

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia sudah populer dari partisipasinya, dengan kata lain merupakan negara yang aktif berpartisipasi pada ajang kompetisi baik dalam tingkat Nasional maupun Internasional. Di Asia Tenggara, Indonesia merupakan salah satu *powerhouses* olahraga utama dengan memenangkan *Asian Games* Tenggara 10 kali sejak tahun 1977. Dahulu perkembangan dan pertumbuhan cabang olahraga di Indonesia masih terbatas, tetapi seiring berjalannya waktu cabang olahraga mulai berkembang dari 11 cabang olahraga menjadi 56 cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga basket.

Pada awalnya peminat olahraga basket lebih sedikit dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain, tetapi jumlah peminat olahraga basket terus bertambah dari tahun ke tahun. Khususnya atlet bola basket Kota Bandung, di mana atlet membutuhkan proses yang panjang seperti menjalankan program latihan agar mendapatkan kesempatan untuk menerima panggilan seleksi, masuk dalam tim dan mengikuti kompetisi-kompetisi seperti Kejuaraan Daerah (KEJURDA), Kejuaraan Nasional (KEJURNAS), POPDA, POPNAS, PORDA, dan PON. Prestasi olahraga di Indonesia mengalami penurunan setiap tahunnya sehingga berbagai macam

kompetisi olahraga basket juga diselenggarakan sebagai upaya peningkatan prestasi, baik dalam skala regional maupun nasional.

Dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Tercapainya prestasi olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang sistematis dan terencana baik jangka pendek maupun jangka panjang (Rismayadi, 2010). Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet (Yuwanto & Sutanto, 2012). Mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional (Sondakh, 2009), hal-hal tersebut banyak kaitannya dengan kebijakan dan tugas-tugas yang dikelola oleh KONI.

KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) merupakan organisasi yang menampung berbagai program dan kegiatan olahraga yang telah dirancang untuk mencapai tujuan organisasi. Prestasi atlet basket Kota Bandung yang ditinjau oleh KONI sedang menurun selama beberapa tahun terakhir, maka dari itu para atlet Kota Bandung sedang dipersiapkan dengan baik pada kompetisi Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diadakan setiap empat tahun sekali. Pekan Olahraga Daerah (PORDA) yang dilaksanakan pada bulan September tahun 2018 merupakan kompetisi yang mengukur kemampuan atlet yang akan berlaga di PON XX yang akan menjadi barometer pembinaan prestasi.

Dalam bidang olahraga professional banyak faktor yang berpengaruh terhadap prestasi atlet. Berdasarkan wawancara peneliti terhadap 10 atlet dan 3 pelatih, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi atlet, seperti atlet tidak

puas terhadap pencapaiannya, adanya persaingan antara atlet junior dan senior, kurangnya kesempatan bermain, tidak adanya jaminan yang pasti untuk kelangsungan atlet, minimnya sarana dan prasarana, kurangnya pembinaan kepada atlet, dan pendapatan yang dimiliki atlet tidak tetap dikarenakan atlet hanya mendapatkan gaji ketika diadakannya kompetisi.

Selain itu, atlet juga merasa bahwa karir dalam bidang olahraga basket ini tidak terlalu menjamin untuk kelangsungan hidup atau tidak bersifat jangka panjang karena adanya batasan usia dan dapat pensiun dini dikarenakan memiliki jadwal latihan yang padat sehingga mengakibatkan cedera, pemanggilan sistem seleksi sering dilakukan secara mendadak, dan banyaknya atlet senior dengan kata lain atlet yang sudah lebih lama terjun dalam bidang olahraga basket merasa memiliki kesempatan dan peluang yang lebih sedikit untuk menerima panggilan seleksi. Sehingga banyak atlet yang senior merasa tidak puas dan banyak merasakan emosi tidak menyenangkan, prestasi yang dimiliki dinilai hanya untuk semasa sekolah dan basket dijadikan sekadar hobi untuk mengisi waktu luang, serta atlet lebih memilih untuk pindah cabang olahraga maupun memilih untuk berhenti menjadi atlet. Hal tersebut membuat atlet menjadi mudah patah semangat, memilih untuk tidak latihan, dan tidak konsisten pada minatnya. Maka dari itu, hal tersebut tentu saja menjadi cukup menantang bagi atlet Kota Bandung dimana atlet harus mampu berfokus pada tujuan jangka panjangnya.

Dalam mencapai tujuan jangka panjang, Duckworth (2016) mengungkapkan bahwa terdapat berbagai faktor yang berpengaruh terhadap *grit*, yaitu minat, latihan, tujuan dan makna hidup, serta harapan. *Grit* sebagai salah satu

sifat dalam kepribadian individu dapat menunjang bagaimana individu merasa puas dan bahagia terhadap kehidupannya (Jin dan Kim, 2017). Individu yang semakin selaras dengan tujuan hidupnya, cenderung akan memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi (Diener, 2011).

Adanya hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh para atlet untuk mencapai tujuan membutuhkan usaha dan menjalani seluruh proses yang telah ditetapkan. Ketekunan dan konsistensi terhadap minat dari seorang individu diistilahkan oleh Duckworth (2007) sebagai *Grit*.

Grit ditunjukkan dengan bekerja keras menghadapi tantangan, mempertahankan usaha dan minat selama bertahun-tahun meskipun dihadapkan pada kegagalan, tantangan, dan kesulitan pada prosesnya. Duckworth (2007) juga mengidentifikasi dua komponen penting dalam *grit* yaitu *consistency of interest* dan *perseverance of effort*. Munculnya perilaku-perilaku yang tidak selaras dengan tujuan jangka panjang yang dimiliki atlet berhubungan dengan rendahnya *subjective well-being* karena atlet merasa tidak memiliki kepuasan hidup yang tinggi dan lebih banyak mengalami emosi negatif seperti menurunnya minat menjadi atlet, tidak ada keinginan untuk berlatih, dan atlet mudah merasa kecewa.

Subjective well-being dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi (Diener dan Lucas, 1999). *Subjective well-being* memiliki dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif.

Berdasarkan wawancara terhadap 15 orang atlet Kota Bandung diperoleh informasi bahwa tuntutan yang diberikan cukup berat dan tidak sesuai dengan hasil yang didapatkan bagi sebagian atlet, seperti gaji yang dimiliki oleh atlet dan kesempatan bermain. Sebanyak 80% atlet menyatakan bahwa usaha yang dilakukan sudah maksimal, tetapi seleksi Kota Bandung lebih mengutamakan atlet senior karena memiliki jam terbang yang lebih banyak dan sebelumnya sudah lebih sering mewakili kompetisi-kompetisi, sehingga tidak sedikit dari atlet junior yang tidak lolos seleksi, tetapi para atlet mengungkapkan akan tetap menunggu panggilan seleksi pada kompetisi berikutnya. Atlet juga merasa gaji yang dimiliki tidak sesuai dengan tuntutan yang sudah diberikan, dimana atlet mendapatkan gaji dengan jumlah yang tidak tetap. Salah satunya kompetisi PORDA, atlet mendapatkan gaji perbulan yang berjumlah 500.000 selama satu tahun, sehingga adanya rasa ketidakpuasan bagi para atlet. Sedangkan 20% atlet memilih untuk tidak menunggu seleksi.

Sebanyak 66,6% atlet mengatakan bahwa mereka merasa tidak puas dengan pencapaiannya karena tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga membuat atlet tidak konsisten dalam berlatih. Pada saat pelaksanaan seleksi untuk suatu pertandingan, lebih mengutamakan suara pelatih maupun KONI bagi atlet senior yang sudah dipercaya oleh pelatih dan atlet yang sudah terseleksi secara tiba-tiba dapat digantikan oleh atlet yang dipercaya sebagai anak didik dari beberapa pelatih PORDA atau pihak KONI tanpa mengikuti seleksi sejak awal. Pemain titipan juga membuat para atlet merasa kecewa dan adanya ketidakadilan dari pelatih bagi sebagian atlet. Sedangkan 33,4% atlet menyatakan hal tersebut tidak

mempengaruhi konsistensi dan ketekunan dalam berlatih, atlet juga merasa bahwa pendapatan yang dimiliki sudah cukup.

Sebanyak 80% atlet menyatakan bahwa kemampuan (*skill*) yang dimiliki merupakan hasil dari rajin berlatih, sedangkan 20% atlet menyatakan hal tersebut merupakan bakat yang sudah dimiliki. Selain itu, para atlet juga memiliki keinginan, percaya diri, dan usaha yang tinggi dalam menjalankan prosesnya, tetapi mereka juga merasa tidak puas dan merasa tidak mendapatkan kepuasan yang positif selama menjadi atlet.

Berdasarkan penjabaran di atas terlihat adanya ketahanan dalam berusaha, beberapa atlet mampu mengatasi tuntutan, hambatan, dan tantangan selama menjadi atlet Kota Bandung. Atlet tetap berusaha untuk gigih dan konsisten dalam mengikuti latihan dengan jadwal yang padat, disiplin, dan berkomitmen meskipun merasa karir dalam jangka panjang yang tidak menjamin, dan kurang adanya pembinaan, sehingga memunculkan adanya ketidakpuasan diri terhadap keinginan dan pencapaian yang tidak sesuai. Selain itu kajian dan penelitian mengenai *grit* dan *subjective well-being* dalam bidang olahraga di Indonesia masih sedikit dan jarang dilakukan, sehingga mendorong peneliti ingin mengetahui hubungan antara *Grit* dengan *Subjective Well-Being* pada atlet bola basket Kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin mengetahui bagaimana hubungan antara *Grit* dan *Subjective Well-being* pada Atlet Bola Basket Kota Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data mengenai gambaran *Grit* dan gambaran *Subjective Well-being* pada Atlet Bola Basket Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Grit* dan *Subjective Well-being* pada Atlet Bola Basket Kota Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Memberikan informasi bagi ilmu Psikologi dan peneliti, khususnya Psikologi Positif mengenai ada tidaknya hubungan antara *grit* dan *subjective well-being*.
- Memberikan kontribusi informasi bagi ilmu Psikologi khususnya Positif mengenai hubungan *Grit* dengan *Subjective Well-Being*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada KONI sebagai pertimbangan membuat kebijakan dalam pembinaan dan penyusunan program-program peningkatan prestasi atlet bola basket Kota Bandung.

- Memberikan masukan kepada KONI dalam mengetahui *grit* dan *subjective well-being* atlet, sehingga KONI dapat memantau perkembangan atlet secara khusus.

1.5 Kerangka Pemikiran

Atlet menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan, dan kekuatan (KBBI, 2008). Selain itu seseorang dikatakan sebagai atlet apabila ia ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi (berprestasi) dari cabang olahraga tersebut (Lazuardi, 2018). Setiap atlet pada cabang olahraga apapun tidak akan berprestasi secara baik apabila hanya mengandalkan bakat atau kemampuan yang dibawanya sejak lahir. Menurut beberapa studi kepribadian, salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya kebutuhan untuk berprestasi (Cox, 2002). Khususnya atlet bola basket Kota Bandung, di mana atlet melakukan latihan agar mendapatkan kesempatan untuk masuk tim dan mengikuti kompetisi-kompetisi seperti Kejuaraan Daerah (KEJURDA), Kejuaraan Nasional (KEJURNAS), POPDA, POPNAS, PORDA, PON, hingga menjadi pemain profesional. Menurut Tudor Bumpa dan Michael Carrera (2015:1) sukses di arena apapun biasanya merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, dan komitmen.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Anandya dan Endang (2017), tuntutan yang dimiliki atlet dipandang sebagai konsekuensi yang harus mereka jalani sebagai seorang atlet profesional. Seorang atlet basket akan menghadapi

hambatan dan tantangan yang tidak mudah untuk mencapai tujuan, maka atlet membutuhkan usaha yang maksimal. Tuntutan yang dihadapi atlet adalah latihan yang cukup berat dan peraturan yang ditetapkan cukup ketat, seperti latihan yang sudah terjadwal, latihan fisik, *drill*, dan dilihat peningkatan kualitas bermain. Atlet juga diharapkan untuk dapat tetap konsisten dan fokus pada pilihan atau tujuan mereka. Adanya hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh para atlet untuk mencapai tujuan membutuhkan usaha dan menjalani seluruh proses yang telah ditetapkan. Ketekunan dan konsistensi terhadap minat dari seorang individu diistilahkan oleh Duckworth (2007) sebagai *Grit*.

Grit didefinisikan sebagai kegigihan, ketahanan dan semangat untuk mencapai tujuan jangka panjang (Duckworth, 2007). *Grit* ditunjukkan dengan bekerja keras menghadapi tantangan, mempertahankan usaha dan minat selama bertahun-tahun meskipun dihadapkan pada kegagalan, tantangan, dan kesulitan pada prosesnya.

Grit memampukan atlet untuk dapat bekerja keras dalam menghadapi tuntutan, hambatan, dan kegagalan dalam proses latihan serta seleksi. *Grit* terdiri dari dua aspek, yaitu konsistensi minat (*Consistency of interest*) dan ketekunan usaha (*Perseverance of Effort*). Konsistensi minat (*Consistency of interest*) yang tinggi menunjukkan adanya kemampuan mempertahankan minat pada satu tujuan. Individu yang memiliki konsistensi minat yang tinggi tidak mengubah tujuan yang telah ditetapkan, tidak mudah teralihkan perhatiannya, dan mempertahankan minat dalam waktu jangka panjang. Atlet Kota Bandung yang memiliki *grit* tinggi dapat mempertahankan minat dan konsisten dalam pencapaian prestasi serta tujuannya. Atlet tidak mudah terpengaruh oleh hal yang mendistraksi pada saat menjalankan

prosesnya, atlet akan tetap mempertahankan minatnya, memiliki keinginan dan semangat untuk mencapai tujuan jangka panjang sebagai atlet yang bisa mewakili daerah, provinsi, hingga menjadi atlet profesional sehingga tidak adanya keinginan untuk berpindah cabang olahraga ataupun berhenti untuk menjadi atlet.

Ketekunan usaha (*Perseverance of Effort*) yang tinggi menunjukkan adanya kemampuan untuk menuntaskan pekerjaan ataupun persoalan yang sedang dihadapi. Individu yang gigih dalam berusaha tidak takut menghadapi tantangan dan rintangan, rajin, pekerja keras, dan berusaha mencapai tujuan jangka panjang. Menurut Duckworth (2007), ketekunan untuk berlatih keras dalam bidang apapun, merupakan wujud nyata dari *Grit*. Seorang atlet dengan ketekunan tinggi tentu akan menghabiskan waktu yang lebih lama untuk berlatih (Duckworth, 2007). Atlet akan gigih dalam berlatih dengan tuntutan yang diberikan pelatih dan mampu bersaing dengan cara yang suportif. Atlet tidak takut dalam menghadapi hambatan, tantangan, dan rintangan, jika atlet melakukan kesalahan dalam menjalani proses tersebut atlet tidak akan berhenti berusaha.

Individu dengan *grit* yang tinggi akan tetap mencapai tujuan walaupun tidak ada insentif atau umpan balik dan memiliki keterlibatan yang mendalam berkaitan dengan kegigihan. Artinya ketika terlibat dalam suatu tujuan, mereka cenderung mencari kebahagiaan lewat aktivitas yang berorientasi pada keterlibatan dan lewat pencarian makna. Maka dari itu individu yang memiliki *grit* tinggi disebut dengan *gritty*.

Individu yang *gritty* memandang sebuah pencapaian atau prestasi sebagai sebuah marathon. Atlet yang *gritty*, saat individu lain merasa kecewa dan bosan

pada sesuatu sehingga mendorong mereka untuk mengubah haluan dengan berganti tujuan atau bahkan mundur dan berhenti berusaha sama sekali, atlet akan tetap berusaha pada hal ataupun tujuan yang telah dipilihnya. Adanya tuntutan tinggi, rintangan, kegagalan, dan peraturan yang ditetapkan membuat atlet yang *gritty* memilih untuk tidak berpindah karir. Sedangkan atlet yang tidak *gritty* memilih untuk berpindah karir dengan berhenti menjadi atlet, lebih mudah patah semangat dan menyerah ketika mengalami hambatan atau kesulitan dan mengubah haluan mereka kepada minat yang baru.

Individu yang *gritty* cenderung bekerja lebih keras daripada rekan-rekan mereka dengan tingkat kemampuan yang sama dan mereka tetap berkomitmen untuk mengejar tujuan mereka lebih lama (Duckworth, 2007). Atlet cenderung memiliki disiplin yang tinggi dan dapat dipercaya, bertanggung jawab, tekun, dan berorientasi pada pencapaian. Selain itu, *grit* juga memiliki kaitan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Singh & Jha, 2008; Von Culin dkk., 2014).

Kepuasan hidup diperlukan dalam menilai aspek kehidupan seperti pencapaian, relasi, pekerjaan, sehingga individu akan memiliki hidup yang lebih memuaskan. Baumeister (1991) menyatakan bahwa untuk mencapai kepuasan hidup yang tinggi dibutuhkan makna hidup yang dapat dicapai ketika seseorang memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, serta aktivitas yang dilakukannya berhubungan dengan tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Individu yang memiliki *grit* tinggi akan memiliki tujuan dan konsisten pada minatnya, sehingga perilaku sehari-hari yang ditunjukkan sesuai dengan tujuannya. Semakin tinggi usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan, maka semakin dekat pada tujuannya tersebut. Hal ini

kemudian membuat individu semakin mampu memaknai hidup dan pada akhirnya akan semakin merasa puas pada hidupnya.

Atlet yang memiliki kepuasan hidup yang lebih positif memiliki tujuan jangka panjang yang jelas dan terarah, karena atlet dapat memprediksi keberhasilan jangka panjang, maka atlet akan mencapai tujuannya dengan usaha yang tinggi, tekun, dan memiliki konsistensi minat yang tinggi, memiliki keinginan dan semangat sehingga atlet akan terus berusaha untuk meningkatkan *skill* yang dimiliki meskipun harus menghadapi tantangan, kesulitan, dan kegagalan pada prosesnya. Atlet juga akan mampu berlatih dalam jangka waktu yang lebih lama dan atlet lebih banyak merasakan emosi menyenangkan. Duckworth (2006) mengungkapkan bahwa individu yang *gritty* akan lebih banyak menikmati emosi positif dalam hidup.

Penelitian Thomas dan Diener (Diener, dkk., 2005) menemukan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh suasana hati individu pada suatu saat tertentu, keyakinannya tentang kebahagiaan, serta seberapa mudahnya seseorang menerima informasi positif dan negatif. Di sisi lain, kebahagiaan juga berkaitan dengan seberapa mampu individu mempersepsi pengalaman hidupnya secara positif. Pada awal 2000-an terdapat studi yang terbilang menarik perhatian dalam bidang psikologi, yaitu studi mengenai Psikologi Positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Psikologi positif yang dipelopori oleh Seligman menaruh perhatian besar pada sisi positif manusia, ia juga menaruh perhatian lebih pada kekuatan dan *virtue* yang dapat membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya sehingga menjadi bahagia. Seligman lebih jauh menjelaskan bahwa untuk mengetahui tingkat kebahagiaan seseorang dapat diukur

atau diketahui dengan melihat tingkat kepuasan dirinya. Salah satu konsep utama dalam perspektif Psikologi Positif, yaitu *Subjective well-being* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Subjective well-being dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi (Diener dan Lucas, 1999). Salah satu pertanda penting bahwa kebahagiaan yang sedang diupayakan oleh seseorang itu nyata adalah kebahagiaan yang dicarinya merupakan tujuan akhir. Artinya tidak ada lagi tujuan lain yang hendak diupayakan setelah mencapai kebahagiaan itu. Salah satu tandanya adalah adanya suatu pembebasan, suatu kedamaian yang penuh, karena tidak ada lagi yang harus dilakukan dan tidak ada lagi yang harus dicapai.

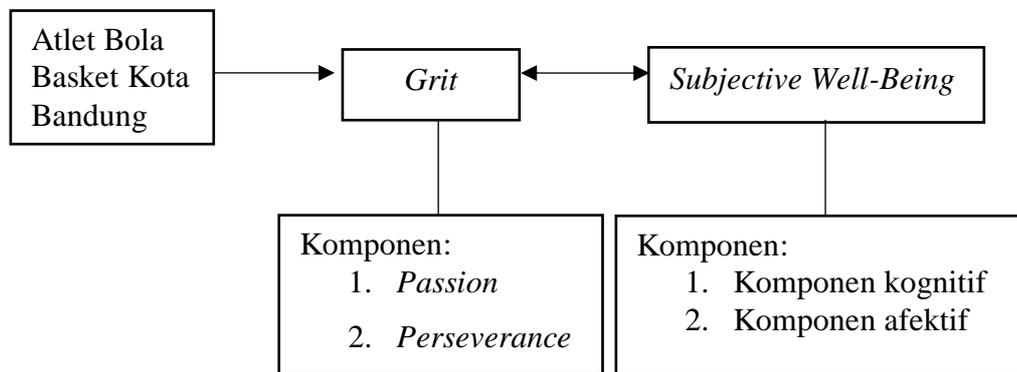
Subjective well-being memiliki dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif dikategorikan menjadi kepuasan hidup secara menyeluruh yang diungkapkan atau yang dipikirkan oleh individu. Campbell, Converse, dan Rodgers (dalam Diener, 1994) mengatakan bahwa komponen kognitif memiliki kesenjangan diantara keinginan dan pencapaian individu apakah sudah terpenuhi atau tidak. Jika teori tersebut diterapkan pada atlet, atlet yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi ditandai dengan persepsi terhadap kehidupannya saat ini telah sesuai dengan kehidupan yang diinginkan, lebih kreatif, tekun, dan berpikir positif. Seorang atlet yang memiliki kepuasan hidup yang rendah ditandai dengan persepsi terhadap kehidupannya tidak berjalan sesuai yang diharapkannya dan mudah berpikir negatif.

Komponen afektif mencakup afek positif yaitu emosi positif yang menyenangkan dan afek negatif yaitu emosi dan *mood* yang tidak menyenangkan, dimana kedua afek ini berdiri sendiri dan masing-masing memiliki frekuensi dan intensitas (Diener, 2000). Dalam kehidupan atlet, penilaian afek positif dialami ketika atlet merasakan emosi yang menyenangkan seperti antusiasme, keceriaan, kegembiraan, dan rasa bangga. Penilaian afek negatif dialami ketika atlet merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti rasa kecewa, marah, sedih, dan kesal. Jika teori tersebut diterapkan pada atlet, Atlet bola basket yang memiliki afek positif tinggi dapat dilihat ketika menjalani kehidupannya dengan kebahagiaan hidup, keceriaan, kegembiraan, dan rasa bangga. Atlet bola basket yang memiliki afek negatif tinggi dapat dilihat ketika menjalani kehidupannya penuh rasa sedih, kecewa, marah, dan tidak bangga.

Diener (dalam Carr, 2005) menyatakan bahwa orang-orang merasa bahagia ketika mereka mencapai tujuan yang dinilai tinggi dibandingkan dengan tujuan yang dinilai rendah. Carr (2004) menyatakan bahwa semakin terorganisir dan konsisten tujuan dan aspirasi seseorang dengan lingkungannya, maka ia akan semakin bahagia, dan orang yang memiliki tujuan yang jelas akan lebih bahagia. Semakin sedikit jarak antara keinginan dan pencapaian maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan. Duckworth (2016) menyatakan semua akan menjadi jelas ketika individu memahami level dari tujuan yang ditetapkan dan memegang tujuan tersebut dalam waktu yang lama. Jika teori tersebut diterapkan pada kehidupan atlet, atlet akan bahagia apabila tujuan yang ditetapkan tercapai yaitu menjadi atlet yang berprestasi dan sukses, di mana atlet menilai tinggi terhadap tujuannya,

berkomitmen, dan tidak mudah mengubah tujuan dalam jangka waktu yang lama. Sehingga faktor untuk mencapai kesuksesan atlet adalah adanya konsisten dan ketekunan. Duckworth (2006) menemukan bahwa individu yang *gritty* akan lebih banyak menikmati emosi positif dalam hidup. Termasuk pada *grit scale* yang tertinggi, *grit* berjalan seiring dengan kesejahteraan. Diener (2000) mengatakan bahwa individu dengan *subjective well-being* yang tinggi memiliki kecenderungan lebih kreatif, tekun, berpikir positif, sistematis, dan bermanfaat.

Atlet yang *gritty* memiliki energi untuk konsisten dan tekun dalam menjalankan tujuan yang sudah ditetapkan, dapat mempertahankan minatnya sebagai atlet bola basket, memiliki emosi positif yang lebih banyak dan evaluasi subjektif yang memuaskan, merasa memiliki hidup yang bahagia, bermakna, dan bermanfaat terhadap relasi dengan keluarga, teman, dan pekerjaan. Sebaliknya, atlet yang tidak *gritty* ketika menghadapi hambatan, tantangan, dan kegagalan akan mudah patah semangat, menyerah, merubah minatnya dengan berganti tujuan, berhenti berusaha, memiliki emosi negatif lebih banyak dan evaluasi subjektif yang tidak memuaskan, atlet akan mudah merasa kecewa, sedih, dan marah. Atlet juga akan menilai pencapaiannya tidak sesuai dengan yang diharapkan.



Bagan 1.1 Kerangka pikir

1.6. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *grit* dan *subjective well being* pada atlet bola basket Kota Bandung.