

PENGARUH *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET BASKET DI JABODETABEK



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

AZIZAH ANSHARI RIEFHANTZA PUTRI

1801621187

PSIKOLOGI

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

PENGARUH *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET BASKET DI JABODETABEK



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

AZIZAH ANSHARI RIEFHANTZA PUTRI

1801621187

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

PENGARUH *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* PADA ATLET BASKET DI JABODETABEK

Nama Mahasiswa : Azizah Anshari Riefhantza Putri

NIM : 1801621187

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 23 Juni 2025

Pembimbing I



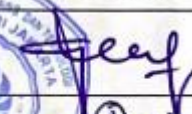
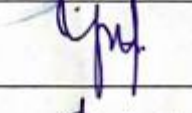
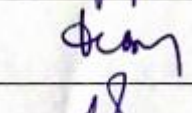
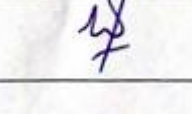
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198708182019032012

Pembimbing II



Syahid Izharuddin, M.Si.
NIP. 199108062024061001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Penanggungjawab)		21/7/2025
Ketua Penguji Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi.		28/7 2025
Dosen Penguji I (anggota) Deasyanti, Ph.D., Psikolog		2/7 25
Dosen Penguji II (anggota) Nazir Utama A., M.A.		2/7 25

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Azizah Anshari Riefhantza Putri

NIM : 18016211874

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Mental Toughness* terhadap *Peak Performance* pada Atlet Basket di Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Maret sampai bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 10 AGUSTUS 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Azizah Anshari Riefhantza Putri)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta, 13220
Telp. Rektor: 4893854, WR I: 4895130, WR II: 4893918, WR III: 4892926, WR IV: 4893982, BUK:
4750930, Humas: 4898486
Laman: www.unj.ac.id

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Azizah Anshari Riefhantza Putri
NIK : 3276056507030004
Nomor Registrasi : 1801621187
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat : Jakarta
Tanggal Lahir : 25 Juli 2003

Dengan ini menyatakan bahwa data tersebut di atas adalah benar, yang akan dicetak pada Ijazah dan Transkrip Akademik dan saya tidak akan menuntut perubahan data jika Ijazah dan Transkrip Akademik yang dibuat telah sesuai dengan data di atas.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 10 Agustus 2025
Saya yang menyatakan



(AZIZAH ANSHARI
RIEFHANTZA PUTRI)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“It will pass”

“Alhamdulillah 'ala Kulli Hal”



Penelitian ini saya persembahkan untuk orang tua saya dan adik-adik saya yang tidak pernah berhenti untuk selalu mendoakan saya, menyayangi saya, dan selalu membantu saya dalam segala situasi.

Serta untuk teman-teman saya yang selalu mendukung dan memberi semangat tanpa henti kepada saya untuk terus melanjutkan penelitian ini.

AZIZAH ANSHARI RIEFHANTZA PUTRI
PENGARUH *MENTAL TOUGHNESS* TERHADAP *PEAK PERFORMANCE*
PADA ATLET BASKET DI JABODETABEK

Skripsi

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta, 2025**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah sejauh mana *Mental Toughness* berpengaruh terhadap *Peak Performance* pada Atlet Basket yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. *Mental Toughness* sendiri diartikan sebagai ketangguhan mental dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang ditemui, sedangkan *Peak Performance* digambarkan sebagai kondisi optimal saat atlet menunjukkan performa terbaik mereka. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Kuantitatif dengan metode survey, penelitian ini juga melibatkan 106 Atlet Basket yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mental Toughness Inventory* (MTI) dan juga *Instrument Peak Performance*. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi SPSS for Windows vers.25. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif dan signifikan antara *Mental Toughness* terhadap *Peak Performance* dengan Nilai Signifikansi $p < 0,001$ dan nilai R sebesar 0,251. Hal ini menunjukkan bahwa *Mental Toughness* menyumbang sebesar 25,1% terhadap pencapaian *Peak Performance* Atlet, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan aspek psikologis, khususnya *Mental Toughness* dalam meningkatkan performa optimal bagi Atlet Basket. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan juga Atlet dalam menyusun beberapa strategi pelatihan yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental.

Kata kunci: *Mental Toughness*, *Peak Performance*, Atlet Basket

AZIZAH ANSHARI RIEFHANTZA PUTRI
THE EFFECT OF MENTAL TOUGHNESS ON PEAK PERFORMANCE IN
BASKETBALL ATHLETES IN JABODETABEK

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Jakarta State
University, 2025*

ABSTRACT

This study aims to examine the extent to which Mental Toughness influences Peak Performance in basketball athletes residing in the Jabodetabek area. Mental Toughness is defined as an athlete's ability to remain resilient in the face of pressure and challenges, while Peak Performance refers to an optimal state in which athletes can deliver their best performance. This research employed a quantitative approach using a survey method and involved 106 basketball athletes selected through purposive sampling. The measurement tools used were the Mental Toughness Inventory (MTI) and the Peak Performance instrument. Data were analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS for Windows version 25. The analysis results showed a positive and significant effect of Mental Toughness on Peak Performance, with a significance value of $p < 0.001$ and an R-square value of 0.251. This indicates that Mental Toughness contributes 25.1% to athletes' Peak Performance, while the remaining percentage is influenced by other factors. These findings highlight the importance of strengthening psychological aspects—especially Mental Toughness—in enhancing optimal performance in basketball athletes. This study offers practical contributions for both coaches and athletes in designing training strategies that address not only physical development but also mental readiness.

Keywords: Mental Toughness, Peak Performance, Basketball Athletes

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. Karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mental Toughness* terhadap *Peak Performance* pada Atlet Basket” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta, dan peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami kondisi mental seorang atlet basket pada saat bertanding.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu kepada:

1. Bapak Gumgum Gumelar F.R., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama peneliti menjalani proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Syahid Izharuddin, M.Si., selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama peneliti menjalani proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama peneliti menjalani masa studi di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah membagikan ilmu dan wawasan yang berharag dan berguna selama masa perkuliahan.

7. Seluruh Staff Administrasi dan Karyawan Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak bantuan kepada peneliti dalam mengurus berbagai keperluan administrasi selama masa perkuliahan.
8. Ibu, Mama, dan Ayah yang tercinta selaku orang tua peneliti yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, kasih sayang, serta semangat yang tiada henti dalam meyakinkan peneliti untuk terus berusaha melakukan yang terbaik hingga akhir penyusunan skripsi.
9. Ben, Salwa, Verena dan Timothy yang tersayang selaku adik-adik peneliti yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan juga motivasi untuk menyelesaikan studi dengan sebaik mungkin, serta menjadi tempat “pulang” untuk peneliti.
10. Devi, Chella, Kayla, Via, dan Voya selaku teman dekat peneliti dan tempat curhat dan yang selalu kebersamai peneliti dalam setiap proses perkuliahan, dan selalu memberikan warna dan keceriaan sepanjang masa perkuliahan.
11. Maya, Vanya, Rayhan, Fikri, Fey, Alya, Intana dan Amal selaku teman kelompok bimbingan, yang sudah membantu peneliti dan memberikan dukungan serta motivasi kepada peneliti sepanjang peneliti melakukan penelitian.

Semoga penelitian yang telah disusun oleh peneliti ini dapat membantu menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman membaca bagi pembaca sehingga dapat bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 18 Juni 2025

Azizah Anshari Riefhantza Putri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Peak Performance</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Peak Performance</i>	8
2.1.2 Karakteristik <i>Peak Performance</i>	9
2.1.3 Faktor-faktor <i>Peak Performance</i>	10
2.1.4 Aspek-aspek <i>Peak Performance</i>	10
2.1.5 Pengukuran Variabel <i>Peak Performance</i>	11
2.2 <i>Mental Toughness</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Mental Toughness</i>	11
2.2.2 Karakteristik <i>Mental Toughness</i>	12
2.2.3 Faktor-faktor <i>Mental Toughness</i>	14
2.2.4 Aspek-aspek <i>Mental Toughness</i>	15
2.2.5 Pengukuran Variabel <i>Mental Toughness</i>	16
2.3 Atlet Basket	16
2.3.1 Definisi Atlet Basket	16
2.4 Dinamika Antar Variabel	17
2.4.1 Hubungan <i>Mental Toughness</i> dan <i>Peak Performance</i>	17
2.5 Kerangka Pemikiran	18
2.6 Hipotesis Penelitian	19
2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Tipe Penelitian	21

3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	21
3.2.1 Definisi Konseptual <i>Mental Toughness</i>	21
3.2.2 Definisi Konseptual <i>Peak Performance</i>	22
3.2.3 Definisi Operasional <i>Mental Toughness</i>	22
3.2.4 Definisi Operasional <i>Peak Performance</i>	22
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.3.1 Populasi Penelitian	22
3.3.2 Sampel Penelitian	23
3.3.3 Teknik Sampling	23
3.4 Teknik Pengambilan Data	23
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	23
3.4.2 Instrumen Penelitian	24
3.5 Analisis Data	28
3.5.1 Uji Analisis Statistik Deskriptif	28
3.5.2 Uji Asumsi	28
3.5.3 Uji Hipotesis	29
3.6 Uji Coba Terpakai	29
3.6.1 Variabel <i>Peak Performance</i>	29
3.6.2 Variabel <i>Mental Toughness</i>	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	33
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	33
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	34
4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	34
4.1.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jumlah Pertandingan yang Pernah Diikuti	35
4.2 Prosedur Penelitian	36
4.2.1 Persiapan Penelitian	36
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	37
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	37
4.3.1 Data Deskriptif <i>Peak Performance</i>	37
4.3.2 Data Deskriptif <i>Mental Toughness</i>	38
4.3.3 Hasil Uji Asumsi	39
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis	41
4.4 Pembahasan	43
4.5 Keterbatasan Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Implikasi	48
5.3 Saran dan Rekomendasi	49
5.3.1 Bagi Atlet	49
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Pengukuran Mental Toughness	25
Tabel 3. 2 Skor Skala Likert Mental Toughness	25
Tabel 3. 3 Skala Pengukuran Peak Performance	26
Tabel 3. 4 Skor Skala Likert Peak Performance	26
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	29
Tabel 3. 6 Data hasil analisis CITC 1	30
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas 2.....	31
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas 1.....	31
Tabel 3. 9 Data Hasil Analisis CITC 1	32
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	33
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili.....	35
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Penelitian berdasarkan Jumlah Pertandingan yang Pernah Diikuti.....	35
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Peak Performance	38
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Mental Toughness	38
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas.....	40
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi	41
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis Regresi	42
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis Regresi.....	42
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Koefisien Regresi.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran	18
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Analisis Statistik SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	55
Lampiran 2 Hasil Analisis Statistika Deskriptif.....	56
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas	56
Lampiran 4 Hasil Uji Linearitas.....	57
Lampiran 5 Hasil Uji Korelasi	57
Lampiran 6 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	58
Lampiran 7 Data Mentah Penelitian	58
Lampiran 8 Contoh Instrumen Skala/Kuesioner Penelitian.....	58
Lampiran 9 Bukti Izin Adaptasi/Adopsi Alat Ukur.....	59
Lampiran 10 Validasi Instrumen	60
Lampiran 11 Item Pernyataan Google Form.....	63
Lampiran 12 Riwayat Hidup.....	66

