

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* TERHADAP *MENTAL TOUGHNESS*
PADA ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

NUSARESHI DYANSATITHI

200701032

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
GRESIK**

2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* TERHADAP *MENTAL TOUGHNESS* PADA ATLET *PENCAK SILAT KABUPATEN GRESIK*”.

Skripsi ini merupakan laporan yang diajukan sebagai persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Priangi Amelasasih, S.Psi., M.Si selaku Ka. Prodi Psikologi
3. Ibu Ima Fitri Sholichah S.Psi., M.A selaku Pembimbing Skripsi I dan Ibu DRE. Haniwati M.Si., Psikolog selaku Pembimbing Skripsi II .
4. Ibu Idha Rahayuningsih, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali.
5. Seluruh dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
6. Atlet pencak silat, pengurus Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Gresik beserta pihak yang ikut serta dalam penyelesaian skripsi.
7. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Walau demikian, penulis berharap semoga penulisan skripsi ini berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi.

Gresik, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Motto.....	iv
Halaman Persembahan	v
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
Abstrak	xiv
<i>Abstract</i>	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah.....	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	13
2.1 Tinjauan Tentang <i>Mental Toughness</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Mental Toughness</i>	13
2.1.2 Aspek-aspek <i>Mental Toughness</i>	14
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i>	15
2.2 Tinjauan Tentang <i>Psychological Capital</i>	18
2.2.1 Definisi <i>Psychological Capital</i>	18
2.2.2 Aspek-aspek <i>Psychological Capital</i>	19
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Capital</i>	20
2.3 Definisi Atlet Pencak Silat.....	21
2.4 Hubungan Antar Variabel.....	22

2.5 Kerangka Konseptual.....	24
2.6 Hipotesis	24
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Tipe Penelitian	25
3.2 Identifikasi Variabel	25
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
3.3.1 <i>Mental Toughness</i>	26
3.3.2 <i>Psychological Capital</i>	26
3.4 Rumusan Populasi dan Teknik Sampling	27
3.4.1 Populasi	27
3.4.2 Sampel	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.5.1 Skala <i>Mental Toughness</i>	29
3.5.2 Skala <i>Psychological Capital</i>	30
3.6 Validitas dan Reliabilitas	31
3.6.1 Validitas.....	31
3.6.2 Reliabilitas.....	32
3.7 Teknik Analisis Data	33
3.7.1 Uji asumsi.....	33
3.7.2 Uji Hipotesis.....	33
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	35
4.1.1 Profil Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).....	35
4.1.2 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	36
4.1.3 Subjek Penelitian	37
4.1.4 Hambatan dalam Proses Penelitian.....	38
4.2 Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas.....	38
4.2.1 Uji validitas	38
4.2.2 Uji Reliabilitas.....	40
4.3 Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis.....	41
4.4 Pembahasan	47

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	53
Daftar Pustaka	55
Lampiran	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	24
---------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara <i>Mental Toughness</i> Atlet Pencak Silat.....	4
Tabel 1. 2 Hasil Wawancara <i>Psychological Capital</i> pada Atlet Pencak Silat.....	8
Tabel 3. 1 Populasi Atlet Pencak Silat Kabupaten Gresik.....	27
Tabel 3. 2 Blueprint Variabel <i>Mental Toughness</i> (Y)	29
Tabel 3. 3 Skoring Skala <i>Mental Toughness</i> (Y).....	30
Tabel 3. 4 Blueprint Variabel <i>Psychological Capital</i> (X)	30
Tabel 3. 5 Skoring Skala <i>Psychological Capital</i> (X)	31
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	37
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Mental Toughness</i>	38
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Capital</i>	39
Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Skala <i>Mental Toughness</i>	40
Tabel 4. 5 Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Capital</i>	41
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	41
Tabel 4. 7 Uji Linieritas <i>Psychological Capital</i> dan <i>Mental Toughness</i>	42
Tabel 4. 8 ANOVA.....	42
Tabel 4. 9 Koefisien Determinasi.....	43
Tabel 4. 10 Norma Kategorisasi.....	43
Tabel 4. 11 Statistik Deskriptif.....	43
Tabel 4. 12 Norma Skor <i>Psychological Capital</i>	43
Tabel 4. 13 Norma Skor <i>Mental Toughness</i>	44
Tabel 4. 14 Aitem Favorable <i>Psychological capital</i> Paling Banyak Dipilih Responden .	45
Tabel 4. 15 Aitem Favorable <i>Mental Toughness</i> Paling Banyak Dipilih Responden	45
Tabel 4. 16 Aitem Favorable <i>Psychological capital</i> Paling Sedikit Dipilih Responden...	46
Tabel 4. 17 Aitem Favorable <i>Mental Toughness</i> yang Paling Sedikit Dipilih Responden	47
Tabel 4. 18 Jenis Kelamin * <i>Mental Toughness</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 <i>Informed Consent</i>	60
Lampiran. 2 Distribusi Jawaban Responden Skala <i>Mental Toughness</i>	64
Lampiran. 3 Distribusi Jawaban Responden Skala <i>Psychological Capital</i>	67
Lampiran. 4 <i>Crosstabs</i>	75
Lampiran. 5 Tabulasi Data	76
Lampiran. 6 Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Variabel <i>Mental Toughness</i> (Y).....	81
Lampiran. 7 Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Variabel <i>Psychological Capital</i> (X)	82
Lampiran. 8 Uji Asumsi	83
Lampiran. 9 Uji Hipotesis	84
Lampiran. 10 Hasil Cek Plagiasi	85
Lampiran. 11 Kartu Bimbingan Skripsi	86
Lampiran. 12 Surat Izin Penelitian	88
Lampiran. 13 Izin Permintaan Instrumen Penelitian	89

ABSTRAK

Nusareshi Dyansatithi (200701032). Pengaruh *Psychological Capital* Terhadap *Mental Toughness* Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Gresik

Pencak silat merupakan cabang olahraga individu maupun tim yang eksis dengan prestasinya. Pencak silat merupakan olahraga yang memuat sentuhan fisik secara langsung dengan lawan yang dapat menjadikan atlet merasakan kecemasan. *Mental toughness* dapat menjadikan atlet memiliki kemampuan mengontrol dirinya dan tetap bertahan dalam kondisi tertekan dan stress. Dengan memiliki *psychological capital* yang baik maka menjadikan atlet mampu memiliki *mental toughness* yang baik pula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological capital* terhadap *mental toughness* pada atlet pencak silat Kabupaten Gresik. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat di Kabupaten Gresik sebanyak 50 orang atlet meliputi 30 atlet laki-laki dan 20 atlet perempuan berusia 11-20 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala *Psychological Capital* dan Skala *Mental Toughness*. Teknik analisis data yang digunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pengaruh *psychological capital* terhadap *mental toughness* dengan nilai koefisien sebesar 0,462 dengan taraf signifikansi $P < 0,05$. Terdapat pengaruh *psychological capital* terhadap *mental toughness* sebesar 46,2%. Mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *psychological capital* dan *mental toughness* sedang. *Psychological capital* ditandai dengan adanya kepercayaan diri, optimis, harapan, dan resiliensi dapat menjadi modal bagi atlet untuk meningkatkan *mental toughness*.

Kata kunci: *Psychological capital*, *Mental Toughness*, Pencak Silat

ABSTRACT

Nusareshi Dyansatithi (200701032). Pengaruh *Psychological Capital* Terhadap *Mental Toughness* Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Gresik

Pencak silat is an individual and team sport that exists for its achievements. Pencak silat is a sport that involves direct physical contact with an opponent which can make athletes feel anxious. Mental toughness can make athletes have the ability to control themselves and survive in conditions of pressure and stress. By having good psychological capital, athletes are able to have good mental toughness too. This research aims to determine the influence of psychological capital on mental toughness in Gresik Regency pencak silat athletes. The subjects in this research were 50 pencak silat athletes in Gresik Regency including 30 male athletes and 20 female athletes aged 11-20 years. The research method used is quantitative with a survey research type. Data collection techniques used the Psychological Capital Scale and the Mental Toughness Scale. The data analysis technique used is a simple linear regression test. The results of the research show that there is an influence of psychological capital on mental toughness with a coefficient value of 0.462 with a significance level of $P < 0.05$. There is an influence of psychological capital on mental toughness of 46.2%. The majority of subjects in this study had moderate psychological capital and mental toughness. Psychological capital is characterized by self-confidence, optimism, hope and resilience which can be capital for athletes to increase mental toughness.

Keywords: *Psychological capital, Mental Toughness, Pencak Silat*

