

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

Shakira Ailani<sup>1</sup>, Danan Satriyo Wibowo<sup>2</sup>, Ria Wiyatfi Linsiya<sup>3</sup>

### INTISARI

Faktor psikologis menjadi salah satu aspek yang dibutuhkan dalam membentuk ketangguhan mental Atlet. Hal ini dibutuhkan untuk meningkatkan performa Atlet dalam bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *mental toughness* atlet Tae Kwon Do Kabupaten Jember. Pendekatan penelitian ini menggunakan kuantitatif *corelational* dua variabel. Sampel penelitian ini sebanyak 178 subjek dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan Skala *Mental toughness* yang diadaptasi dari Asyari (2023) ( $\alpha=0,88$ ) dan Skala *General Self Efficacy* yang diadaptasi dari Schwarzer (1992) ( $\alpha=0,76$ ). Hasil Penelitian ini membuktikan ada pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Mental toughness* Atlet Tae Kwon Do Kabupaten Jember ( $F = 7,142$  ;  $p < 0,05$ ). *Self Efficacy* memberikan pengaruh terhadap *Mental toughness* dengan kontribusi sebesar 3.9% ( $r=0,039$ ). Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula *mental toughness* yang dimiliki oleh atlet. Hasil uji deskriptif menunjukkan atlet laki-laki dan perempuan memiliki *mental toughness* dengan kecenderungan yang sama – sama tinggi.

***Kata Kunci : Atlet, Mental toughness, Self Efficacy***

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

## **THE INFLUENCE OF SELF EFFICACY ON ATHLETES MENTAL TOUGHNESS TAE KWON DO JEMBER DISTRICT**

**Shakira Ailani<sup>1</sup>, Danan Satriyo Wibowo<sup>2</sup>, Ria Wiyatfi Linsiya<sup>3</sup>**

### **ABSTRACT**

Psychological factors are one of the aspects needed to form an athlete's mental toughness. This is needed to improve athlete performance in competition. This research aims to determine the influence of self-efficacy on the mental toughness of Jember Regency Tae Kwon Do athletes. This research approach uses two quantitative correlational variables. The sample for this research was 178 subjects taken using the Purposive Sampling technique. This research instrument used the Mental Toughness Scale adapted from Asyari (2023) ( $\alpha=0.88$ ) and the General Self Efficacy Scale adapted from Schwarzer (1992) ( $\alpha=0.76$ ). The results of this research prove that there is an influence of Self Efficacy on the Mental Toughness of Jember Regency Tae Kwon Do Athletes ( $F = 7.142; p < 0.05$ ). Self Efficacy has an influence on Mental Toughness with a contribution of 3.9% ( $r= 0.039$ ). Therefore, it can be concluded that the higher the self-efficacy, the higher the mental toughness possessed by the athletes. Descriptive test results show that male and female athletes have mental toughness with the same tendency to be high.

**Keywords : Athletes, Mental toughness, Self Efficacy**

- 
1. Researcher
  2. Supervisor I
  3. Supervisor II