

Studi Deskriptif Mengenai *Mental Toughness* pada Atlet Bola Basket Porda 2022

Hilmi Aminudin Abdurachman*, Hedi Wahyudi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*hilmiaminudin01@gmail.com , hediway@yahoo.co.id

Abstract. An athlete in achieving achievement cannot be separated from sports coaching. Porda is a benchmark for the results of regional athlete sports coaching. Although basketball is an underdog sport, basketball athletes from West Bandung Regency can prove that they are capable of achieving achievements on the group stage. It requires physical, technical, and mental abilities. Basketball athletes can control and direct actions to achieve achievement, and see obstacles as opportunities to develop themselves. Mental toughness is an individual's ability to handle stress, pressure, and challenges by displaying the best abilities they have in various situations they face. The purpose of this study was to obtain data regarding the mental toughness of basketball athletes in West Bandung Regency for 2022. The research method used was descriptive. This research was conducted on 24 basketball athletes in West Bandung Regency. The measuring instrument used is a mental toughness questionnaire (MTQ) modified by Faisal (2019) based on the concept of mental toughness theory from Peter Clough (2012). The results showed that 14 athletes had high mental toughness scores and 10 athletes had low mental toughness scores.

Keywords: *Mental Toughness, Basketball Athlete, West Bandung Regency.*

Abstrak. Seorang atlet dalam mencapai prestasi tidak lepas dari pembinaan olahraga. Porda menjadi tolak ukur hasil pembinaan olahraga atlet daerah. Meskipun olahraga bola basket adalah cabang olahraga yang tidak diunggulkan, atlet bola basket Kabupaten Bandung Barat dapat membuktikan bahwa mereka mampu meraih prestasi pada babak penyisihan grup. Hal tersebut membutuhkan kemampuan fisik, teknik, dan mental. Para atlet bola basket mampu mengendalikan dan mengarahkan tindakan untuk meraih prestasi, serta memandang hambatan sebagai peluang untuk mengembangkan diri. *Mental toughness* adalah kemampuan individu dalam menangani stres, tekanan, dan tantangan dengan menampilkan kemampuan terbaik yang dimiliki dalam berbagai situasi yang dihadapi. Tujuan dalam penelitian ini adalah memperoleh data mengenai gambaran *mental toughness* pada atlet bola basket Kabupaten Bandung Barat porda 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan terhadap 24 atlet Bola Basket di Kabupaten Bandung Barat. Alat ukur yang digunakan adalah *mental toughness questioner* (MTQ) yang dimodifikasi oleh Faisal (2019) berdasarkan konsep teori *mental toughness* dari Peter Clough (2012). Hasil penelitian diperoleh data sebanyak 14 orang atlet memiliki skor mental toughness yang tinggi dan terdapat 10 orang atlet yang memiliki skor mental toughness yang rendah.

Kata Kunci: *Mental Toughness, Atlet Bola Basket, Kabupaten Bandung Barat.*

A. Pendahuluan

Olahraga telah dikenal sebagai aktivitas yang membawa manfaat baik bagi pelaku olahraga maupun penikmatnya. Ketika berolahraga, terutama saat bertanding, pemain yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin menghindari diri dari pengaruh mental emosional yang timbul saat berolahraga. Saat ini olahraga tidak hanya dipandang sebagai kegiatan untuk menyehatkan tubuh saja, namun merupakan salah satu kegiatan untuk mencetak prestasi. Prestasi kelompok diperoleh melalui interaksi dari *performance* individu melalui proses kerjasama kelompok (Williams & Widmeyer, 1991).

Kejuaraan-kejuaraan olahraga yang diselenggarakan dari tingkat daerah dalam Pekan Olahraga Daerah (PORDA), tingkat nasional terdapat Pekan Olahraga Nasional (PON) bahkan tingkat internasional SEA Games dan Olimpiade merupakan ajang para atlet untuk mencetak prestasi sebaik-baiknya. Para atlet yang berprestasi akan diberikan pembinaan olahraga yang berbeda sesuai dengan tingkatan dan kebutuhannya seperti Pelatcab (Pemusatan Latihan Cabang), Pelatda (Pemusatan Latihan Daerah), dan Pelatnas (Pemusatan Latihan Nasional). Atlet merupakan seorang pelaku olahraga yang berprestasi pada tingkat daerah, nasional maupun internasional. Menurut Ihsan Sari (2015) Pencapaian prestasi yang optimal dipengaruhi oleh faktor fisiologi (kondisi fisik), penguasaan gerak (teknik), nutrisi, dan psikologis atlet. Banyak sekali aspek psikologis seperti kepercayaan diri, *self-efficacy*, konsentrasi, *motivasi*, *anxiety* dan *mental toughness*, di mana semua aspek tersebut sangat mempengaruhi terhadap performa atlet saat latihan maupun bertanding (Zetou et al., 2012).

Pada dasarnya olahragawan yang memiliki *mental toughness* yang tinggi memiliki kemampuan untuk meningkatkan permainannya ke level tertinggi pada saat-saat penting dalam suatu pertandingan (Crust, & Clough, 2005). Tinjauan baru-baru ini tentang *mental toughness* dan kesuksesan dalam olahraga mengidentifikasi sekitar 88% studi yang relevan menemukan atlet dengan tingkat *mental toughness* yang lebih tinggi cenderung mencapai tingkat kinerja yang lebih tinggi (Cowden, 2017). Pada permainan bola basket atlet harus memiliki kemampuan dalam memusatkan perhatian, percaya diri, tenang, memiliki koordinasi gerak yang baik, dan dapat berkonsentrasi di segala situasi. Situasi merupakan kondisi yang memberikan tuntutan tinggi akan *mental toughness* seperti dalam keadaan cedera, sedang mengalami rehabilitasi cedera, persiapan untuk latihan dan kompetisi, tantangan yang berasal dari luar dan dalam lapangan, tekanan sosial, tekanan internal misalnya kelelahan dan kurang percaya diri, dan tekanan eksternal misalnya pada saat pertandingan mendapat tekanan dari supporter dan resiko fisik (Dwiarni, 2012).

Pembinaan atlet pada cabang olahraga kelompok lebih kompleks dari pada cabang olahraga individu, karena pelatih harus membina keterampilan individu juga menangani pemain lainnya, untuk melakukan kerja sama dalam tim (Husdarta, 2014). Sama halnya pada olahraga basket setiap pemain dituntut untuk bekerja sama dengan cara mengintegrasikan keterampilan setiap individu kedalam suatu penampilan yang utuh. Dengan kerja sama yang baik antar pemain dalam tim maka akan mempengaruhi penampilan tim. Teknik dasar permainan basket *dribbling*, *Passing*, *lay up*, *Shooting*, dan *defense* membutuhkan aspek-aspek mental seperti kepercayaan diri, konsentrasi, motivasi (Dwiarni, 2012). Penelitian yang dilakukan Moradi, J. Dkk (2013). Menunjukkan hasil bahwa orang yang memiliki *mental toughness* yang tinggi lebih terampil dalam hal *passing* bola basket dan individu yang tangguh secara mental memiliki kontrol yang lebih baik atas pengaturan kinerja, mereka terlibat lebih aktif dalam proses pemecahan masalah dari situasi belajar dibandingkan dengan individu yang memiliki *mental toughness* yang rendah. keterampilan mental berkorelasi positif dan signifikan dengan motivasi berprestasi dalam olahraga baik secara individual maupun beregu (Nezhad, 2013),

semangat pantang menyerah (tahan banting) sangat penting dalam kesuksesan performance olahraga (Sheard, 2010). tangguh secara mental lebih mampu mempertahankan teknik dan usaha (Blegur et al., 2016), atlet-atlet profesional juga menunjukkan bahwa prestasinya dipengaruhi oleh mental toughness yang baik (Sing, 2014).

Berdasarkan penjelasan diatas, keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi tidak terlepas dari faktor eksternal dan internal. Berdasarkan wawancara kepada pelatih, mengatakan untuk menjadi atlet harus memiliki penampilan yang baik didalam lapangan tidak ditentukan hanya oleh faktor fisik, teknik, dan taktik namun juga faktor mental. Tidak sedikit atlet mengalami hambatan bahkan kegagalan saat berkompetisi yang disebabkan oleh buruknya faktor mental, seperti kurang percaya diri ketika berhadapan lawan yang tangguh dan menyalahkan kondisi lapangan. Para atlet meyakini bahwa mereka dapat meraih prestasi di Porda, meskipun dalam prosesnya terdapat banyak hambatan seperti kurangnya fasilitas yang diberikan. Mereka berusaha mengelola tantangan yang ada dengan tetap berlatih keras dan sungguh-sungguh. Dalam proses pembentukan tim, PERBASI Kabupaten Bandung Barat melakukan seleksi pada atlet yang sudah memiliki prestasi sebelumnya. Walaupun pada saat proses pembinaan mereka mendapatkan fasilitas yang minim tetapi mereka dapat menunjukkan hasil pada babak penyisihan grup atlet bola basket Bandung Barat berhasil menduduki peringkat pertama.

Menurut penelitian Kuan dan Roy (2007) menjelaskan bahwa “Salah satu faktor yang sering berhubungan dengan penampilan yang baik dalam sebuah kompetisi adalah *mental toughness* dan *mental toughness* tersebut termasuk faktor keterampilan mental”. Hasil penelitian Algani,dkk (2018) semakin banyak dan tinggi *level* pertandingan yang diikuti atlet maka *mental toughness* akan semakin meningkat . Merujuk pada pendapat tersebut *mental toughness* merupakan sebuah keterampilan mental yang harus dimiliki oleh atlet. Atlet yang memiliki *mental toughness* berarti atlet tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya, terutama ketika dalam pertandingan. *Mental toughness* harus dipelajari seperti layaknya latihan kondisi fisik yang dikuasai oleh pelatih dan dipelajari atlet secara sistematis, kontinu, dan berkesinambungan.

Dari berbagai pemaparan di atas, atlet bola basket Kabupaten Bandung Barat belum mendapatkan pembinaan untuk peningkatan prestasi secara signifikan dalam proses persiapannya untuk menghadapi Porda. Untuk dapat menampilkan penampilan yang baik saat bertanding bukanlah hal yang mudah, harus melalui persiapan yang matang. Sehingga dibutuhkan latihan rutin yang terstruktur, dan optimal . Selain itu, diketahui bahwa kekuatan fisik dan penguasaan teknik dipengaruhi dengan adanya peran *mental toughness* seorang atlet. Maksud dari penelitian ini untuk mengkaji mengenai *mental toughness* pada Atlet Bola Basket Kabupaten Bandung Barat, serta tujuannya untuk memperoleh gambaran data empirik *mental toughness*.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bola basket Kabupaten Bandung Barat yang dipersiapkan untuk mengikuti gelaran Porda 2022 yang berjumlah 24. Pada penelitian ini, pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yang disebarkan kepada Para Atlet Bola Basket Kabupaten Bandung Barat. Kemudian, data diolah menggunakan analisis statistika deskriptif menggunakan *Microsoft Excel*. Alat ukur yang digunakan adalah *mental toughness questioner* (MTQ) yang dimodifikasi oleh Faisal (2019) berdasarkan konsep teori *mental toughness* dari Peter Clough (2012)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah penelitian mengenai mengenai *mental toughness* pada Atlet Bola Basket Kabupaten Bandung Barat

Tabel 1. Gambaran Mental Toughness

	Tinggi		Rendah	
	F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
<i>Control</i>	16	67%	8	33%
<i>Commitment</i>	14	58%	10	42%
<i>Challenge</i>	14	58%	10	42%
<i>Confident</i>	17	70%	7	30%

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan atlet bola basket Kabupaten Bandung Barat Porda 2022 memiliki *mental toughness* yang tinggi dan ada beberapa yang memiliki *mental toughness rendah*. Terdapat perbedaan skor setiap individu pada atlet putra dan putri, meskipun tidak memiliki perbedaan yang signifikan, hasil menyatakan bahwa semakin tinggi skor *mental toughness* yang diperoleh atlet, maka akan semakin tinggi dan konsisten dalam meraih prestasi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Golby dan Shread (2003), bahwa semakin tinggi ketangguhan mental atlet akan berpengaruh terhadap tingkat *performance* atlet. Semakin tinggi tingkat pertandingan yang diikuti atlet berdampak pada meningkatnya *mental toughness* seorang atlet. *Mental toughness* menjelaskan *personality trait* seseorang dalam menampilkan kinerja, mengembangkan *positive behavior*, dan *well-being* yang memungkinkan seseorang dapat menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupannya sehingga seseorang dapat tangguh secara mental, serta mampu menghadapi tekanan tinggi dalam lingkungan, dan menunjukan *performance* yang lebih baik dalam olahraga kompetitif dan berprestasi.

Para atlet bola basket Kabupaten Bandung Barat terus berlatih untuk meningkatkan keterampilan dan mengeksplorasi kemampuan mereka. Ketika ada teknik yang belum dikuasai atau belum dipahami mereka akan berlatih mandiri untuk melatih teknik tersebut diluar jadwal latihan dengan harapan dapat menyempurnakan dan menguasainya untuk digunakan dalam pertandingan. Para atlet yang memiliki aspek *control* yang tinggi dapat mengendalikan kecemasan dan emosinya ketika menghadapi tekanan dan tantangan pada saat berlatih maupun bertanding. Mereka akan fokus kepada apa yang mereka lakukan. Saat sedang berlatih para atlet akan berkonsentrasi karena memiliki tujuan yakni menguasai teknik yang mereka butuhkan. Ketika aspek *Control* rendah dalam pertandingan atlet akan cemas jika di hadapkan pada lawan yang lebih hebat dan ketika ada instruksi yang tidak sesuai dengan rencana akan mengeluh. Atlet menyalahkan lingkungan atas kegagalan yang dialami. Aspek *control* yang rendah dimiliki beberapa atlet yang memiliki pengalaman lebih sedikit, hal ini sesuai dengan penelitian Algani, dkk (2018) bahwa semakin tinggi level pertandingan yang diikuti maka pemain lebih mampu mengendalikan emosi mereka dan tetap tenang dan santai di bawah situasi tekanan.

Ketika seorang atlet memiliki aspek *Commitment* tinggi mereka akan giat berlatih dan produktif dalam mengeksplorasi teknik yang harus dikuasai, melakukan serta mencapai tugas yang telah ditargetkan meskipun pada pelaksanaannya mengalami kesulitan. Beberapa atlet perempuan memiliki aspek *Commitment* rendah, mereka tidak dapat bertahan dengan tugas sebagai seorang atlet diantaranya kurang disiplin dalam berlatih, kurang produktif dalam mempelajari teknik yang harus dikuasai, dan mudah kehilangan fokus saat berlatih. Hal ini sejalan dengan penelitian (Khan, Ali, & Mumtaz, 2016) bahwa atlet perempuan membutuhkan lebih banyak dorongan untuk melakukan latihan fisik yang tepat dibandingkan laki-laki.

Pada atlet dengan aspek *Challenge* tinggi atlet merasa memiliki kesempatan untuk berprestasi sehingga tidak mudah menyerah dalam kompetisi. Rasa optimis dan tidak mudah menyerah yang dirasakan membuat mereka terdorong dan termotivasi untuk tidak putus asa dalam situasi kompetitif. Ketika atlet memiliki aspek *Challenge rendah* dihadapkan pada situasi kompetitif seperti pertandingan mereka cenderung untuk tidak mau melakukan tindakan beresiko, mereka lebih memilih untuk bergantung pada rekan satu tim yang dirasa lebih hebat untuk menanggung risiko tersebut. Karena yang memiliki skor rendah pada aspek *Challenge* adalah atlet perempuan maka hal ini sejalan dengan penelitian Findlay & Bowker (2009) bahwa atlet laki-laki memiliki orientasi, tujuan, dan motivasi untuk memenangkan persaingan yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Gabungan dari rasa percaya diri, daya saing, dan keinginan laki-laki yang lebih besar untuk menang menunjukkan tingkat *mental toughness* yang lebih besar daripada perempuan.

Pada atlet yang memiliki aspek *Confident* tinggi ketika bertanding tidak akan gugup ataupun malu ketika tampil sehingga menjadi percaya diri ketika harus menghadapi lawan yang lebih tangguh sekalipun. Ketika memiliki aspek *Confident rendah* meragukan dirinya sendiri, ketika dihadapkan dengan pertandingan sengit yang dapat berdampak kekalahan. Mereka takut melakukan kesalahan di dalam pertandingan, melihat lawan yang lebih tangguh dan pendukung lawan menjadi gugup. Atlet bola basket yang memiliki *Confidence* rendah dimiliki beberapa atlet perempuan sesuai dengan penelitian yang menyatakan pada saat bertanding menghadapi lawan, atlet laki-laki memiliki keunggulan dalam mengendalikan keadaan sulit dibandingkan dengan atlet perempuan (Lakshman & Shahin, 2013).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran *mental toughness* pada atlet Porda Bola Basket Kabupaten Bandung Barat, dapat disimpulkan Atlet bola basket Kabupaten Bandung Barat yang memiliki *mental toughness* paling tinggi adalah atlet yang memiliki prestasi pada tingkat kabupaten/kota, provinsi dan nasional. Terdapat 14 orang atlet bola basket Kabupaten Bandung Barat memiliki skor tinggi pada *mental toughness*, dan terdapat 10 orang atlet bola basket Kabupaten Bandung Barat memiliki skor rendah pada *mental toughness*.

Acknowledge

Peneliti memanjatkan segala puji dan syukur kepada Allah SWT karena telah memberikan peneliti kemampuan agar dapat menyelesaikan program studi sarjana psikologi. Kemudian tidak lupa peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dr. Hedi Wahyudi, M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing, Pelatih dan Para atlet selaku yang membantu peneliti dalam pelaksanaan pengambilan data, sahabat serta pihak-pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksima Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- [2] Adisasmito, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [3] Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93-101.
- [4] Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet
- [5] Bola Basket Profesional. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 02(07), 760–765. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>
- [6] Cashmore, E. (2008). Sport and exercise psychology: The key concepts. Routledge.
- [7] Clough, P. (2012). Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others. London: Kogan Page.
- [8] Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- [9] Cox, R.H. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications*. (5th Ed.). Boston: McGraw Hill Companies, Inc.
- [10] Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- [11] Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 192-194.
- [12] Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164–168.
- [13] Dwiarni, D. A. 2012. The Role of Mental Training in Decreasing Re-Injury Anxiety in Women Basketball Athletes. Tesis. Jakarta: Universitas Indonesia.
- [14] Faisal, M., & Wahyudi, H. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Mental Toughness pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia Sea Games 2019. *Prosiding Psikologi*, 749-755.
- [15] Fauzee, O., Nazarudin, N., Saputra, M., dkk. (2012). The Strategies for Character Building through Sports Participation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(3), pp. 48-58.
- [16] Findlay, L.C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 29–40. doi:10.1007/s10964-007- 9244-9
- [17] Goran, K., Bacanac, L., & Jakovljevic, S. (2011). Characteristics of personality profiles of elite wrestlers and basketball players. *Acta Kinesiologica*
- [18] 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.
- [19] Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209.
- [20] 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.
- [21] Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A. (2000). Advancing mental toughness

- research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- [22] Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
 - [23] Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2020). Ketangguhan mental atlet basket SMA yang mengikuti detection basketball league. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238-244.
 - [24] Harsono. (1988). Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta: CV. Kesuma.
 - [25] Harsuki. (2013). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
 - [26] Heazlewood, I., & Burke, S. (2011). Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon.
 - [27] Husdarta, H.J.S. (2014). *Psikologi Olahraga. Bandung*: Alfabeta.
 - [28] Ihsan, S., E, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 24-35.
 - [29] 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, 205-218.
 - [30] Kenioua, M., & Boumesjed, A. (2017). Relationship between self-efficacy achievement motivation and state anxiety among football player. *Journal of Sport Science Technology and Physical Activities*, 14(1), 205-224.
 - [31] Khan, Z., Ali, A., & Mumtaz, N. A. (2016). Mental Toughness of different levels of Basketball players: A study. *International research journal of multidisciplinary studies*, 2(6).
 - [32] Kuan, G. & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. Kota Bharu. Universiti Sains Malaysia.
 - [33] Lakshman, K. M., & Shahin, A. (2013). Comparative study on mental toughness among male and female termis players. *International Journal of Sports Sciences and Fitness*, 3(1-2).
 - [34] Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
 - [35] Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
 - [36] Mladenovic, M., & Trunic, N. (2019). Goal Orientation and Mental Toughness of Young Serbian Basketball Players. In *XXII Scientific Conference "FIS COMMUNICATIONS"*.
 - [37] Moradi, J., Mousavi, M. V., & Amirtash, A. M. (2013). The role of mental toughness in acquisition and retention of a sports skill. *European Journal of Experimental Biology*, 3(6), 438-442.
 - [38] Nazir, Mohammad. (2011). Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia
 - [39] Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C., & Podlog, L. (2013). SciVerse ScienceDirect Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184- 192. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.002>.
 - [40] Nezhad, H. B. (2013). The Relationship between Possitive Perfectionism, Hope, and Mental Skills with Athletic Succes Motivation in Male Athletes. *International Journal of Psychology And Behavior Research*.
 - [41] Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(7-8), 824-834.
 - [42] Noor, H. (2009). Psikometri: Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku. Bandung: Jauhar Mandiri.
 - [43] Parnabas, V. (2015). The effect of gender differences on the level of competitive state

- anxiety and sport performance among runners. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(1), 44–51.
- [44] Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325–335.
 - [45] Patil A, & Pasodi M S. (2012). Performance of male and female athletes at all India Inter University Athletic meets. *International journal of sports sciences*, 2(4), 42-44.
 - [46] Schild, C., Botzet, L. J., Planert, L., Ścigala, K. A., Zettler, I., & Lang, J. W. (2020). Linking personality traits to objective foul records in (semi-) professional youth basketball. *Journal of Research in Personality*, 87, 103987.
 - [47] Sheard, M. (2010). A Cross-National Analysis of Mental Toughness and Hardiness in Elite University Rugby League Teams. *Perceptual and Motor Skills*, 109(1), 213–223. <https://doi.org/10.2466/pms.109.1.213-223>
 - [48] Sing, D. (2014). An Analysis of Component of Mental Toughness in Body Contact Sport: Keys to Atheletic Success. 1, 36–46.
 - [49] Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND. Bandung Alfabeta.
 - [50] Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
 - [51] Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics Publishers.
 - [52] Welsh, J. C., Dewhurst, S. A., & Perry, J. L. (2018). Thinking Aloud: An exploration of cognitions in professional snooker. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 197-208.
 - [53] Widmeyer, W. N., & Williams, J. M. (1991). Predicting cohesion in a coacting sport. *Small Group Research*, 22(4), 548-570.
 - [54] Wiseman, O. (2014). The Effects of Birth Order, Personality, and Mental Toughness on Performance in CollegiateBasketball (Doctoral dissertation, Southern Illinois University at Edwardsville).
 - [55] Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 794-805.
 - [56] Fakhruddiana, Fuadah, Ardiyanti, Difa (2022). Studi Komparatif Sekolah Khusus Anak Gifted/ Berbakat di Indonesia dan di Malaysia. *Jurnal Riset Psikologi* 2(2). 131-140.