

PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP *MENTAL TOUGHNESS* ATLET TAE KWON DO KABUPATEN JEMBER

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Shakira Ailani

NIM: 20 10811 013

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2024

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

25 Juli 2024

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan

Nurlaela Widyanini, S.Psi., M.Si

NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

Dr. Nurlaela Widyanini, S.Psi., M.Si

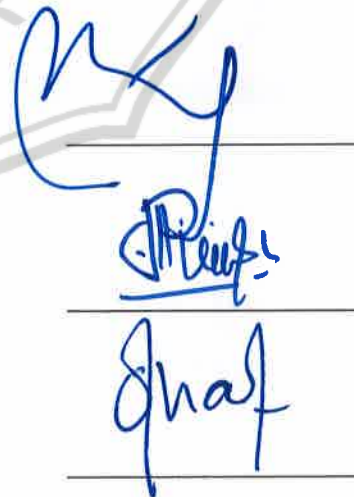
NIP : 197505292005012001

Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi., M.Psi., M.Si., Psikolog

NPK : 1992011912003915

Danan Satriyo Wibowo, S.Sos., M.Si

NPK : 1984112511703815



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shakira Ailani

Nim : 20 10811 013

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap *Mental toughness* Atlet Tae Kwon Do Kabupaten Jember**" adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dengan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 25 Juli 2024

Yang Menyatakan



Shakira Ailani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur dan bahagia saya persembahkan skripsi ini

Kepada Mami

Kupersembahkan skripsi ini untuk Mami saya tercinta, surgaku, Martin Ayu Anggraini, yang telah berhasil mendidik saya, menyekolahkan, mendukung segala keinginan saya hingga mampu meraih segala prestasi. Do'a dan cucuran keringat kerja kerasmu saya, berhasil mengantarkan anak pertama perempuanmu ini hingga mencapai gelarnya. Tidak tahu bagaimana kelak hancurnya saya jika tidak bersamamu. Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan dan keselamatan hingga mbak mampu membahagiakan mami dengan hasil kerja keras mbak sendiri.

Untuk Dady, Ayah, Candice dan Adik Adikku

Untuk nama nama yang saya sebut diatas, saya tidak bisa berkata apa apa selain ucapan terima kasih untuk segala hal yang sudah di berikan, diusahakan dan dukungan. Menjadi seorang anak pertama Perempuan tidaklah mudah. Semoga kelak saya bisa menjadi anak yang mampu membahagiakan seluruh keluarga saya dan menjadi kakak yang baik untuk adik adiknya. Semogaa Allah selalu memberikan Kesehatan, kebahagiaan dan rezeki yang melimpah kepada Dady Anthony, Ayah Sugianto, Candice, Faris, Ratu dan Willow.

Untuk keluarga besar Tae Kwon Do Unmuh Jember Club

Saya bukan pengarang kalimat yang handal jadi tolong jangan dihujat, banyak hal yang ingin saya sampaikan kepada keluarga kedua saya ini. Terima Kasih ya Kak agista, Muti, Fiqi, Rafli, Duta, Deki, Rio, Mas Bagus seluruh Junior saya dan senior saya yang tidak bisa saya sebutkan satu satu atas segala dukungan, motivasi dan bantuannya. Tanpa kalian dan UKM ini mungkin saya tidak akan menjadi Shakira yang banyak dikenal orang dan

memiliki banyak prestasi. Terkhusus untuk sabeum sekaligus kakak saya yang banyak membantu saya di dunia administrasi perkuliahan Agista Ul Hakim

Pakxi Permadi S.Ip.,M.Si ,saya ucapkan terimakasih banyak, dan terimakasih atas kalimat motivasinya “kamu gak iro iso lulus tepat waktu, psikologi jarang seng iso lulus tepak waktu, ae seng rajin ga lulus lulus opomane awakmu” Terima kasih kak atas kalimat itu saya terdorong untuk membuktikan dan mempersembahkan gelar ini kepadamu. Semoga UKM

Tae Kwon Do jaya selalu.



HALAMAN MOTTO

“ Terdapat dua pilihan menggapai impian, tidur untuk melanjutkan mimpi atau bangun untuk menggapai mimpi. Kesuksesan berada pada tanganmu sendiri dan doa ibumu menyertai”

(Shakira Ailani)

“Kuncinya, libatkan ALLAH SWT dalam setiap prosesmu, percayakan semua takdir padanya dan terus berusaha”

“letakan aku dalam hatimu, maka aku akan meletakanmu dalam hatiku”

(Al-baqarah:152)

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Dan tidak ada kemudahan tanpa Doa”

(Ridwan Kamil)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb. alhamdulillah hirobil allamin, rasa syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayahnya serta kasih sayangNya dimudahkan segala sesuatu kesulitan yang di hadapi. Shalawat serta salam tidak lupa tercurahkan solawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Besar Nabi Muhammad SAW yang selalu menyertai setiap perjalanan penulis. Penulisan skripsi ini tidak luput dari keterbatasan, bimbingan dan bantuan serta dukungan dari berbagai pihak hingga penelitian ini mampu di selesaikan. Penulis mengucapkan terimakasih sebesar besarnya kepada :

1. Bapak Danan Satriyo Wibowo S.Sos.,M.Si selaku dosen pembimbing 1 dan dosen wali saya, yang senantiasa membimbing, meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan semangat kepada saya untuk tidak menyerah dalam menggapai prestasi dan juga dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih ya pak.
2. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya S.Psi.,M.Psi.,M.Si.,Psikolog selaku dosen pembimbing 2 saya, yang menjadi “ibu” bagi saya, yang tidak Lelah membimbing dan mengarahkan saya dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan tugas ahir saya. Terima kasih atas segala waktu dan tenaga yang di berikan selama proses ini bu.
3. Ibu Nurlaela Widyarini S.Psi., M.Si selaku dekan dan dosen penguji saya yang selalu memberikan energi positif dengan senyuman yang hangat setiap bertemu dengan saya, yang memberikan kesempatan saya untuk mencoba hal

baru bertemu orang-orang hebat di Jogja yang tidak pernah saya lupakan.

Terima kasih bu atas segala arahan yang diberikan

4. Kepada seluruh Bapak Ibu Dosen yang selalu mendukung saya dalam mengembangkan kewirausahaan saya. terima kasih atas ilmu yang diberikan selama saya menjadi Mahasiswa Fakultas Psikologi.
5. Terima kasih untuk sahabat terbaik, Tasy, Rani, Intan, Nanda, Nada, Rama, Rico dan Bayu Seno yang senantiasa sabar memberikan arahan, dukungan serta motivasi.
6. Kepada Sabeum saya, Sugiono, Sabeum Agista Ul Hakim Paksi Permadi, Mutiara, Fiqi, Deki, Rafli, Duta seluruh senior dan junior, para Sabeum dan Sabeumnim yang senantiasa menemani saya menggapai prestasi dan membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi, saya ucapkan Terima kasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun hingga saat ini belum sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas tulisan ini.

Jember, 24 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis	13
E. Keaslian Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. <i>Mental toughnesss</i>	17
1. Definisi <i>Mental Toughness</i>	17
2. Dimensi – Dimensi <i>Mental toughnesss</i>	18

3.	Faktor <i>Mental toughness</i>	22
B.	<i>Self Efficacy</i>	24
1.	Definisi <i>Self Efficacy</i>	24
2.	Aspek <i>Self Efficacy</i>	25
3.	Faktor <i>Self Efficacy</i>	27
C.	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Terhadap <i>Mental toughness</i> Atlet Tae Kwon Do	29
D.	Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN		32
A.	Jenis Penelitian	32
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	32
C.	Subjek Penelitian	33
1.	Populasi	33
2.	Sampel	33
D.	Definisi Operasional	34
E.	Metode Pengumpulan Data	37
F.	Metode Analisa Data	40
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		43
A.	Orientasi Kancah Dan Persiapan Penelitian	43
1.	Orientasi Kancah	43
2.	Persiapan Pelaksanaan Penelitian	44
B.	Pelaksanaan Penelitian	45
1.	Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	45
2.	Pengambilan Data Penelitian	46
C.	Analisa Data	46
1.	Hasil Uji Coba Penelitian	46

2.	Hasil Uji Coba Reliabilitas Alat Ukur	50
3.	Data Sebaran Responden	51
4.	Hasil Uji Validitas Alat Ukur	51
5.	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur	56
6.	Uji Asumsi	57
7.	Uji Hipotesis	59
8.	Uji Deskriptif	60
D.	Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		70
A.	Kesimpulan	70
B.	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN		77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala <i>Mental toughness</i>	37
Tabel 2. Blue Print Skala General <i>Self Efficacy</i> Scale	39
Tabel 3. Uji Validitas Item Skala <i>Mental toughnesss</i> Tahap Uji Coba.....	47
Tabel 4. Uji Validitas Item Skala <i>Self Efficacy</i> Tahap Try Out	49
Tabel 5. Nilai Koefisien Cronbach's Alpa.....	50
Tabel 6. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 7. Uji Validitas Item <i>Mental toughness</i>	52
Tabel 8. Perbandingan antara R Hitung dan R Tabel	53
Tabel 9. Uji Validitas Item <i>Self Efficacy</i>	54
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur	56
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Dengan One Sampel Kolmogrov Smirnov	57
Tabel 12. Hasil uji linieritas	59
Tabel 13. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	59
Tabel 14. Hasil Uji Signifikan.....	60
Tabel 15. Hasil Analisa Koefisien Determinasi	60
Tabel 16. Uji Deskriptif <i>Mental toughnesss</i> Total.....	61
Tabel 17. Uji Deskriptif <i>Mental toughnesss</i> Setiap Aspek.....	62
Tabel 18. Deskripsi <i>Mental toughnesss</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	77
Lampiran 2. Lembar Etika Penelitian	77
Lampiran 3. Instrument Penelitian Skala Mental Toughness.....	78
Lampiran 4. Instrument Penelitian Skala Self Efficacy	81
Lampiran 5. Tabulasi Data Uji Coba.....	82
Lampiran 6. Uji Validitas Sebenarnya	90
Lampiran 7. Hasil Validitas Uji Coba	101
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas.....	112
Lampiran 9. Hasil Reliabilitas Uji Coba.....	122
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas	123
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas	124
Lampiran 12. Hasil Uji Linieritas	124
Lampiran 13. Hasil Uji Hipotesa	125