

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu beladiri di Indonesia yang terus berkembang saat ini adalah Tae Kwon Do yang merupakan seni bela diri berasal dari Korea. Tiga istilah dasar yang digunakan untuk menggambarkan Tae Kwon Do, Tae yang berarti “kaki untuk menghancurkan” Kwon yang artinya “tangan untuk memukul” atau biasa dikenal dengan teknik meninju dan arti kata Do “seni bela diri”. Dengan demikian Tae Kwon Do dapat dipahami sebagai seni bela diri yang memadukan pukulan dan tendangan tangan kosong dengan penggunaan kaki dan tangan sebagai alat pertahanan diri (Rozikin & Hidayah, 2015).

Sejarah Tae Kwon Do mulai dikembangkan sejak tahun 37 masehi, pada masa Dinasti Goguryeo di Korea. Pada masa itu Tae Kwon Do memiliki penyebutan yang berbeda oleh masyarakat Korea, masyarakat Korea masih menyebutnya dengan sebutan “Subak”, “Taekkyon”, dan “Taeyon”. Pada masa itu bela diri yang dijadikan andalan oleh para ksatria Korea adalah Tae Kwon Do yang di pergunakan oleh beberapa kerajaan yang ada di Korea. (Kang et al., 1999)

Tae Kwon Do mulai dikembangkan lebih luas setelah kemerdekaan negara Korea pada tahun 1945. Pada tahun itu masyarakat Korea berusaha mengembangkan Tae Kwon Do yang merupakan seni beladiri tradisional menjadi bela diri yang berkembang di seluruh dunia. *World Taekwondo Federation* (WTF) adalah suatu badan Federasi Tae Kwon Do dunia yang resmi berdiri pada tanggal 28 Mei 1973 yang dipimpin Presiden Kim Un Yong bertempat di Kukkiwon, Seoul

Korea Selatan. Kukkiwon dikenal sebagai Dojang Pusat Asosiasi Tae Kwon Do Korea (*Dae Han Taekwondo Hyop Hwe Chung Ang Dojan*). Pada tanggal 6 Februari 1973 namanya diubah menjadi Markas Besar Tae Kwon Do Dunia (*Sae Gye Taekwondo Bon Bu*). *World Tae Kwon Do Federation* (WTF) merupakan program resmi pertahanan nasional kalangan polisi dan tentara Korea. Kejuaraan Tae Kwon Do pertama kali dilaksanakan oleh *World Tae Kwon Do Federation* (WTF) pada tanggal 25 sampai dengan 27 Mei 1973 di Seoul kejuaraan itu diikuti oleh 18 negara di seluruh dunia. (Kang et al., 1999).

Tae Kwon Do mulai masuk dan berkembang di Indonesia pada tahun 1975 beladiri tersebut dibawa oleh Mauritsz Domingus. Seiring berkembangnya Tae Kwon Do di Indonesia ada 2 organisasi Tae Kwon Do yang muncul yaitu FTI (Federasi Tae Kwon Do Indonesia) yang di pimpin oleh Marsekal Muda Sugiri dan organisasi yang kedua yaitu PTI (Persatuan Tae Kwon Do Indonesia) yang di pimpin oleh Leo Lapulis.

Federasi Tae Kwon Do Indonesia (FTI) dan Persatuan Tae Kwon Do Indonesia (PTI) pada tanggal 28 Maret 1981 menggelar sebuah pertemuan yang bertajuk musyawarah Nasional I. Kesepakatan penggabungan kedua organisasi tersebut menjadi organisasi Tae Kwon Do Indonesia yang sekarang kita kenal (PBTI) yang diakui oleh *World Tae Kwon Do Federation* (WTF) dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (Koni) Ketua Umum Tae Kwon Do Indonesia periode pertama adalah Bapak Sarwo Edhie Wibowo dengan pelindung langsung dari ketua KONI Pusat Bapak Surono.

Kejuaraan Tae Kwon Do di Jawa Timur diadakan setiap tahun sesuai kalender pertandingan yang telah disusun, setiap Dojang dan Pelatih akan mempersiapkan atletnya untuk mencapai target juara di setiap pertandingan. Menurut (Setiadarma, 2000) berpendapat bahwa tampil dengan baik merupakan kunci untuk memenangkan sebuah pertandingan. Atlet yang mempunyai target juara membutuhkan persiapan jangka panjang sebelum pelaksanaan pertandingan. Adanya koordinasi antara pelatih dengan atlet mulai dari persiapan fisik, mental dan berat badan merupakan faktor yang perlu di persiapkan. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Yulianto , 2010).

Seseorang dapat dikatakan sebagai atlet jika mengikuti pertandingan yang berkaitan dengan olahraga. Menurut (Zufri & Tyoso, 2017) mendefinisikan atlet sebagai seseorang yang mengikuti olahraga tertentu dan berprestasi di dalamnya. Atlet merupakan seseorang atau subjek yang menekuni satu cabang olahraga tertentu untuk mencapai suatu prestasi yang dilakukan dengan melakukan latihan terprogram, terstruktur dan tercatat untuk mencapai tujuannya.

Tidak mungkin memisahkan kinerja seorang atlet di lapangan dari faktor perilaku dan psikologis yang mendasarinya. Atribut fisik seorang pemain, seperti halnya kekuatan, kelenturan otot, dan kemahiran dalam penguasaan teknis akan mempengaruhi seberapa baik kinerja atlet dalam suatu kompetisi berdasarkan tingkat persiapannya. Maka dari itu faktor psikologis memiliki peran besar dalam hal tersebut (Priyambodo, 2018)

Salah satu kondisi yang berperan dalam penampilan atlet adalah *mental toughness*. Hal ini ditunjang dengan penelitian milik (Ayyub Mas'ud et al., 2022) yang menyatakan adanya pengaruh *mental toughness* pada penampilan Atlet. Karena *mental toughness* memungkinkan seorang atlet menyalurkan energi positif selama pertandingan dan mengabaikan tekanan, masalah, kesalahan dan kompetisi. *Mental toughness* dapat membantu atlet merasa tenang, rileks dan tetap bersemangat (Jones et al., 2002). *Mental toughness* Gucciardi, (2008) merupakan kumpulan dari nilai-nilai, kepribadian, sikap dan emosi atlet dalam menanggapi suatu tekanan dengan mempertahankan motivasi dan konsentrasi untuk mencapai suatu prestasi. Clough dalam (Nicholls et al., 2015) mendefinisikan *mental toughness* merupakan salah satu faktor yang membuat seorang atlet mampu untuk mengatasi tekanan, tantangan dan kesulitan agar tetap bertanding dengan baik meskipun terdapat hambatan. Selain itu Jones et al, (2002) juga mendefinisikan *mental toughness* sebagai kemampuan untuk tetap konsisten mempertahankan kinerja yang optimal dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Dapat didefinisikan *mental toughness* merupakan sikap, nilai-nilai, emosi dan perilaku untuk tetap tangguh dan fokus pada saat menghadapi tekanan agar mampu mempertahankan performanya untuk mencapai suatu tujuan. Gucciardi (2008) menyatakan *mental toughness* memiliki 4 indikator aspek, yaitu *Thrive through challenge*, *Sport Awareness*, *Tough Attitude* dan *Desire Success*.

Aspek yang pertama yaitu *Thrive Through Challenge*. *Thrive To Challenge* merupakan kemampuan dan penilaian diri atlet untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai hambatan. Pernyataan ini

didukung oleh hasil wawancara peneliti dengan atlet puslatkab yang menyatakan pada pengalaman pertandingan sebelumnya 5 dari 8 atlet menilai dirinya memiliki kemampuan yang lebih unggul sehingga memunculkan kepercayaan diri atas kemampuan fisik dan mental yang dimiliki untuk menghadapi lawan. Ketika berada di arena pertandingan terlihat atlet mampu tetap fokus dan memunculkan *skill* yang dimiliki secara optimal walau menerima tekanan untuk mencapai target juara dari pelatih. Atlet juga menyatakan jika seorang pelatih memberikan perintah kepada atlet untuk bermain bagus dan mendapatkan juara, beberapa atlet berusaha berlatih lebih keras lagi untuk mengasah kemampuan yang dimiliki. Atlet menjadikan kekalahan masa lalu sebagai suatu sikap untuk terpacu menjadi lebih baik lagi. Namun terdapat kelemahan yang dimiliki beberapa atlet, pada saat pertandingan berlangsung ketika lawan mulai unggul dan setelah beberapa kali gagal menyerang, atlet mulai menunjukkan sikap menyerah. Atlet cenderung tidak berusaha bangkit dan menilai dirinya tidak mampu memenangkan pertandingan, terlihat dari sikap atlet yang mulai mengurangi intensitas serangan dan menghiraukan arahan pelatih.

Aspek kedua *mental toughness* yaitu *sport awereness*. *Sport awareness* merupakan sikap dan kemampuan yang dimunculkan saat berlatih selaras dengan performa yang di tampilkan pada saat pertandingan. Didukung dengan hasil wawancara pada saat pertandingan atlet meyakini jika ingin mencapai target juara, atlet membutuhkan usaha yang lebih keras lagi dalam berlatih dan siap mengorbankan kepentingan lain untuk fokus pada tujuannya. Maka dari itu atlet melakukan persiapan yang matang seperti disiplin waktu, dan melakukan latihan tambahan secara mandiri. Pada saat pertandingan berlangsung atlet menyadari

adanya perbedaan antara suasana latihan dan pertandingan namun atlet tetap mampu mengaplikasikan teknik dan *skill* yang sudah dipelajari untuk mendapatkan hasil secara optimal sehingga hal ini dapat dikatakan sebagai tanggung jawab atlet kepada tim. Dari hasil wawancara juga menyebutkan setiap atlet memiliki atlet senior idola yang menjadikan mereka bersemangat untuk memiliki prestasi yang sama. Namun terkadang kelemahan yang dimiliki beberapa atlet muncul ketika mengalami kegagalan. Atlet tidak mampu mengontrol emosi yang dimiliki dan cenderung menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kekalahannya.

Tough attitude merupakan aspek ketiga dari *mental toughness* yang memiliki arti sebagai sikap atau kemampuan atlet untuk tetap bertahan ketika mendapatkan tekanan atau tantangan yang bersifat positif maupun negatif. Terdapat beberapa atlet yang menyatakan pada pengalaman pertandingan sebelumnya, jika bertemu dengan atlet yang memiliki prestasi dan *skill* yang lebih unggul 5 dari 8 atlet menyatakan tidak mudah menyerah dalam menghadapi lawan dengan terus bangkit saat jatuh dan berusaha bermain secara optimal untuk mampu menghadapi lawan yang memiliki pengalaman juara yang lebih unggul membutuhkan tenaga yang lebih besar agar tetap fokus dan juga menampilkan performa terbaiknya walau dalam keadaan lelah. Atlet menyadari dalam menggapai performa secara optimal dibutuhkan adanya kedisiplinan, atlet telah menerapkan kedisiplinan dalam berlatih seperti halnya datang berlatih tepat waktu, mengatur pola makan dan istirahat. Namun beberapa atlet menyatakan jika sudah berada di dalam arena atlet mudah teralihkan ketika mendengar sorak penonton lawan yang menjatuhkan. Atlet merasa dirinya diremehkan sehingga tidak dapat

mengendalikan emosi yang dimiliki. Atlet akan menjadi tidak terkendali dan tidak mampu mengeluarkan *skill* secara optimal.

Aspek terakhir yang mempengaruhi *mental toughness* Atlet yaitu *desire success*. *Desire success* (Meningingkan Kesuksesan) merupakan sikap dan nilai yang dimiliki yang dilihat dari prestasi yang diraih. Untuk mencapai keberhasilan atlet perlu memahami dan mengetahui peraturan permainan, hal tersebut di sampaikan oleh atlet bahwa dengan banyaknya pengalaman pertandingan yang pernah diikuti atlet akan mudah memahami jalannya pertandingan. Atlet mengatakan menginginkan kesuksesan dalam setiap pertandingan, pada kenyataannya atlet kurang memiliki komitmen dalam berusaha mewujudkan keinginannya. Terlihat dari sikap yang ditunjukkan, Atlet malas dalam melakukan latihan tambahan, tidak mengulangi materi yang diberikan pelatih secara mandiri dan tidak fokus pada tujuannya. Atlet sering kali teralihkan dengan kegiatan lain seperti nongkrong bersama teman, bermain *game* dibanding untuk berlatih. Tidak adanya keseriusan atlet dalam mempersiapkan pertandingan membuat atlet mudah putus asa pada saat di arena, dan juga atlet tidak mampu menggapai kesuksesan yang diharapkan.

Menurut Jones et al (2002) atlet memiliki *mental toughness* akan lebih mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri atas kemampuan yang dimiliki dan menekan kecemasan yang dialami ketika bertanding. Hal ini menjadi penting agar atlet mampu menunjukkan kemampuan secara maksimal. Seorang atlet harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan mental dan fisiknya (Gucciardi et al., 2008). Keseimbangan mental dan fisik yang baik membantu atlet mencapai kinerja

yang optimal. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal “*Sports Medicine*” menunjukkan bahwa keseimbangan antara mental dan fisik dapat meningkatkan kinerja atlet dalam berbagai cabang olahraga. Atlet akan mampu mengatasi tantangan secara fisik dan memudahkan atlet untuk lebih berkonsentrasi (Fletcher & Sarkar, 2016). Ditunjang dengan penelitian milik Gunarsa (1996) dalam (Ika Herani, 2016) mengatakan bahwa aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada penampilan atlet dan hanya 20% berasal dari aspek lainnya. Apabila aspek fisik, teknik dan taktik yang sangat baik pun akan hancur apabila aspek mental tidak dilatih.

Gucciardi et al., (2008) menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi *mental toughness* adalah *self efficacy*. Seperti Penelitian yang dilakukan (Ilmu et al., 2020) menyatakan terdapat dua faktor yang mempengaruhi *mental toughness* pada saat pertandingan yaitu faktor internal salah satunya ialah konsep diri di dalam konsep diri terdapat *self efficacy* dan faktor eksternal. Gucciardi Gordon, (2008) menemukan atlet yang memiliki *self efficacy* akan lebih mampu mengatasi tekanan kompetitif dan menunjukkan performa yang stabil. Ditunjang dengan penelitian lain milik (Bandura, 1997) dalam Bukunya “*The Exercise of Control*” menjelaskan bahwa *Self Efficacy* mampu meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan mencapai kinerja yang optimal. *Self Efficacy* (Bandura A. &, 1977) merupakan suatu keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melaksanakan perilaku yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Definisi lain juga di kemukakan oleh Alwisol (2017) dalam (Fauziana, 2022) bahwa *Self Efficacy* adalah persepsi diri individu mengenai

seberapa baik dirinya sendiri dalam bertindak pada situasi tertentu. Dapat didefinisikan *self Efficacy* merupakan keyakinan dan penilaian diri individu terhadap perilaku yang akan dimunculkan untuk menggapai suatu tujuan.

Self Efficacy di pengaruhi oleh 3 aspek dan 4 faktor (Bandura, 1997). Aspek pertama yaitu *level atau magnitude*, berkaitan dengan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas atau tantangan yang menurutnya mudah. Peneliti melakukan wawancara dengan atlet Puslatkab Jember, atlet menyatakan jika pada latihan rutin melakukan tanding dengan rekan yang memiliki sabuk di atasnya, atlet mampu mengalahkan dan menyelesaikan pertandingan dengan bermain bagus, namun ketika berada di arena pertandingan sesungguhnya dan bertemu dengan lawan yang memiliki sabuk lebih tinggi atlet menganggap dirinya tidak mampu mengalahkan dan bermain secara optimal hingga pertandingan selesai.

Aspek kedua yaitu *Generality*. *Generality* merupakan keyakinan diri atlet untuk melaksanakan tugas dalam tantangan yang berbeda dan menjadikan pengalaman sebagai langkah kesuksesan. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa pada pertandingan pertamanya di level festival, atlet mampu meraih juara sehingga mulai memiliki keyakinan diri atas kemampuan yang dimilikinya. Namun, pada pertandingan di level senior, atlet menyatakan tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan menyerah sebelum bertanding jika mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah atlet yang memiliki pengalaman juara pada pertandingan sebelumnya.

Aspek terakhir yaitu *Strengt* berkaitan dengan bagaimana atlet mendorong dirinya untuk tetap bertahan pada tantangan dan hambatan dalam mencapai tujuan. Dari hasil wawancara peneliti Atlet juga menyebutkan jika proses TC yang dijadwalkan padat, atlet mampu tetap melakukannya walau terbesit sifat malas, namun kelemahan atlet muncul pada saat pertandingan, pada saat menghadapi lawan yang lebih kuat dan serangan yang di berikan atlet selalu gagal, atlet akan putus asa dan menyerah sebelum mencoba semua teknik yang telah di pelajari pada saat Tc sebelumnya.

Penelitian sebelumnya (Rizal Muadhoni, 2023) menjelaskan pentingnya *self efficacy* dalam mempengaruhi performa atlet. Atlet yang memiliki *self efficacy* pada latihan maupun pertandingan akan mempengaruhi pilihan yang dibuat atau keputusan yang akan di ambil dalam keadaan tertekan. Muadhoni et al., (2023) pada penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi usaha atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Seorang atlet yang memiliki keyakinan bahwa pertandingan akan berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil sesuai maka, hal tersebut akan terjadi selama pertandingan. Namun apabila atlet merasa bahwa ia tidak yakin dan tidak mampu menghadapi situasi tersebut maka individu tersebut akan mengalami penurunan keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki (Effendi, 2016).

Pada saat mengikuti pertandingan, atlet akan mendapatkan beberapa tantangan dan perintah dari pelatih maupun lawan bertanding. Atlet akan menerima tantangan tersebut sebagai suatu hal yang positif untuk menumbuhkan keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki. Ketika mendapatkan perintah dan tantangan,

atlet akan cenderung lebih mengetahui apa yang lebih dikuasai untuk di lakukan di dalam arena. Tidak sedikit ketika berada di dalam arena, atlet menemukan hal baru yang sebelumnya tidak pernah di prediksi seperti perilaku lawan dan perintah pelatih dalam membaca kondisi pertandingan. Dengan adanya tekanan positif maupun negative yang didapatkan, atlet mulai meyakinkan dirinya atas kemampuan yang dimiliki untuk melewati tantangan yang akan di hadapi untuk tetap bertahan mencapai target juara. Setelah atlet memiliki keyakinan diri (*Self Efficacy*) untuk mampu menghadapi lawan, atlet akan memunculkan kepercayaan diri yang dimiliki, dengan adanya kepercayaan diri atlet akan mampu menampilkan *skill* secara optimal. *Self Efficacy* juga membuat atlet memiliki keyakinan untuk mampu manajemen stress dengan baik, serta melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar yang memungkinkan atlet untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Selain itu, *self efficacy* menumbuhkan motivasi atlet agar tidak mudah menyerah dan memungkinkan atlet untuk membuat keputusan yang lebih baik dan cepat. (Jones,2002).

Atlet yang bermain dengan memunculkan *skill* secara optimal di pengaruhi oleh kondisi emosi yang stabil, dan perasaan agar mampu bertahan dalam menghadapi tantangan dan hambatan. *Self efficacy* dan *mental toughness* adalah kedua konsep psikologis yang saling berkaitan dan sangat penting dalam konteks performa atlet. Didukung dengan penelitian terdahulu (Setiawan et al., 2020) yang menjelaskan adanya hubungan antara *self efficacy* dan *mental toughness* dengan performa atlet. Peran *mental toughness* yaitu memunculkan ambisi yang kuat untuk menjadi atlet yang unggul dengan menerapkan kedisiplinan, dan berlatih secara

ekstra secara konsisten. Sedangkan peran *self efficacy* yaitu membantu atlet dalam mempertimbangkan keputusan yang lebih baik, sehingga mampu menampilkan performa yang lebih efektif dan meminimalisir stres dalam sebuah pertandingan. (Gucciardi et al., 2008) juga menjelaskan bahwasanya *self efficacy* merupakan salah satu faktor terpenting dalam menumbuhkan *mental toughness* atlet.

Urgensi penelitian ini adalah pentingnya *mental toughness* dan *self efficacy* yang dimiliki atlet untuk mampu menyelesaikan suatu tantangan dan hambatan yang dihadapi di dalam arena pertandingan. Selain itu dengan adanya perbedaan situasi pertandingan akan menimbulkan perbedaan *mental toughness* yang dimiliki setiap atlet. Ketika atlet tidak memiliki *mental toughness*, atlet akan sulit mengontrol emosi, bertindak secara agresif dan tidak mampu menampilkan performa secara optimal. Ketika atlet tidak mampu mengontrol perilakunya atlet tidak mampu berfikir secara jernih dan mulai meragukan kemampuan yang dimiliki.

Uraian dari penelitian terdahulu menjelaskan adanya pengaruh *self efficacy* terhadap *mental toughness* pada Mahasiswa Pecinta Alam. Namun perlu kiranya untuk mengkaji lebih dalam lagi kontribusi faktor-faktor *self efficacy* bagi seorang atlet. Maka dari itu peneliti ingin menguji pengaruh *self efficacy* terhadap *mental toughness*. Penelitian *self efficacy* yang mempengaruhi *mental toughness* masih jarang ditemui. Di Indonesia hanya terdapat satu penelitian mengenai dua variabel tersebut terlebih khusus bukan pada atlet.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Bagaimana Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *mental toughness* pada atlet Tae Kwon Do Kabupaten Jember ?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *mental toughness* pada atlet Tae Kwon Do Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin di capai, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat yang bisa diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi terbaru dan dapat menjadi bahan pengembangan kajian psikologi olahraga yang berkaitan dengan *mental toughness* dan *self efficacy*

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pemecahan masalah yang berkaitan dengan Psikologis atlet dalam menghadapi tantangan dan tekanan di lapangan terkait *mental toughness* khususnya bagi Atlet Tae Kwon Do Kabupaten Jember. Manfaat bagi peneliti mampu menjadi penambah wawasan mengenai ilmu yang terkait.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang saya lakukan tidak terlepas dari penelitian-penelitian sebelumnya, diharapkan peneliti mampu melihat persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai fenomena yang akan dikaji. Keaslian penelitian ini didasarkan pada penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik relative sama dari segi subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian ataupun metode analisis yang digunakan. Sejumlah penelitian yang menjadi rujukan peneliti dalam menyusun penelitian ini antara lain :

1. Penelitian mengenai *self efficacy* dan *mental toughness* pada mahasiswa pecinta alam yang pernah dilakukan sebelumnya oleh (Ach. Rizal Firdaus 1 , Muhimmatul Hasanah 2, n.d.) yang berjudul “*Pengaruh Self Efficacy Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Pecinta Alam*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self efficacy* mahasiswa pecinta alam terhadap ketangguhan mental yang dimiliki pada saat naik gunung. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari *self efficacy* kepada ketangguhan mental. Perbedaan penelitian ini ialah pada subjek penelitian dan kerangka teori yang digunakan. Penelitian ini subjek menggunakan atlet Tae Kwon Do. Pada penelitian ini *self efficacy* menggunakan teori dari (Bandura,1997) dan *mental toughness* milik Gucciardi.,(2008)
2. Penelitian lain mengenai *self efficacy* pada Atlet juga pernah dilakukan oleh (Muadhoni et al., 2023) yang berjudul “*Pengaruh Self Efficacy*

Terhadap *Peak Performance* Pada Atlet Voly Surya Muda Salatiga” bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *Peak Performance* pada atlet Voly. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* terhadap *Peak Performance*. Kebaruan penelitian ini ialah pada subjek penelitian dan juga variabel Y yang di gunakan. Subjek penelitian ini ialah atlet Teekwondo dan Variabel Y yang digunakan adalah *mental toughnessss*

3. Penelitian lain milik (Ika Herani, 2016) yang berjudul “*Mental Toughnessss* Dengan *Peak Performance* Pada Atlet Renang” bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang malang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *mental toughnessss* dengan *peak performance*. Kebaruan penelitian ini ialah pada subjek yaitu atlet Taekwondo dan *mental toughnessss* menjadi variabel Y dan menciptakan variabel X yaitu *self efficacy*.
4. Penelitian lain mengenai *Mental toughnessss* pernah dilakukan oleh (Maulidya & Jannah, 2021) yang berjudul “Hubungan *Psychological Capital* Dengan *Mental toughnessss* Pada Atlet Bela Diri” yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan *pschological capital* dengan *mental toughnessss*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif non eksperimen. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara *psychological capital* dengan *mental toughnessss*. Kebaruan penelitian ini terdapat pada subjek penelitian

dan variabel penelitian. Subjek yang digunakan penelitian yang dilakukan oleh Novarinda adalah atlet beladiri mulai dari gulat, karate, judo, pencak silat, dan Tae Kwon Do sedangkan yang peneliti gunakan dikerucutkan pada atlet Tae Kwon Do.

