sikap yang tangguh, keinginan untuk sukses. Contoh pertanyaan pada skala *mental toughness index* pada aspek yang pertama berkembang melalui tantangan yaitu saya bisa melakukan keterampilan atau pengetahuan sesuai tantangan. Aspek kedua yaitu kesadaran olahraga contoh pertanyaan yaitu saya menjalankan pengetahuan saya tentang apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan saya. Aspek ketiga yaitu sikap yang tangguh contoh dari pertanyaan yaitu saya bisa menggunakan emosi saya untuk melakukan apa yang saya inginkan. Aspek yang keempat yaitu keinginan untuk sukses contoh dari pertanyaan yaitu saya berusaha untuk kesuksesan yang berkelanjutan.

Validitas skala *psychological capital* terdiri dari 24 pernyataan yang kemudian di uji cobakan dan diuji validitasnya. Setelah pengujian dilakukan, diperoleh hasil bahwa 24 pernyataan dikatakan valid. Validitas untuk variabel *mental toughness* terdiri dari 8 pernyataan yang kemudian di uji cobakan dan diuji validitasnya. Setelah pengujian dilakukan, diperoleh hasil bahwa 8 pernyataan dikatakan valid.

Pada instrumen *psychological capital* diperoleh nilai *alpha cronbach* sebesar 0.738 dengan rentang nilai CITC (*Corrected Item-Total Correlation*) antara 0.243 – 0.691. Sedangkan pada instrumen *mental toughness* diperoleh nilai *alpha cronbach* sebesar 0.734 dengan rentang nilai CITC sebesar 0.245 – 0.747. Sehingga dapat disimpulkan bahwa reliabilitas kedua instrumen pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi *pearson correlation*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui hubungan *psychological capital* dengan *mental toughness* pada atlet beladiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Variabel	P	Status
1.	<i>Psychological capital</i> dan <i>mental toughness</i>	0.000	Linier

Berdasarkan analisis data uji korelasi *pearson correlation*, hasil ditunjukkan pada tabel di atas. Hasil tersebut menunjukkan nilai p Pearson sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai r sebesar 0.716. Maknanya bahwa antara

*psychological capital* dengan *mental toughness* memiliki hubungan yang positif atau searah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan jika *psychological capital* seorang atlet beladiri meningkat maka *mental toughness* atlet beladiri tersebut juga meningkat.

*Mental toughness* merupakan gabungan dari emosi, sikap, perilaku, serta nilai yang membuat individu mampu menyelesaikan kendala dan tekanan yang dialami dengan tetap konsisten dalam menjaga motivasi dan konsentrasi secara penuh tujuan yang telah ditetapkan dapat terwujud (Gucciardi *et al.*, 2009).

*Mental toughness* adalah kemampuan mengolah emosional (Budianto & Jannah, 2020). Kemampuan dalam mengontrol emosi merupakan hal dasar agar atlet tidak mudah terganggu dengan adanya gangguan (Gucciardi *et al.*, 2009). Kemampuan dalam mengontrol emosi akan dapat membantu atlet menghadapi situasi yang tidak menyenangkan (Sheard *et al.*, 2009). Situasi tidak menyenangkan berasal dari berbagai macam. Salah satunya kurang percaya diri ketika bertemu lawan yang pernah mengalahkan dalam pertandingan sebelumnya. Tidak hanya kurang percaya diri tetapi atlet akan merasa tidak nyaman ketika selama latihan ia merasa tidak maksimal. Rasa takut adanya kekalahan akan selalu melintas dalam pikiran. Hal ini berkaitan dengan bagaimana mempersiapkan sikap yang tangguh dan berkembang melalui tantangan. Sikap yang tangguh hal ini dapat diterapkan ketika atlet dapat mengontrol emosinya dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Sedangkan berkembang melalui tantangan yaitu situasi yang tidak menyenangkan menjadi sebuah tantangan baru jika atlet dapat menerima dengan penilaian dari sisi yang positif. Jika atlet menilai dari sisi yang negatif, seorang atlet tidak hanya merasa kurang nyaman tetapi dapat menjadi sebuah tekanan dalam berlatih ataupun bertanding.

Hasil ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Setiadi, 2016) yang menyatakan adanya hubungan antara *psychological capital* dengan *mental toughness* pada atlet beladiri. Namun terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu adanya perbedaan jumlah subjek dan lokasi penelitian.

Pada penelitian yang berjudul pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap *mental toughness* pada atlet lari 400 M yang dilakukan oleh (Nurhuda & Jannah, 2018) menyatakan adanya pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap *mental toughness*. Pentingnya dilakukan penelitian mengenai *mental toughness* karena mental yang tangguh dapat menjadikan atlet lebih percaya diri dan selalu siap untuk menghadapi berbagai situasi pertandingan dengan semua hasil baik menang atau kalah.

Upaya membantu atlet mencapai *mental toughness* untuk tampil baik dalam olahraga, atlet harus mampu menahan emosi dan kerentanan. Namun, yang terjadi justru

sebaliknya menurut Certified Mental Performance Consultant (Padilla, 2020) seorang atlet harus jujur dengan apa yang mereka pikirkan dan rasakan sebelum dan sesudah perlombaan untuk menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri dan secara konsisten meningkat. Seorang pelatih dapat membantu atlet mereka mencapai *mental toughness* dengan membimbing mereka melalui perjuangan psikologis mereka.

Para atlet kerap mengkhawatirkan performa mereka. Beberapa pemikiran yang terlintas dalam pemikiran seorang atlet yaitu ingin menjadi sempurna, tidak ingin membuat kesalahan, kehilangan kepercayaan diri dalam olahraga. Hal ini menekankan pentingnya atlet terbuka dengan pelatih tentang perasaan mereka salah satu cara membuat atlet memiliki kesadaran diri dan kerentanan adalah kunci dari *mental toughness*. Jika seorang atlet tidak memiliki kesadaran terbuka dengan pelatih, bagaimana atlet dapat memahami atas apa yang disampaikan oleh pelatih (Padilla, 2020).

Atlet dengan *mental toughness* yang tinggi akan menunjukkan *competitive anxiety* yang rendah penelitian ini dilakukan kepada atlet bola voli (Algani *et al.*, 2018). *Mental toughness* memiliki pengaruh terhadap *competitive anxiety* karena ketika atlet memiliki kesadaran bahwa aspek mental memiliki peran penting dalam pencapaian atlet pada suatu pertandingan, kemudian mereka dapat bertahan melalui berbagai hambatan, tekanan, atau kesusahan yang dialami, maka kecemasan bertanding yang mereka alami menjadi menurun.

Komponen psikologis yang dapat menentukan keberhasilan atlet di arena kompetisi, salah satunya adalah *mental toughness* (Fauzee *et al.*, 2012). *Mental toughness* adalah nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang ditetapkan yang membuat atlet mampu bertahan selama pertandingan melalui berbagai rintangan, kesulitan, atau tekanan. Memperkirakan situasi yang kurang baik atau kekhawatiran berkaitan dengan *mental toughness* yang dimiliki seorang atlet untuk mengurangi tingkat kecemasan dan dapat membangun rasa percaya diri.

Sedangkan *mental toughness* menurut Gucciardi bagaimana seorang atlet dapat menggabungkan dari emosi, sikap, perilaku, serta nilai yang membuat individu menyelesaikan kendala atau permasalahan yang dialami didalam latihan atau pertandingan dan dapat mempertahankan konsentrasi secara baik. Seorang atlet yang memiliki kondisi psikologis yang bersifat positif dapat mempengaruhi bagaimana atlet tersebut menghadapi sebuah latihan atau pertandingan. Jika seorang atlet dengan mental yang tangguh dapat memperlihatkan kemampuannya secara optimal dengan mengendalikan emosi, sikap, perilaku. *Mental toughness* dapat menjadikan seorang atlet tetap tenang, semangat dengan mengalirkan energi positif seperti optimisme (Crust & Azadi, 2010).

Seorang atlet dengan *mental toughness* yang baik akan mampu memperoleh peningkatan secara signifikan pada prestasinya sekaligus dapat mempertahankan prestasi yang telah diperoleh (Nurhuda & Jannah, 2018).

*Mental toughness* seorang atlet tergolong dalam taraf rendah, maka ketika menghadapi situasi yang menekan atlet memunculkan reaksi negatif yakni seperti rasa gugup saat bertanding, emosi kurang stabil, kehilangan konsentrasi serta perilaku diluar kendali internal atlet (Retnoningsasy & Jannah, 2015). Anggapan lain, jika *mental toughness* atlet tergolong dalam taraf tinggi, atlet akan memunculkan reaksi positif yakni merasa tenang walaupun adanya tekanan dari luar. Atlet beladiri mampu menjaga titik fokus walaupun skor yang didapat tertinggal jauh dari lawan, serta motivasi meningkat karena tensi pertandingan juga meningkat.

Menurut Nicholls *et al* (2009) faktor tingkat kejuaraan yang tinggi memiliki pengaruh terhadap tingginya tingkat *mental toughness*. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki *mental toughness* yang baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jannah *et al.*, (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecemasan dan *mental toughness*. Maknanya semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet menurunkan kecemasan dan sebaliknya. Hal ini karena kecemasan membuat atlet memiliki perasaan buruk dan emosi negatif yang mempengaruhi *mental toughness* mereka. Oleh karena itu dapat dikatakan cemas, tidak tenang, tegang bahkan takut kalah ketika bertanding dapat mengganggu performa seorang atlet.

Selain didukung dengan penelitian terdahulu ada teori yang menjelaskan mengenai *psychological capital* dengan *mental toughness*. *Psychological capital* menangkap kapasitas psikologis individu yang dapat diukur, dikembangkan dan dimanfaatkan untuk peningkatan kinerja. *Psychological capital* merupakan pendekatan yang bercirikan dimensi yang dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki individu sehingga dapat membantu pencapaian seorang atlet.

Mengoptimalkan model psikologis positif membantu seseorang dalam meningkatkan potensi. Menurut Luthans *et al.*, n.d. yaitu bagaimana seorang atlet dapat berkembang ke arah yang lebih positif maka atlet dapat mengendalikan dirinya agar penampilannya maksimal. Jika seorang atlet memiliki kepercayaan diri, optimisme yang baik dalam bertanding ataupun latihan atlet akan mendapatkan hasil yang maksimal. Mendapatkan hasil maksimal seorang atlet pun juga harus berusaha, evaluasi hasil pertandingan sebelumnya tidak serta merta latihan sesuka hati mereka (Machida *et al.*, 2017).

*Psychological capital* memiliki karakteristik dalam diri individu. Empat aspek tersebut yaitu *self efficacy*, *hope*, *resiliency*, *optimism*. Aspek tersebut memiliki pengertian

masing-masing. Aspek yang pertama yaitu *self efficacy* yang artinya seorang atlet memiliki rasa percaya diri untuk dapat memanfaatkan setiap kesempatan sebagai bentuk upaya mencapai kesuksesan dalam menyelesaikan latihan atau pertandingan yang menantang. Aspek yang kedua yaitu *hope* adalah ketekunan dalam mencapai tujuan, mampu melihat peluang yang dapat diraih, dan memunculkan harapan untuk sukses. Misalnya, percaya bahwa ada banyak jalan keluar dalam setiap masalah. Aspek yang ketiga *resiliency* yaitu kemampuan individu untuk mengatasi tantangan hidup dan memeliharannya. Dimana ketika seorang individu mengalami masalah dan berbagai masalah maka individu tersebut mampu menyelesaikan masalah yang sulit dalam pertandingan dan latihan. Aspek yang terakhir *optimism* yaitu kemampuan seseorang untuk menciptakan atribut positif dalam dirinya untuk mencapai kesuksesan dalam tugas yang menantang. Misalnya, berpikir positif tentang hal-hal yang terkait dengan latihan dan pertandingan (Luthans *et al.*, n.d.). Empat karakteristik *psychological capital* didefinisikan sebagai keyakinan atau keyakinan individu tentang kemampuannya untuk memobilisasi motivasi, kognitif sumber daya atau tindakan yang perlu untuk dicapainya dalam hal tertentu (Martínez *et al.*, 2019).

Seorang atlet akan dihadapkan dengan berbagai macam keadaan. Jika keadaan kurang mendukung atlet, kondisi tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi atlet. Tampaknya seorang atlet memerlukan suatu kondisi psikologis positif yang tidak hanya menyangkut latihan dan pertandingan. Namun untuk dapat bertahan dalam latihan dan pertandingan psikologi positif ini yang akan menunjang keadaan psikologi atlet. Mengoptimalkan model psikologi positif akan membantu seorang atlet dalam meningkatkan performa dalam latihan dan bertanding (Kim *et al.*, 2017).

Pada kerangka psikologi positif, salah satu konstruksi yang telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang kuat adalah *psychological capital* (Martínez *et al.*, 2019). Keterkaitan *psychological capital* dengan *mental toughness* yaitu melalui *mental toughness* atlet beladiri lebih mampu menghadapi tantangan yang dialami ketika bertanding dan dapat membuat seorang atlet berkembang ke arah yang positif.

*Psychological capital* didefinisikan sebagai konstruksi psikologi positif seperti keadaan untuk mencapai keberhasilan dalam bertanding atau latihan. Di dalam situasi latihan atau bertanding yang menantang, seorang atlet memerlukan kemampuan mandiri tingkat tinggi untuk mengerahkan upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Selain itu, optimisme membantu seorang atlet untuk membuat atribusi positif tentang kesuksesan (Ortega-Maldonado & Salanova, 2018).

*Psychological capital* menjadi salah satu sumber daya yang penting untuk atlet beladiri. Seorang atlet beladiri memerlukan sumber daya untuk mengatasi peristiwa atau

kondisi yang menimbulkan kekhawatiran, kecemasan, kurang maksimal dalam latihan. Kekhawatiran dapat dikaitkan dengan aspek kepercayaan. Seorang atlet percaya bahwa dirinya dapat melakukan hal yang terbaik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Kecemasan dapat dikaitkan dengan aspek resiliensi dimana seorang atlet mampu bertahan dalam keadaan yang kurang nyaman dan membawa keadaan tersebut menjadi keadaan yang positif dan membuat atlet tersebut nyaman. Kurang maksimal dalam latihan dapat dikaitkan dengan aspek harapan. Dimana seorang atlet dapat mengoreksi dirinya dalam pertandingan hari ini dan mampu menyiapkan diri dalam pertandingan selanjutnya agar hasil tidak mengecewakan. Adanya pertandingan ataupun latihan mengharuskan atlet beladiri memiliki empat karakteristik dalam *psychological capital*.

Hubungan antara *psychological capital* dan *mental toughness* pada penelitian ini dapat ditinjau dari aspek *psychological capital* yaitu *self efficacy*, *hope*, *optimism*, *resiliency* terhadap *mental toughness*. Aspek *self efficacy* berhubungan dengan aspek berkembang melalui tantangan pada *mental toughness*. Seorang atlet yang memiliki keyakinan atau kepercayaan akan kemampuannya ia akan memiliki sikap yang positif dalam menghadapi permasalahannya. Aspek *optimism* pada *psychological capital* berhubungan dengan aspek keinginan untuk sukses pada *mental toughness*. Seorang atlet yang memiliki keinginan untuk sukses memiliki *optimism* agar yakin bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara. Aspek *hope* pada *psychological capital* berhubungan dengan aspek sikap yang tangguh pada *mental toughness* karena seorang atlet pada pertandingan maupun latihan memiliki harapan untuk penampilannya yang terbaik. Penampilan terbaik dapat diwujudkan dengan kemampuan atlet menghadapi situasi tekanan baik bersifat positif maupun negatif dan pantang menyerah ketika menghadapi situasi yang kurang baik. Aspek *resiliency* pada *psychological capital* berhubungan dengan aspek keinginan untuk sukses pada *mental toughness* karena seorang atlet yang memiliki keinginan untuk sukses diharapkan memiliki tujuan yang jelas untuk sebuah kesuksesan dan mampu bertahan ketika hal buruk terjadi pada dirinya.

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini yaitu adanya hubungan antara *psychological capital* dengan *mental toughness* pada atlet beladiri. Adanya penelitian terdahulu menjadi salah satu pendukung dari penelitian ini. Hasil ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Setiadi, 2016) yang menyatakan adanya hubungan antara *psychological capital* dengan *mental toughness* pada atlet beladiri. Namun terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu adanya perbedaan jumlah subjek dan lokasi penelitian.

## PENUTUP

## Simpulan

Hasil penelitian yang diperoleh, terdapat kesimpulan yaitu adanya hubungan positif antara *psychological capital* dengan *mental toughness*. Maknanya semakin tinggi *psychological capital* seorang atlet beladiri maka semakin tinggi pula *mental toughness* atlet tersebut. Hal ini karena *psychological capital* mampu membuat atlet memiliki optimisme, resiliensi, daya juang yang tinggi, keinginan untuk sukses, dapat mengatur emosi, lebih percaya diri, dan dapat berkembang ke arah yang positif untuk meningkatkan *mental toughness*. Atlet beladiri dapat mengekspresikan melalui tujuan yang jelas serta memiliki upaya untuk meraihnya dan mampu bangkit apabila mengalami kegagalan.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan bagi atlet beladiri maka diharapkan untuk memperhatikan *psychological capital* agar memiliki *mental toughness* yang tinggi pula. Caranya adalah atlet beladiri meningkatkan rasa *optimism* agar mampu menyelesaikan tugas yang menantang dan memiliki keyakinan adanya harapan baik pada pertandingan ataupun latihan, *efficacy* untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam berlatih maupun bertanding, *hope* agar atlet mampu mencapai tujuan dan memunculkan harapan untuk sukses, meningkatkan *resilience* pada atlet berguna untuk melihat kemampuan menyelesaikan masalah yang sulit dalam pertandingan atau latihan.

Bagi SMAN Olah Raga Jawa Timur diharapkan memperhatikan *psychological capital* agar atlet beladiri memiliki *mental toughness* yang bagus harus memperhatikan unsur *psychological capital*. Unsur *psychological capital* ini dapat dijadikan sebagai unsur seleksi pada awal masuk atau dalam proses latihan-latihan, latihan mental untuk meningkatkan *psychological capital* sehingga ketika *psychological capital* meningkat maka *mental toughness* meningkat.

Bagi pelatih beladiri diharapkan membantu meningkatkan *mental toughness* pada atlet beladiri. Caranya dengan latihan-latihan atau yang dapat meningkatkan rasa *optimism*, *efficacy*, *hope*, *resilience* yang terkandung dalam *psychological capital*.

Bagi peneliti selanjutnya yaitu berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh aspek *mental toughness* banyak faktornya tidak hanya *psychological capital* maka penelitian lainnya dapat meneliti tentang faktor-faktor lain penyebab *psychological capital*, penyebab *mental toughness*. Selain itu keterbatasan dapat dikembangkan pula untuk dapat mengungkapkan variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini. Sehingga terdapat variasi pada penelitian ini dan dapat menambah pengetahuan di bidang ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01), 93–101.
- Barrimi, M., Aalouane, R., Aarab, C., Hafidi, H., Baybay, H., Soughi, M., Tachfouti, N., Nejjari, C., Mernissi, F. Z., Rammouz, I., & McKenzie, R. B. (2013). Profil Kondisi Fisik Atlet Club Gulat Sumber Juara Medan Menuju PON 2024 Sumut – NAD. *Encephale*, 53(1), 59–65. <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Mental Toughness Legenda Atlet Karate Juara Dunia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07, 89–101.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43–51. <https://doi.org/10.1080/17461390903049972>
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emantara Atlet Cabang Olahraga Permaianan, Akurasi Dan Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1–6.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Fauzee, M. S. ., Saputra, Y., Samad, N., & Gheimi, Z. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 639–658.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gauthier, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200–1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan Mental Atlet Basket Sma Yang Mengikuti Detction Basketball League. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238–244. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.18118>
- Hasrun, A. (2018). Teknik Dasar Gerakan Karate Di International Black Panther Karate Indonesia Berbasis Android. *Repositori UIN Alauddin*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/11853/1/Akbar%20Hasrun.pdf>
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Jannah, M., Halimatussa'diyah, L., Nabila, N., & Widohardhono, R. (2018). Anxiety and Mental Toughness Among Athlete Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 212. 2nd International Conference on Education Innovation (ICEI 2018)*, 547–549. <https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.119>
- Jannah, M., Mintarto, E., Nurhasan, M., & Widohardhono, R. (2018). *The Influence of Athlete Students' Psychological Capital on Track and Field Performance*. Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017), 173, 219–221. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.57>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Kim, M., Perrewé, P. L., Kim, Y. kyoum, & Kim, A. C. H. (2017). Psychological capital in sport organizations: Hope, Efficacy, Resilience, and Optimism among Employees in Sport (HEROES). *European Sport Management Quarterly*, 17(5), 659–680. <https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1344284>
- Kusriyanti, K. (2015). Faktor Penyebab Kekalahan Tim Sepakbola Indonesia Melawan Thailand Pada Laga Semifinal Sea Games 2015 Dari Segi Ilmu Fisiologi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115553. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5726>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (n.d.). *Psychological Capital : Developing the Human*.
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., & Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 410–418. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1167934>
- Martínez, I. M., Meneghel, I., Carmona-Halty, M., & Youssef-Morgan, C. M. (2019). Adaptation and validation to Spanish of the Psychological Capital Questionnaire–12 (PCQ–12) in academic contexts. *Current Psychology*, 12. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00276-z>
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=vGv oDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pencak+silat&ots=VoJmHDaLv1&sig=1X4Bp9xrVY7AkMCn0N6 W6WmVIII&redir\\_esc=y#v=onepage&q=pencak silat&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=vGv oDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pencak+silat&ots=VoJmHDaLv1&sig=1X4Bp9xrVY7AkMCn0N6 W6WmVIII&redir_esc=y#v=onepage&q=pencak silat&f=false)
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*,

- 47(1), 73–75.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Lari 400 M. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).
- Ortega-Maldonado, A., & Salanova, M. (2018). Psychological capital and performance among undergraduate students: the role of meaning-focused coping and satisfaction. *Teaching in Higher Education*, 23(3), 390–402.  
<https://doi.org/10.1080/13562517.2017.1391199>
- Padilla, A. (2020). Helping Athletes Achieve Mental Toughness Through Psychological Struggles. *USA Swimming News*.  
<https://www.usaswimming.org/news/2020/07/06/helping-athletes-achieve-mental-toughness-through-psychological-struggles>
- Pramata, A. (2016). Analisis Kemampuan Vo2Max Pada Atlet Karate Ranting Permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 1–7.
- Priyambodo, B. (2018). *Ketangguhan Mental Pada Atlet Ditinjau Dari Usia, Jenis Kelamin, Dan Pengalaman Bertanding*.
- Pujarina, F., & Kumala, A. (2019). Modal Psikologi Terhadap Peak Performance. *Tazkiya Journal of Psychology*, 7(2), 112–119.  
<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.13468>
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2015). *Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton*. 8–15.
- Setiadi, B. A. (2016). *Hubungan Psychological Capital dengan Mental Toughness pada Atlet Beladiri Puslatda Jawa Timur*. Universitas Negeri Surabaya.
- Setiawan. (2017). Kepribadian Atlet Dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1).  
<https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.  
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Sopian, S., & Purnamasari, I. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16780>
- Sukadiyanto. (2015). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi UGM*, 33(1), 50–62.  
<https://doi.org/10.22146/jpsi.7085>
- Tache, N., Lubis, L., & Saputra, L. (2017). Concentration Level Differences between Athletes of Body Contact and Non-Body Contact Sports. *Althea Medical Journal*, 4(3), 396–401.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). Vo2Max, Daya Ledak Otot Tungkal, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1–13.
- Zufri, M. (2017). Peningkatan Kualitas Atlet Pada KONI Kota Semarang dikaji dengan Analisis Value For Money ( Studi Kasus Pada Program Pembinaan Atlet ). *Ilmiah Untag*, 6(1), 69–83.