

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan Tentang *Mental Toughness*

##### 2.1.1 Definisi *Mental Toughness*

*Mental toughness* adalah keunggulan psikologis alami atau berkembang yang memungkinkan individu dapat mengatasi berbagai situasi dengan lebih baik dibandingkan dengan lawannya serta secara khusus individu menjadi lebih konsisten dan lebih baik dalam tetap teguh, fokus, percaya diri, dan terkendali di bawah tekanan (Jones, 2002). Selain itu, menurut Gucciardi dkk, (2008) *Mental toughness* merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan.

*Mental toughness* adalah kehadiran sebagian atau keseluruhan kumpulan nilai, sikap, emosi, kognisi, dan perilaku yang mempengaruhi cara individu mendekati, merespons, dan menilai tekanan, tantangan, dan kesulitan yang ditafsirkan secara negatif dan positif untuk secara konsisten mencapai tujuannya (Coulter dkk., 2010). Selain itu Gucciardi (2016) menyatakan *Mental toughness* merupakan salah satu sumber individualitas yang berpotensi penting yang dapat mendukung pengaturan pikiran, emosi, dan perilaku yang efektif atau penerapan strategi pengaturan diri dalam mengejar perilaku kehendak. *Mental toughness* merupakan sikap atau penilaian diri seseorang khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap memiliki konsentrasi dan motivasi sebagai bentuk ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai tujuan dalam bertahan di sepanjang pertandingan (Algani dkk., 2018).

*Mental toughness* menjadikan individu memiliki kemampuan untuk bertahan dalam kesuksesan dengan kondisi di bawah tekanan dan kesulitan (Aryanto & Larasati, 2020). Khususnya untuk atlet, maka *mental toughness* didefinisikan sebagai sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga

konsentrasi (Iwandana dkk., 2021). Selain itu *Mental toughness* adalah nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang ditetapkan yang membuat atlet mampu bertahan selama pertandingan melalui berbagai rintangan, kesulitan, atau tekanan (Maulidya & Jannah, 2021).

Berdasarkan beberapa definisi dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa *mental toughness* adalah kumpulan nilai, sikap, perilaku, emosi yang menjadikan individu mampu bertahan dalam situasi mengancam, tekanan, kesulitan, maupun rintangan dan dapat tetap fokus untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

### 2.1.2 Aspek-aspek *Mental Toughness*

Menurut Gucciardi (2009) terdapat empat aspek *mental toughness*, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Berkembang melalui tantangan

Aspek ini menggambarkan sikap dan perilaku dalam menghadapi dan berkembang ketika ada tekanan ataupun tantangan dari internal maupun eksternal. Aspek berkembang melalui tantangan dapat dilihat dari keyakinan akan kemampuan fisik, keyakinan akan kemampuan mental, keterampilan bertahan dalam keadaan tertekan, mampu merubah tekanan menjadi tantangan, memiliki jiwa kompetitif, mampu bangkit meski terjatuh, memiliki konsentrasi, serta memiliki kegigihan.

#### 2. Kesadaran olahraga

Aspek ini menggambarkan sikap, nilai, dan perilaku yang relevan dengan penampilan individu dan tim. Aspek kesadaran olahraga seperti sadar akan peran maupun aturan yang dimiliki, mampu memahami tekanan yang muncul, menerima dan memahami peran atau aturan yang ada pada tim, nilai pribadi, bersedia berkorban, dan mampu bertanggungjawab atas segala yang menyangkut peran dan tugasnya.

#### 3. Sikap tangguh

Aspek ini menggambarkan sikap dan perilaku penting untuk menghadapi tekanan dan tantangan, baik yang ditafsirkan secara positif

maupun negatif. Aspek sikap tangguh seperti dapat mengalihkan perhatian untuk dapat kembali fokus, disiplin, pantang menyerah terhadap tantangan, menampilkan kemampuan terbaik meski mengalami kelelahan fisik, serta menampilkan kemampuan terbaik meski saat cedera

#### 4. Menginginkan kesuksesan

Aspek ini menggambarkan nilai, sikap, dan perilaku yang berhubungan dengan prestasi olahraga. Aspek menginginkan kesuksesan seperti memahami permainan, mau berkorban demi kesuksesan, menginginkan kesuksesan tim maupun individu, memiliki tujuan untuk sebuah kesuksesan, dan mampu menikmati situasi meski dalam keadaan yang imbang dengan lawan.

### 2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Mental Toughness*

*Mental toughness* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor-faktor internal antara lain:

#### 1. Tekanan internal

Gucciardi (2008;275) menyatakan bahwa tekanan internal menjadi faktor yang berperan dalam pengendalian individu, yakni seperti ketika tubuh sedang lelah dan kepercayaan diri individu tersebut rendah atau bahkan ketika merasa tertantang.

#### 2. Harga diri

Zeiger dan Zeiger (2018;7) menyatakan harga diri memiliki pengaruh yang kuat terhadap *mental toughness*. Atlet yang memiliki harga diri dengan pola perfeksionisme yang lebih positif akan menunjukkan lebih sedikit keraguan atas tindakannya sehingga berdampak pada peningkatan kinerja.

#### 3. Kepercayaan diri

Jones (2007;248) menyatakan kepercayaan diri didapatkan dari kesadaran total atlet untuk dapat mencapai tujuannya. Semakin atlet menunjukkan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan dan

mencapai terget tertentu maka semakin meningkatkan kepercayaan diri mereka.

4. Narsistik

Manley dkk, (2019;4) menyatakan individu yang tinggi dalam kekaguman narsistik tidak meningkatkan persepi mereka tentang *mental toughness* dan mereka dianggap lebih tangguh secara mental.

5. Konsep diri

Meggs dkk, (2014;106) menyatakan bahwa individu dengan konsep diri yang sebagian besar positif memiliki tingkat *mental toughness* yang tinggi. Konsep diri yang positif menjadikan individu tersebut memiliki tingkat kontrol diri atau pengendalian diri yang tinggi daripada individu dengan konsep diri yang lebih negatif. Kesatuan konsep diri yang bersifat positif dapat meminimalkan keraguan dengan mengaktifkan kualitas diri yang positif yang dapat mempertahankan atau meningkatkan kepercayaan diri.

6. Kesadaran diri (*self aware*)

Cowden (2017;4) menyatakan kesadaran diri memiliki peran untuk pertumbuhan *mental toughness* dengan cara merefleksikan diri mengenai pemahaman tentang pengalaman kognitif dan emosional yang terjadi saat berlatih atau berkompetisi. Dengan begitu atlet akan memiliki wawasan yang dapat bersifat lebih adaptif yang dapat dimunculkan di kemudian hari.

7. Persiapan

Gucciardi (2008) menyatakan bahwa faktor persiapan atlet juga mempengaruhi *mental toughness* yang mana faktor ini berkaitan dengan persiapan diri atlet saat berlatih maupun saat persiapan sebelum bertanding seperti memaksimalkan latihan serta mengatur pola makan.

8. Persiapan mental

Aryanto dan Larasati (2020;308) menyatakan bahwa sebelum menghadapi pertandingan maka atlet bukan hanya perlu persiapan fisik, namun persiapan mental juga dibutuhkan oleh atlet. Atlet tidak hanya memiliki komponen *mental toughness*, seperti percaya diri, kontrol emosi,

daya tahan, optimisme, pola pikir yang sukses, tetapi memiliki *mental toughness* yang dapat menahan komponen *mental toughness* tersebut ketika berada di situasi tertekan.

9. *Psychological capital*

Maulidya dan Jannah (2021;110) menyatakan atlet dengan *psychological capital* yang terpenuhi yang artinya keadaan dirinya berkembang ke arah yang positif mencakup *self efficacy*, *optimism*, *hope*, *resilience* yang tinggi dapat mempengaruhi *mental toughness*. *Psychological capital* menjadikan atlet memiliki daya juang, keinginan untuk sukses, dapat mengatur emosi, dan lebih percaya diri agar meningkatkan *mental toughness*.

10. Menyeimbangkan komitmen

Gucciardi (2008) menyatakan faktor ini berkaitan dengan komitmen atlet yang seimbang antara olahraga dengan aktivitas sehari-hari. Atlet diharap untuk bisa konsisten berada dalam lingkup olahraga di kehidupannya.

Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi *mental toughness*, yakni:

1. Kondisi lingkungan dan arena bertanding

Gucciardi (2008) menyatakan bahwa area bertanding, cuaca, maupun keputusan wasit menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi *mental toughness* yang mana atlet diharuskan untuk tidak begitu terpengaruh dengan kondisi-kondisi tersebut dan mampu tetap fokus menampilkan performa yang terbaik.

2. Latihan fisik

Marshall dkk, (2017) menyatakan bahwa *mental toughness* akan meningkat berdasarkan intensitas latihan fisik dan juga intensitas dalam berkompetisi. Pengalaman latihan fisik dan kompetisi dalam pertandingan tersebut menjadikan atlet lebih memahami beban dan juga target yang harus ia capai, sehingga atlet dapat memiliki kemampuan untuk bertahan dalam tekanan.

### 3. Variasi pertandingan

Gucciardi (2008) menyatakan bahwa faktor ini berkaitan dengan situasi pertandingan yang bervariasi, seperti ditantang secara individu oleh lawan, ditandai atau diincar oleh lawan, serta adanya resiko fisik.

### 4. Pelatihan atribusi

Parkes dan Mallet (2017) menyatakan pelatihan atribusi menjadi intervensi yang mampu mengubah proses berpikir. Atlet memiliki peningkatan kesadaran akan pemikiran mereka, tidak menghabiskan waktu untuk memikirkan kesalahan, serta atlet menjadi lebih baik dalam menghayati kesuksesan pasca dilakukan intervensi.

### 5. Cedera dan rehabilitasi

Gucciardi (2008) menyatakan bahwa cedera yang dialami atlet dapat menyebabkan perubahan rutinitas seperti intensitas maupun durasi latihan dan juga atlet perlu mengikuti rehabilitasi untuk dirinya dapat menyesuaikan kembali seperti keadaan sebelumnya.

### 6. Rekan dan tekanan sosial

Gucciardi (2008) menyatakan bahwa keadaan lingkungan sekitar dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *mental toughness*, seperti terpengaruh atau tidak terpengaruh oleh berbagai tekanan dari teman sebaya dan sosial (misalnya, obat-obatan dan minuman keras) yang dapat mempengaruhi performa atlet.

## 2.2 Tinjauan Tentang *Psychological Capital*

### 2.2.1 Definisi *Psychological Capital*

Menurut Luthans dkk, (2007) *Psychological capital* adalah keadaan perkembangan psikologis positif individu dengan ciri memiliki kepercayaan diri (*self efficacy*) untuk melakukan upaya yang diperlukan agar berhasil dalam tugas-tugas yang menantang, membuat atribusi positif (*optimism*) tentang sukses sekarang dan di masa depan, gigih menuju tujuan dan bila perlu mengarahkan jalan menuju tujuan (*hope*) agar berhasil dan bila dilanda masalah maka dapat mempertahankan serta bangkit kembali, bahkan melampaui

(*resiliency*) untuk mencapai keberhasilan. *Psychological capital* merupakan kombinasi dari *self efficacy*, *optimism*, *hope*, dan *resiliency* sebagai kekuatan sumber daya dan kapasitas psikologis yang dapat diukur, dikembangkan, dan dikelola secara efektif (Hughes, 2008).

Peterson dkk, (2011) mendefinisikan *Psychological capital* sebagai kapasitas dasar umum yang dianggap penting untuk motivasi diri, pemrosesan kognitif, berjuang untuk kesuksesan, dan kinerja yang dihasilkan. Selain itu *Psychological capital* mewakili sumber daya psikologis individu yang mengacu pada kognisi terkait pekerjaan yang positif misalnya, berharap tentang tujuan, memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan, memiliki penilaian kognitif tentang masa depan yang positif dan kepercayaan pada keterampilan dan kemampuan individu (Gooty dkk., 2009).

Cavus dan Gocken (2015) menyatakan *Psychological capital* adalah proses-proses sikap positif, umpan balik, kritik yang berkontribusi untuk fungsi dan perkembangan individu, kelompok atau korporasi. Sikap positif yang dimiliki oleh setiap individu yang berguna untuk membantu individu senantiasa berkembang yang ditandai oleh *self-efficacy*, *optimism*, *hope* dan *resiliency* (Kusuma & Prihatsanti, 2016). *Psychological capital* merupakan karakteristik dari psikologi positif untuk dapat membangun sikap positif dalam diri seseorang (Ronauli & Sunardi, 2022).

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological capital* merupakan sumber daya dan kapasitas psikologis individu dicirikan dengan adanya kepercayaan diri (*self efficacy*), optimisme (*optimism*), harapan (*hope*), dan ketahanan (*resiliency*) yang senantiasa berkembang untuk membantu individu memiliki motivasi diri, memiliki harapan akan tujuan, mengatasi kesulitan dan berjuang untuk kesuksesan.

### **2.2.2 Aspek-aspek *Psychological Capital***

Menurut Luthans dkk, (2007) terdapat empat aspek *psychological capital*, diantaranya:

1. Kepercayaan diri (*self efficacy*)

Aspek ini menggambarkan individu memiliki kepercayaan diri untuk dapat menetapkan dan mencapai tujuan yang sulit, berkembang dalam tantangan, mampu memotivasi diri sendiri, menginvestasikan upaya yang diperlukan untuk mencapai tujuan, dan gigih dalam menghadapi rintangan.

2. Optimisme (*optimism*)

Aspek ini menggambarkan individu memiliki motivasi untuk memprediksi hal-hal baik akan terjadi di masa depan serta dapat menjelaskan terjadinya suatu peristiwa termasuk ke dalam sifat positif atau negatif yang terjadi di masa lalu, sekarang, atau di masa depan secara realistis dan fleksibel.

3. Harapan (*hope*)

Aspek ini menggambarkan individu yang mampu memiliki motivasi diri untuk mengarah menuju tujuan bahkan ketika terdapat rintangan dan kemunduran yang akan menghancurkan tujuan, dapat dialihkan ke jalur alternatif dan tetap mengejar tujuan yang telah ditetapkan.

4. Ketahanan (*resiliency*)

Aspek ini menggambarkan individu yang mampu bangkit kembali dari keterpurukan dan berani menantang peristiwa serta memiliki keinginan untuk melampaui normal demi mencapai keberhasilan.

### 2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Capital*

*Psychological capital* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. Tingkat pendidikan

Bababola (2009) menyatakan individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan menunjukkan *self efficacy* yang lebih tinggi dimana *self efficacy* termasuk ke dalam salah satu komponen pembentuk *psychological capital*. Dapat disimpulkan tingkat pendidikan seseorang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *psychological capital*.



## 2. Gaya koping (*coping styles*)

Yan dan Zhang (2016) menyatakan bahwa *coping styles* individu, yakni gaya atau ciri tertentu individu dalam menyelesaikan masalah termasuk ke dalam faktor yang mempengaruhi *psychological capital*. Individu dengan *coping style* positif yakni menyelesaikan masalah dengan cara yang bersifat positif akan berdampak positif terhadap *psychological capital*. Sebaliknya, individu dengan *coping style* negatif akan berdampak negatif terhadap *psychological capital*.

## 3. Hubungan interpersonal

Guangyi dan Shanshan (2016) menyatakan hubungan interpersonal yang harmonis mampu memenuhi kebutuhan psikologis sehingga dapat meningkatkan *psychological capital* yang dapat menumbuhkan ketahanan dan harapan individu.

## 4. *Subjective well-being*

Luthans dkk, (2007) menyatakan bahwa *subjective well-being* berpotensi untuk mempengaruhi terjadinya *psychological capital*. *Subjective well-being* mencakup persepsi dan perasaan individu terkait kesejahteraan psikologis (penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain) yang dapat dikaitkan dengan *psychological capital*.

## 2.3 Definisi Atlet Pencak Silat

Menurut Purwati (2019) atlet merupakan orang yang dilatih agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh hari sebelum pertandingan dimulai. Kemudian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) istilah atlet diartikan sebagai olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan yang mengandalkan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Atlet merupakan olahragawan baik laki-laki dan perempuan yang melatih kemampuan secara khusus untuk bersaing dalam pertandingan (Taftazani & Fauziah, 2019).

Pencak silat terdiri dari dua kata yaitu “Pencak” dan “Silat”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pencak diartikan sebagai permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak dan sebagainya. Sedangkan silat adalah pencak/bela diri, bersilat/bertengkar. Dari pengertian tersebut secara singkat, pencak silat dapat diartikan sebagai suatu keahlian bela diri yang menggunakan kepandaian menangkis, mengelak, menyerang, dan sebagainya yang digunakan dalam bersilat/bertengkar (Suryawan dkk., 2019).

Dari beberapa definisi tersebut maka dapat didefinisikan bahwa atlet pencak silat merupakan olahragawan perempuan maupun laki-laki yang berprestasi dengan memiliki keahlian bela diri menggunakan teknik menangkis, menyerang, dan sebagainya yang digunakan dalam bersilat.

#### 2.4 Hubungan Antar Variabel

Jones (2007) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kepercayaan diri menjadi atribut dalam *mental toughness* dimana atlet dengan *mental toughness* memperoleh kepercayaan diri yang dihasilkan dari kesadaran total tentang bagaimana atlet tersebut mencapai target. Atlet yang menunjukkan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan mencapai target maka dapat semakin meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, atlet dengan *mental toughness* akan memiliki keyakinan untuk bisa menunjukkan kemampuannya dalam mengatasi tantangan. Kepercayaan diri dan optimis termasuk ke dalam komponen *psychological capital* yang menjadikan individu tetap berkembang dan mampu meraih kesuksesan dengan memiliki kepercayaan diri dan keyakinan untuk bisa menyelesaikan tantangan demi mencapai kesuksesan.

Meggs dkk, (2014) menyatakan bahwa individu dengan konsep diri yang sebagian besar positif memiliki tingkat *mental toughness* yang tinggi dan menjadikan individu tersebut memiliki kontrol diri. Kesatuan konsep diri yang bersifat positif dapat meminimalkan keraguan dan dapat mempertahankan atau meningkatkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri termasuk ke dalam komponen *psychological capital*.

Luthans dkk, (2007) menyatakan bahwa *subjective well-being* yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi mempengaruhi terjadinya *psychological capital*. Tujuan hidup

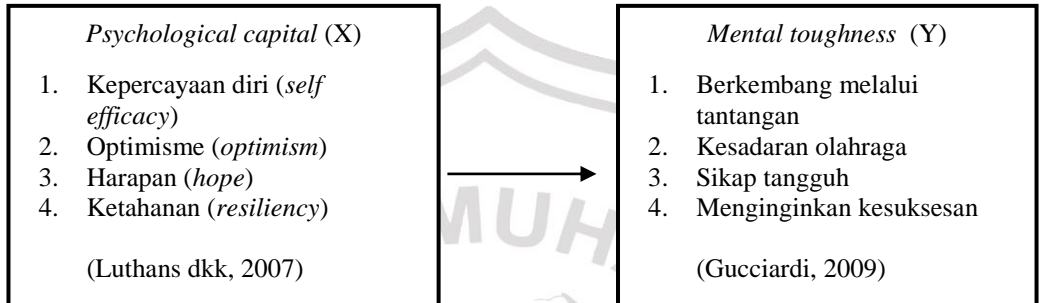
atlet khususnya dalam hal prestasi olahraga dapat mempengaruhi performa yang akan dimunculkan. Atlet dapat menunjukkan performa yang optimal. Memiliki tujuan kesuksesan olahraga termasuk ke dalam komponen *mental toughness*. Atlet dengan tujuan kesuksesan olahraga akan menjadikan dirinya memiliki keinginan untuk sukses, memiliki sikap dan nilai-nilai yang kuat untuk prestasi olahraga.

Budianto dan Jannah (2020), memaparkan hasil penelitiannya bahwa seseorang dikatakan memiliki *mental toughness* dicirikan dengan memiliki tujuan yang jelas yang mempengaruhi bagaimana kinerja yang akan dimunculkan. Dalam penelitiannya dipaparkan mengenai partisipan yang bertahan menjadi seorang atlet berkembang melalui tujuan yang jelas. Tujuan tersebut menjadikan atlet memiliki figur diri yang sesuai dengannya, performa yang ditampilkan, dan kemampuan untuk selalu ingin sukses. Dengan adanya *mental toughness* yang menjadikan atlet senantiasa mengembangkan diri cukup selaras dengan karakteristik dari *psychological capital* yang mana modal psikologis tersebut menjadikan individu memiliki perkembangan psikologis yang bersifat positif yang di dalamnya memuat kepercayaan diri, optimis, harapan, serta bangkit dari keterpurukan.

Maulidya dan Jannah (2021) menyatakan dalam penelitiannya terdapat hubungan positif antara *psychological capital* dengan *mental toughness*. Semakin tinggi *psychological capital* seorang atlet maka semakin tinggi pula *mental toughness* atlet tersebut. Hal ini karena *psychological capital* mampu membuat atlet memiliki sikap 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 dapat mengekspresikan melalui tujuan yang jelas serta memiliki upaya untuk meraihnya dan mampu bangkit apabila mengalami kegagalan.

## 2.5 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dapat dijadikan acuan sementara dari semua variabel bebas (independen) dengan variabel *psychological capital* (X) dan variabel terikat (dependen) yaitu *mental toughness* (Y). Penelitian ini menguji atau mencari adanya pengaruh signifikan dari variabel bebas dan terikat.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis diajukan sebagai jawaban atau dugaan sementara terhadap rumusan masalah. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *psychological capital* terhadap *mental toughness* pada atlet pencak silat Kabupaten Gresik.