

**HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN
KECEMASAN PADA ATLET TAEKWONDO KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Oleh :

Aditya Rahman

201910515155



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Hubungan antara Mental Toughness*
Dengan Kecemasan Atlet Taekwondo
Kota Bekasi

Nama Mahasiswa : Aditya Rahman

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515155

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 20 November 2023

Jakarta, 01 Desember 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si
NIDN. 0321126303



Dr. Erik Saut H Hutahaean, S.Psi., M.Si
NIDN. 0324087902

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antar *Mental Toughness* Dengan
Kecemasan Pada Atlet Taekwondo Kota Bekasi
Nama Mahasiswa : Aditya Rahman
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515155
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal LulusUjian Skripsi : 20 November 2023

Jakarta, 01 Desember 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Wustari L. Mangundjaya M.Org. Psy., S.E. Psikolog.
NIDK. 8957830022


Penguji I : Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi, Psikolog.
NIDN. 0326107706

Penguji II : Dr. Netty Merdiaty, MM.,M.Si.
NIDN. 0321126303

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503


Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.
NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Atlet Taekwondo Kota Bekasi” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di *fotocopy* melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 14 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Aditya Rahman

201910515155

ABSTRAK

Aditya Rahman. Hubungan antara *Mental Toughness* dengan Kecemasan Atlet Taekwondo Kota Bekasi.

Abstrak. *Mental toughness* merupakan sikap positif ketika menghadapi tekanan khususnya dalam sebuah latihan maupun pertandingan, sedangkan kecemasan merupakan suatu perilaku negatif atlet dalam menghadapi latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sikap *mental toughness* dengan perilaku kecemasan pada atlet taekwondo Kota Bekasi. Responden terdiri dari 79 laki-laki (68,2%) dan 41 perempuan (32,8%). Metode analisis yang digunakan adalah uji kolerasi dengan analisis *kolmogrov smirnov*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *mental toughness* dengan kecemasan pada atlet taekwondo Kota Bekasi dengan arah negatif dan mendapatkan hasil signifikansi 0,009 yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$. Adapun saran yang dapat diberikan pada atlet yang mengalami *mental toughness* yang rendah sebaiknya mengambil langkah penanganan dengan merujuk pada tenaga profesional psikolog olahraga. Hal ini dapat membantu atlet dalam mengatur dan melatih *mental toughness* agar kuat dan siap menghadapi tekanan saat berlatih maupun pertandingan.

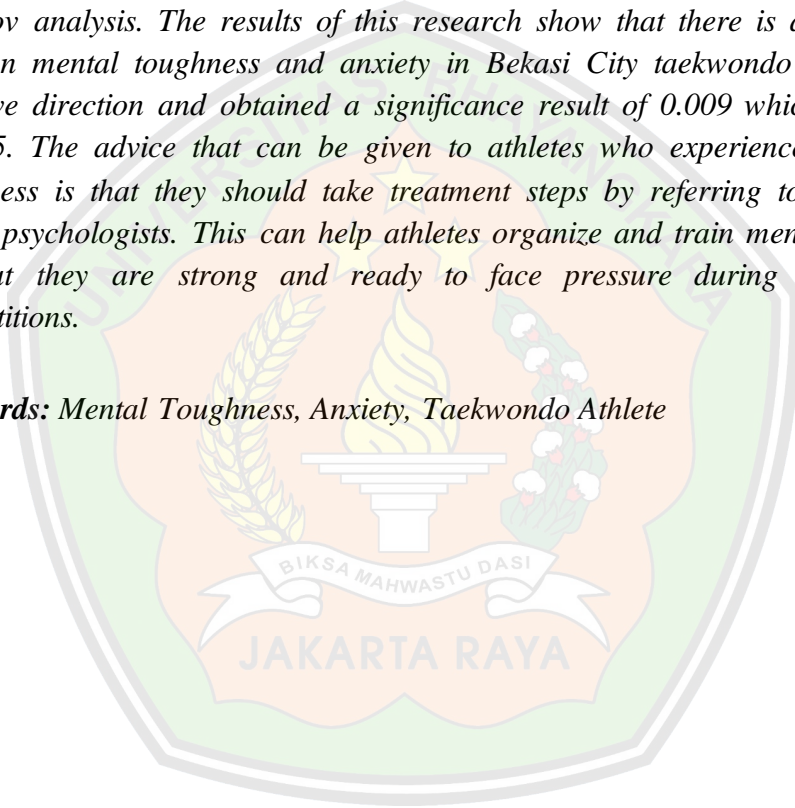
Kata kunci: *Mental Toughness*, Kecemasan, Atlet Taekwondo

ABSTRACT

Aditya Rahman. *The Relationship between Mental Toughness and Anxiety in Bekasi City Taekwondo Athletes.*

Abstract. *Mental toughness is a positive attitude when facing pressure, especially in training or competition, while anxiety is a negative behavior of athletes when facing training or competition. This research aims to determine whether there is a relationship between mental toughness and anxiety behavior in taekwondo athletes in Bekasi City. Respondents consisted of 79 men (68.2%) and 41 women (32.8%). The analytical method used is the correlation test with Kolmogorov Smirnov analysis. The results of this research show that there is a relationship between mental toughness and anxiety in Bekasi City taekwondo athletes in a negative direction and obtained a significance result of 0.009 which shows that $p < 0.05$. The advice that can be given to athletes who experience low mental toughness is that they should take treatment steps by referring to professional sports psychologists. This can help athletes organize and train mental toughness so that they are strong and ready to face pressure during training and competitions.*

Keywords: *Mental Toughness, Anxiety, Taekwondo Athlete*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *Mental toughness* dengan Kecemasan Atlet Taekwondo Kota Bekasi”. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan saran, motivasi, semangat dan bimbingan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dan kesehatan fisik maupun psikis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin, S.Psi, M.Soc.Sc. PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan banyak waktunya, membantu, membimbing serta memberikan banyak semangat dan motivasi dengan sangat baik dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, saya mengucapkan terima kasih banyak.
4. Bapak Dr. Erik Saut Hutahaean, S. Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak saran dan kritik terhadap skripsi ini sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
5. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org. Psy., SE, Psikolog. Dan Ibu Kus Hanna Rahmi M. Psi. Psikolog. Yang telah membantu, meluangkan waktunya, dan membimbing dengan sangat baik sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Untuk para reponden yang telah membantu saya mengisi questioner sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya.

7. Ibu Hema Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dalam mengikuti dan menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dan memberikan banyak ilmu.
9. Orang tua saya, untuk Mamah, terima kasih yang sangat tak terhingga karena telah memberikan semangat, doa, dukungan finansial dan kasih sayang tak terbatas sehingga bisa pada titik ini dan mampu menyelesaikan studi dengan tepat waktu.

Peneliti menyadari bahwa masih adanya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Dengan ini, peneliti menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.



Jakarta, 01 Desember 2023

Aditya Rahman

201910515155

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Uraian Variabel	6
2.1.2 Definisi Kecemasan	6
2.1.3 Aspek-aspek Kecemasan	6
2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan.....	7
2.1.5 Alat Ukur yang digunakan.....	7
2.2 Definisi <i>Mental Toughness</i>	8
2.2.1 Dimensi <i>Mental Toughness</i>	8
2.2.2 Dampak <i>mental toughness</i>	10
2.2.3 Alat Ukur yang digunakan	10
2.3 Hubungan Antara <i>Mental Toughness</i> dengan Kecemasan.....	10
2.4 Hipotesis Penelitian	11
2.5 Kerangka Berfikir	12
BAB III.....	13
METODE PENELITIAN	13
3.1 Tipe Penelitian	13
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	13
3.3 Definisi Operasional	13
3.3.1 Definisi Operasional <i>Mental Toughness</i>	13

3.3.2 Definisi Operasional Kecemasan.....	14
3.4 Populasi dan Sampel	14
3.4.1 Populasi.....	14
3.4.2 Sampel	14
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	14
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	15
3.5.1 Instrumen Penelitian	15
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	17
3.6 Analisis Data	18
BAB IV	20
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Profil Responden Penelitian	20
4.2 Pelaksanaan Penelitian	20
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	20
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	22
4.2.3 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur Penelitian	22
4.3 Hasil Penelitian	25
4.3.1 Profil Demografis	25
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	25
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	26
4.4 Diskusi dan Pembahasan	31
BAB V.....	33
KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Kesimpulan	33
5.2 Saran.....	33
5.2.1 Saran Teoritis.....	33
5.2.2 Saran Praktis	33
DAFTAR PUSTAKA	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Kecemasan Sebelum Uji Coba.....	15
Tabel 3. 2 Blueprint Mental Toughness Sebelum Uji Coba	16
Tabel 3. 3 Hasil Validitas Try Out	18
Tabel 3. 4 Kriteria Penilaian Skor Reliabilitas.....	18
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian.....	20
Tabel 4. 2 Hasil Validitas.....	22
Tabel 4. 3 Skala Mental Toughness Setelah Uji Coba.....	23
Tabel 4. 4 Skala Kecemasan Setelah Uji Coba	24
Tabel 4. 5 Hasil Reabilitas	24
Tabel 4. 6 Hasil Hitung Skala Penelitian	25
Tabel 4. 7 Hitung Signifikansi	25
Tabel 4. 8 Uji Asumsi Penelitian	25
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Mental Toughness	27
Tabel 4. 10 Kategori Skor Kecemasan.....	28
Tabel 4. 11 Uji Beda Kruskal Wallis Test	29
Tabel 4. 12 Uji Korelasi	30
Tabel 4. 13 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	30



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	12
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	39
Lampiran 2	43
Lampiran 3	46
Lampiran 4	48
Lampiran 5	53
Lampiran 6	59
Lampiran 7	73
Lampiran 8	82

