

## Mental Toughness and Its Relationship on Sport Performance Outcomes: When Things Get Tough Enough

**Moh. Bisri**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur  
moh.bisri.fpsi@um.ac.id

**Maudy Awanda Saputri**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur  
maudy.awanda.1808116@students.um.ac.id

**Tutut Chusniyah**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur  
tutut.chusniyah.fpsi@um.ac.id

### Informasi Artikel

Tanggal masuk 16-11-2022  
Tanggal revisi 28-11-2022  
Tanggal diterima 29-11-2022

### Kata Kunci:

*ketangguhan mental;*  
*prestasi olahraga;*  
*atlet.*

### Keywords:

*mental toughness;*  
*sports achievement;*  
*athletes.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan ketangguhan mental dengan prestasi atletik di Kota Malang. Pemilihan partisipan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik sampel: atlet yang terdaftar di KONI Malang dan memiliki prestasi satu, dua, tiga, atau semifinal pada kejuaraan tingkat provinsi. Sampel penelitian ini berjumlah 124 atlet dari berbagai cabang olahraga. Data diambil dengan menggunakan skala Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) dari Sheard et al. (2009) yang terdiri dari 14 *item* yang diadaptasi oleh peneliti menggunakan prosedur adaptasi instrumen. Sementara itu, data prestasi olahraga diperoleh dari hasil pertandingan peringkat satu, dua, dan tiga pada kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur VI. Seluruh item pada skala SMTQ dinyatakan valid dengan nilai validitas 0,371–0,735 dan reliabilitas 0,697. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman's rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara ketangguhan mental dengan prestasi olahraga pada atlet di Kota Malang dengan koefisien korelasi sebesar 0,858 yang berarti tingkat hubungan antar variabel sangat kuat. Disarankan kepada atlet dan pelatih agar lebih memperhatikan aspek psikologis mulai dari latihan hingga pasca-pertandingan untuk hasil yang maksimal dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan kajian yang lebih luas dengan menguji variabel psikologis lain yang juga mempengaruhi prestasi olahraga.

### Abstract

This study aims to examine the relationship between mental toughness and athletic achievement in Malang City. The selection of research participants used a purposive sampling technique with sample characteristics: athletes who were registered at KONI Malang and had first, second, third, or semifinal achievements at provincial-level championships. The sample of this research was 124 athletes from various sports. Data were collected using the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) scale from Sheard et al. (2009) which consisted of 14 items that were adapted by researchers using instrument adaptation procedures. Meanwhile, sports achievement data were obtained from the results of first, second, and third place matches at the East Java Provincial Sports Week (PORPROV) IV championship. All items on the SMTQ scale are declared valid with a validity value of 0.371–0.735 and a reliability of 0.697. The data analysis technique used Spearman's rank non-parametric correlation test. The results showed that there was a positive

relationship between mental toughness and sports achievement in athletes in Malang City with a correlation coefficient of 0.858 which means the level of relationship between variables is very strong. It is suggested to athletes and coaches pay more attention to psychological aspects starting from training to post-match for maximum results and for future researchers to be able to conduct a broader study by testing other psychological variables that also affect sports achievement.



## PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 mengenai Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, “Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina serta meningkatkan atlet secara berjenjang, terencana, serta berkelanjutan melalui pertandingan untuk menggapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan serta teknologi keolahragaan” (Lismadiana, 2021). Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) merupakan salah satu lembaga yang berwenang, bertanggung jawab dalam mengatur, meningkatkan, membina, serta mengkoordinasikan semua aktivitas olahraga prestasi di Indonesia. Dalam program pembinaan, KONI memiliki perencanaan program jangka pendek maupun program jangka panjang yang melibatkan semua cabang olahraga.

Menurut Syafruddin (2013), prestasi merupakan hasil dari serangkaian usaha atau latihan yang dikerjakan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan, sedangkan olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu sehingga prestasi olahraga merupakan hasil dari proses latihan yang telah dilakukan untuk memenangkan sebuah kompetisi. Bila seorang atlet menang pada sebuah kompetisi, maka dikatakan atlet itu memiliki prestasi. Namun, bila kalah pada sebuah kompetisi, maka dikatakan atlet itu tidak memiliki suatu prestasi. Agar dapat berprestasi, atlet wajib menjalani latihan secara rutin dan menunjukkan dedikasi terkait dengan tenaga, waktu, maupun biaya. Pencapaian prestasi seorang atlet merupakan puncak dari semua proses dan bentuk pembinaan.

Dalam wawancara dengan ketua KONI Kota Malang, dijelaskan bahwa beberapa tahun terakhir ini prestasi atlet di Kota Malang mengalami penurunan. Hal itu terlihat dari hasil akhir Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur (PORPROV Jatim) V 2015 yang berhasil meraih posisi *runner up* dengan perolehan 42 medali emas, 32 medali perak, dan 50 medali perunggu. Pada PORPROV Jatim VI 2019, Kota Malang hanya mampu meraih posisi ke empat dengan perolehan 40 medali emas, 49 medali perak, dan 50 medali perunggu. Kegagalan yang dialami oleh para atlet di Kota Malang terjadi karena sejumlah cabang olahraga gagal mencapai target perolehan medali, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Cabang olahraga yang memprediksi akan meraih tujuh medali emas ini ternyata memperoleh empat medali emas dan dua medali perak. Menurut pelatih, pada beberapa cabang olahraga yang terukur, seperti atletik, renang, dan balap sepeda, terdapat beberapa atlet yang hasil latihannya bagus dan diprediksi berpeluang mendapatkan medali di kejuaraan yang sedang diikuti. Akan tetapi, prediksi itu meleset karena atlet tersebut tidak *all out* dalam penampilannya sehingga tidak bisa mencapai prestasi. Hal itu dikarenakan atlet merasa cemas saat akan bertanding, susah tidur di malam hari, merasa ragu dan kurang percaya diri saat akan memasuki lapangan, serta kehilangan konsentrasi saat bertanding.

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar atlet bisa mencapai prestasi maksimalnya, di antaranya adalah faktor fisik, faktor teknik dan taktik, dan faktor psikologis (Adisasmito,

2007). Ketiga faktor itu merupakan tolok ukur seorang atlet dapat mencapai prestasi terbaiknya. Beberapa atlet menjelaskan bahwa, pelatih masih cenderung menitikberatkan pada latihan fisik dan latihan teknik taktik, sedangkan latihan psikologis sangat dikesampingkan serta masih sangat sedikit atau kurang tepat sehingga hasil pertandingan kurang maksimal. Padahal, Baker & Sedgwick (2005) menegaskan bahwa faktor psikologis dalam olahraga teridentifikasi sebagai faktor penting dalam meningkatkan kinerja atlet dan sebagian besar tim di seluruh dunia telah menggunakan teknik psikologis untuk meningkatkan kinerja olahraga (Hatzigeorgiadis et al., 2011) sehingga psikologi olahraga menjadi bidang yang berkontribusi dalam setiap domain olahraga selama bertahun-tahun (Gill et al., 2017).

Gucciardi et al. (2008) menuturkan bahwa untuk mendapatkan prestasi, seorang atlet wajib mempunyai keahlian fisik, teknik, taktik, serta mental psikologis. Selanjutnya, Herman (2011) menyatakan bahwa dalam penampilan atlet, dibutuhkan 50% faktor fisik dan 50% faktor psikologis untuk menjadi seorang juara. Pendapat lain mengatakan bahwa 80% aspek kemenangan atlet handal merupakan kontribusi dari aspek psikis (Adisasmito, 2007). Aspek penting dalam memprediksi kinerja dan prestasi atlet di masa depan adalah karakteristik kepribadian atau atribut psikologis atlet (Gould et al., 2002; Teshome et al., 2015). Salah satu karakteristik kepribadian superior yang menentukan keberhasilan atlet pada situasi kompetisi yaitu *mental toughness* yang selanjutnya disebut ketangguhan mental (Coulter et al., 2016; Gerber et al., 2013; Jones et al., 2002; Sheard et al., 2009).

Ketangguhan mental didefinisikan sebagai suatu sikap, nilai, perilaku, serta emosi positif yang membuat atlet sanggup bertahan dalam melewati berbagai kendala, tekanan, dan hambatan yang dirasakan agar tetap fokus serta memiliki dorongan dalam menggapai tujuan dalam pertandingan (Gucciardi et al., 2008). Seseorang atlet yang memiliki ketangguhan mental, lebih

memiliki kemampuan untuk melewati berbagai latihan serta suasana kompetisi yang sulit (Craft et al., 2003), situasi menekan yang membangkitkan tingkat kecemasan yang tinggi, menghadapi kesulitan yang tidak terduga (Cowden, 2016; Schaefer et al., 2016), atau situasi saat atlet terlibat dalam pertandingan yang diperebutkan secara ketat (Gould et al., 2002).

Secara umum, atlet yang lebih kuat mentalnya menghasilkan kinerja yang lebih baik (Cowden, 2017), karena perbedaan keinginan, fokus, optimis, resiliensi, serta kekuatan saat berada di bawah tekanan (Jones et al., 2007). Menurut Thomas & Over (1994), ketangguhan mental sebagai konstruksi psikologis yang membedakan antara kinerja yang berhasil dan yang kurang berhasil di sejumlah olahraga. Penelitian Cowden (2017) menunjukkan adanya korelasi antara ketangguhan mental dan prestasi olahraga. Temuan ini menjelaskan bahwa 77,8% atlet dengan ketangguhan mental yang tinggi cenderung tampil lebih baik dan juga berprestasi. Ketangguhan mental di sebut sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan, karena perannya dalam mendorong respons adaptif terhadap tekanan, situasi, dan peristiwa yang ditafsirkan secara positif dan negatif (Coulter et al., 2016; Gerber et al., 2013; Sheard et al., 2009). Berkaitan dengan temuan-temuan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara ketangguhan mental dengan prestasi olahraga atlet di Kota Malang.

## **METODE**

### **Desain**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data korelasional. Teknik analisis data ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel penelitian. Dalam penelitian ini, variabel penelitian tersebut adalah ketangguhan mental sebagai variabel bebas (X) dan prestasi olahraga sebagai variabel terikat (Y).

### **Instrumen**

Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu skala ketangguhan mental serta tes prestasi

olahraga. Skala ketangguhan mental yang digunakan adalah Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) oleh Sheard et al. (2009) yang meliputi dimensi *confidence*, *constancy*, serta *control* dan terdiri dari 14 item. Sebelum digunakan terlebih dahulu dilakukan proses adaptasi skala. Langkah pertama, skala asli diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia (*forward translation*) oleh penerjemah bahasa. Langkah kedua, dilakukan *backward translation* oleh dua orang ahli yang berlatar belakang S2 Pendidikan Bahasa Inggris. Langkah ketiga, hasil *backward translation* diberikan kepada *expert reviewer* untuk membandingkan dan melihat kesamaan makna antara instrumen asli dan terjemahan yang kemudian diambil satu kesepakan terjemahan. Skala ini terdiri dari dua bentuk pernyataan, yaitu *favorable* (delapan item) dan *unfavorable* (enam item), dengan empat alternatif pilihan jawaban, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), serta sangat tidak sesuai (STS). Uji coba instrumen dilakukan sebelum pengambilan data sebenarnya pada 43 orang atlet di Kabupaten Malang. Hasil validitas instrumen sebesar 0,371–0,735 dan reliabilitas instrumen sebesar 0,697.

Sementara untuk prestasi, secara teori salah satu metode adalah dengan membandingkan prestasi olahraga para atlet dengan melaksanakan kompetisi serentak. Namun, hal ini sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu, untuk mengatasi kesulitan pengukuran itu, maka penelitian ini memakai peringkat tiap-tiap atlet sebagai gambaran variabel prestasi olahraga dengan melihat tingkatan kualitas pertandingan. Pengukuran tes prestasi olahraga dilakukan dengan pencatatan hasil pertandingan peringkat satu, dua, dan tiga pada kejuaraan PORPROV Jatim VI 2019 yang datanya dilaksanakan dengan pengkodean sebagai berikut.

Table 1.

Pengkodean Nilai Hasil Pertandingan

Jenis Babak	Skor
Semi Final	1
Final Peringkat Tiga	2
Final Peringkat Dua	3
Final Peringkat Satu	4

### Subjek

Populasi penelitian ini adalah atlet di Kota Malang sebanyak 625 orang. Pengumpulan sampel penelitian ini memakai teknik *purposive sampling* dengan memilih atlet yang memiliki prestasi di tingkat provinsi sejumlah 124 orang. Sampel yang dipilih berdasar pada kriteria-kriteria khusus yang sudah ditentukan, antara lain: (1) atlet di Kota Malang; (2) masih aktif latihan; (3) memperoleh peringkat satu, dua, tiga dan semi final pada kejuaraan PORPROV Jatim VI 2019.

### Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis data inferensial untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan variabel ketangguhan mental dan prestasi olahraga. Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum analisis data inferensial dilakukan sebagai prasyarat uji parametrik dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi secara tidak normal sehingga analisis data inferensial untuk uji hipotesis menggunakan teknik statistik non-parametrik *Spearman's rank*. Tujuan dari uji hipotesis adalah untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas ketangguhan mental dengan variabel terikat prestasi olahraga.

### HASIL

Berdasarkan data yang sudah diperoleh dari 124 orang responden, sebaran data berdasarkan cabang olahraga bisa dilihat dalam tabel di bawah ini.

Table 2.  
Sebaran Data Berdasarkan Cabang Olahraga

No.	Cabang Olahraga	Jumlah	Persentase
1	Atletik	11	8.9%
2	Futsal	25	20.2%
3	Billiar	1	0.8%
4	Renang	6	4.8%
5	Karate	3	2.4%
6	Judo	3	2.4%
7	Panahan	2	1.6%
8	Balap Sepeda	6	4.8%
9	Basket	22	17.7%
10	Gulat	9	7.3%
11	Taekwondo	3	2.4%
12	Angkat Besi	3	2.4%
13	Angkat Berat	2	1.6%
14	Nembak	1	0.8%
15	Pencak Silat	3	2.4%
16	Sepatu Roda	2	1.6%
17	Bulu Tangkis	3	2.4%
18	Catur	1	0.8%
19	Anggar	2	1.6%
20	Wushu	5	4.0%
21	Paralayang	3	2.4%
22	Sepak Takraw	2	1.6%
23	Tinju	3	2.45
24	Tarung Drajat	3	2.4%
	<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100.0%</b>

Dari hasil deskripsi data di atas, selanjutnya dilakukan pengkategorisasi skor variabel ketang-

guhan mental dan prestasi olahraga. Kategorisasi skor tersebut sebagai berikut.

Tabel 3.  
Kategorisasi Ketangguhan Mental dan Prestasi Olahraga

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Ketangguhan Mental	43,91	4,834	Rendah	$X < 39$	2	2%
			Sedang	$39 < X < 49$	89	72%
			Tinggi	$49 < X$	33	27%
Prestasi Olahraga	2,90	0,770	Rendah	$X < 2$	43	35%
			Sedang	$2 < X < 4$	50	40%
			Tinggi	$4 < X$	31	25%

Tabel 3 menggambarkan data kategorisasi variabel ketangguhan mental dengan nilai rata-rata atau *mean* sebesar 43,91 dan standar deviasi sebesar 4,834. Sebanyak dua orang (2%) ada pada kategori rendah, 89 orang (72%) ada pada kategori sedang, dan 33 orang (27%) ada pada kategori tinggi.

Kategorisasi variabel prestasi olahraga dengan nilai mean sebesar 2,90 dan standar deviasi sebesar 0,770. Sebanyak 43 orang (35%) berada pada kategori rendah, 50 orang (40%) berada pada kategori sedang, dan 31 orang (25%) berada pada kategori tinggi.

Table 5.  
Hasil Uji Hipotesis

		Ketangguhan Mental	Prestasi Olahraga
Spearman's rho	Ketangguhan Mental	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	124

Berdasarkan hasil uji hipotesis *Spearman's rank*, ditemukan signifikansi kurang dari 0,05. Hasil ini menunjukkan korelasi yang signifikan antara variabel ketangguhan mental dengan prestasi olahraga dengan koefisiensi korelasi sebesar 0,858 yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Korelasi juga bernilai positif, artinya semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet, maka semakin tinggi prestasi olahraga atlet itu. Sebaliknya, semakin rendah ketangguhan mental seorang atlet, maka semakin rendah prestasi olahraga atlet itu.

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara ketangguhan mental dengan prestasi olahraga. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Cowden (2016) yang menuturkan bahwa ketangguhan mental dapat dikaitkan dengan sejumlah kinerja yang positif dalam kompetisi. Ketangguhan mental yang tinggi dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih besar untuk memenangkan kompetisi sehingga ketangguhan mental menjadi salah satu faktor penting untuk mencapai hasil kinerja olahraga yang sukses. Drees & Mack (2012) juga menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan keterampilan psikologis yang berhubungan secara positif dengan kesuksesan kompetitif. Atlet yang memiliki mental yang tangguh sering memenangi

kan pertandingan, karena perbedaan antara keberhasilan dan kegagalan disebabkan oleh faktor psikologis

Ghosh (2014) menjelaskan bahwa atlet yang sukses memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang kurang sukses. Lebih lanjut, Cowden (2017) menuturkan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet, maka hal itu akan mempengaruhi performa terbaik atlet di lapangan. Seorang atlet yang mempunyai ketangguhan mental rendah, berdampak pada penampilannya saat berlatih ataupun kompetisi dan kemampuan yang ditampilkan atlet tersebut menjadi tidak maksimal. Namun, apabila atlet mempunyai ketangguhan mental yang tinggi, maka akan mudah membantu atlet tersebut mencapai prestasi yang tinggi.

Beberapa temuan penelitian juga menunjukkan bahwa konstruksi psikologis mempengaruhi prestasi dalam sejumlah olahraga, antara lain tenis (Cowden, 2016), angkat beban (Elemiri & Aly, 2014), pencak silat (Raynadi et al., 2017), golf (Schaefer et al., 2016), *football* (Singh et al., 2012), renang (Herani & Dirgantari, 2018), dan *cricket* (Hardy et al., 2014). Cowden et al. (2021) menjelaskan bahwa ketangguhan mental menentukan pendekatan atlet dalam mencapai tujuannya. Semakin tinggi ketangguhan mentalnya,

maka pendekatan yang dipilihnya adalah pendekatan secara langsung.

Gould (Singh et al., 2012) mengungkapkan bahwa menurut pelatih, ketangguhan mental penting dalam mencapai prestasi olahraga. Ketangguhan mental dapat menentukan kesuksesan atlet dan juga dipandang sebagai salah satu elemen penting yang dapat membantu atlet untuk meraih kemenangan. Gucciardi et al. (2015) juga menekankan pentingnya peranan ketangguhan mental dalam hal performa, kemajuan tujuan, dan perkembangan terlepas dari tekanan yang dialami.

Hardy et al. (2014) mengungkapkan bahwa tingkat ketangguhan mental tertinggi dimiliki oleh atlet yang sensitif terhadap hukuman, tetapi insensitif terhadap penghargaan. Mereka cenderung mampu mendeteksi rangsangan yang mengancam lebih awal yang memberi mereka kesempatan untuk mempersiapkan respons efektif dalam menghadapi stresor yang dihadapi. Sebaliknya, penelitian oleh Schaefer et al. (2016) mengungkapkan bahwa atlet dengan tingkat motivasi yang menengah hingga rendah memiliki tingkat kecemasan kompetisi yang lebih tinggi. Hubungan ini sebagian besar diperantarai oleh tingkat ketangguhan mental yang rendah.

Penelitian Ghosh (2014) melaporkan bahwa atlet yang sukses memiliki kepercayaan diri yang lebih banyak dibandingkan dengan atlet yang kurang sukses, yang meliputi keyakinan dapat bekerja dengan baik dan dapat mempertahankannya saat mengalami kemunduran. Atlet akan bertekad untuk menyelesaikan pertandingan, melewati masalah atau hambatan yang dihadapi (McGeown et al., 2018). Golby & Sheard (Ghosh, 2014) yang mempelajari ketangguhan mental di berbagai tingkat liga *rugby* dan melaporkan bahwa para atlet mendapat skor yang jauh lebih tinggi pada dua subskala ketangguhan mental, yaitu kontrol energi negatif yang meliputi cara mengatasi emosi negatif, seperti rasa takut, marah, frustrasi, cemas, dan temperamen untuk mencapai kesuksesan, serta kontrol perhatian, seperti tetap fokus dan tampil baik.

## KESIMPULAN

Terdapat korelasi yang sangat kuat antara ketangguhan mental dan prestasi olahraga pada atlet di Kota Malang. Korelasi tersebut memiliki arah hubungan yang positif, yang berarti bahwa semakin tinggi ketangguhan mental atlet, maka semakin tinggi prestasi olahraganya, dan sebaliknya, semakin rendah ketangguhan mental, maka akan semakin rendah prestasi olahraga. Apabila aspek mental tidak dilatih, maka aspek lainnya, seperti fisik, teknik, dan taktik, yang telah disiapkan dengan matang akan runtuh hingga tidak bisa meraih prestasi. Dalam situasi tertentu, ketangguhan mental dapat meningkatkan performa. Oleh karena itu, aspek psikologis sebaiknya mulai diperhatikan, mulai dari latihan hingga pasca-pertandingan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menguji variabel lain yang mungkin ikut mempengaruhi prestasi olahraga atau melakukan penelitian dengan metode kualitatif maupun eksperimen.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Baker, J., & Sedgwick, W. (2005). *Sport Psychology Library: Triathlon*. Morgantown: Fitness Info Tech, West Virginia University.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2016). A Subculture of Mental Toughness in an Australian Football League Club. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 98–113. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.007>
- Cowden, R. G. (2016). Competitive Performance Correlates of Mental Toughness in Tennis: A Preliminary Analysis. *Perceptual and Motor Skills, 123*(1), 341–360. <https://doi.org/10.1177/0031512516659902>

- Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1). <https://doi.org/10.2174/1875399X01710010001>
- Cowden, R. G., Masciet, N., & Duckett, T. R. (2021). A Person-Centered Approach to Achievement Goal Orientations in Competitive Tennis Players: Associations With Motivation and Mental Toughness. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.10.001>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The Relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Drees, M. J., & Mack, M. G. (2012). An Examination of Mental Toughness over the Course of a Competitive Season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 377–386.
- Elemiri, A., & Aly, A. (2014). Mental Toughness and Its Relationship to the Achievement Level of the Weightlifters in Egypt. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 63–69. <https://doi.org/10.15314/TJSE.201428107>
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Perry, J. L., Pühse, U., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2013). Are Adolescents With High Mental Toughness Levels More Resilient Against Stress? *Stress and Health*, 29(2), 164–171. <https://doi.org/10.1002/smi.2447>
- Ghosh, B. (2014). Assessment of Mental Toughness among High and Low Achievers of State Level Yoga Competitors: A Comparative Study. *Online International Interdisciplinary Research Journal*, IV(IV), 278–283.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise* (4th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A Neuropsychological Model of Mentally Tough Behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69–81. <https://doi.org/10.1111/jopy.12034>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Herani, I., & Dirgantari, I. C. (2018). Mental Toughness dengan Peak Performance pada Atlet Renang. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 10(2), Article 2.

- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *Jurnal ILARA*, 11(2), 1–7.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Lismadiana. (2021). Manajemen Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Cabang Olahraga Bulutangkis Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), Article 2. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.43236>
- McGeown, S., St. Clair-Thompson, H., & Putwain, D. W. (2018). The Development and Validation of a Mental Toughness Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(2), 148–161. <https://doi.org/10.1177/0734282916673512>
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), Article 3. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200.2016.1162219>
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Singh, J., Dureja, G., & Singh, S. (2012). A Cross Sectional Analysis of Mental Toughness and Will to Win Among Elite Football Players. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 6(4), 285–296.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Keipelatihan Olahraga dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Teshome, B., Mengistu, S., & Beker, G. (2015). The Relationship between Personality Trait and Sport Performance: The Case of National League Football Clubs in Jimma Town, Ethiopia. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, 11, 25–32.
- Thomas, P. R., & Over, R. (1994). Psychological and Psychomotor Skills Associated With Performance in Golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73–86.