



Mental Toughness dan Pemain Sepak Bola

Mental Toughness and Soccer Players

Novriansyah¹, Muhammad Maulana Fajar², Febra Ritanza³, Eko Putra Utama J⁴

¹² Universitas Samudra, Jl. Prof Dr Syarief Thayeb, Aceh, 24416, Indonesia.

³⁴ Universitas Dehasen, Jl. Meranti No.32 Kota Bengkulu, Bengkulu, 38228, Indonesia.

Abstrak

Sepakbola merupakan kegiatan olahraga yang sangat digemari masyarakat saat ini. Permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat menguras energi dan pikiran para pemain karena dalam permainan sepakbola pemain harus selalu bergerak dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan pemain membutuhkan fisik dan psikologi yang bagus. Pada olahraga sepakbola pemain memerlukan mental toughness yang baik, sehingga pemain bisa bermain dengan baik tanpa terpengaruh dengan tekanan dari luar. Penulisan artikel ini menggunakan teknik review literatur yang berfokus pada mental toughness pada pemain sepakbola. Hasil dari pembahasan ini adalah *mental toughness* memegang peran penting dalam menunjang performa pemain sepak bola, baik dalam latihan maupun pertandingan. Pemain yang memiliki mental toughness yang baik lebih bisa melakukan kontrol kepada diri dan bisa lebih tenang dalam melakukan penguasaan diri dan menghadapi masalah yang ada dilapangan. Sehingga bisa disimpulkan bahwa pemain yang memiliki mental toughness yang baik lebih bisa menghadapi situasi apapun yang ada dilapangan.

Kata Kunci: Mental toughness, Sepakbola, psikologi olahraga.

Abstract

Football is a very popular sport today. It's a highly demanding and mentally demanding game, requiring players to be constantly on the move for extended periods, requiring both physical and psychological fitness. Mental resilience is essential for a successful game, allowing players to perform well without being affected by external pressure. This article was written using a literature review technique that focuses on mental toughness in football players. The results of this discussion are mMental toughness plays a crucial role in supporting a soccer player's performance, both in training and in matches. Players with strong mental toughness are better able to exercise self-control and remain calmer in managing themselves and facing challenges on the field. Therefore, it can be concluded that players with strong mental toughness are better able to handle any situation on the field.

Keywords: Mental toughness, Football, sport psychology

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan kegiatan olahraga yang sangat digemari masyarakat saat ini, dimasa ini sudah semakin banyak masyarakat yang menggeluti olahraga sepakbola selain itu sudah mulainya dibangun fasilitas seperti lapangan sepakbola yang semakin banyak sehingga memudahkan masyarakat untuk bermain bersama teman – temannya. Selain itu globalisasi dalam dunia sepakbola tercermin melalui perekrutan atlet dari berbagai belahan dunia, daya tariknya bagi penonton, penayangan melalui media televisi, serta keterlibatan sponsor dari perusahaan-perusahaan besar, yang semuanya merupakan manifestasi lanjutan dari kapitalisme dan komersialisasi dalam olahraga (Sumarno et al. 2025). Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Vyas and Khanvilkar (2024) yang menyatakan pentingnya faktor psikologis dalam mengoptimalkan kinerja atletik. Hal ini juga diperkuat hasil penelitian dari Cowden (2021) menyatakan menemukan bahwa psikologi olahraga terutama mental toughness berubah sepanjang perkembangan manusia dan dipengaruhi oleh berbagai individu (misalnya, pelatih, rekan sejawat), pengalaman (misalnya, peristiwa kritis, baik positif maupun negatif), dan faktor pribadi.

Sepakbola telah menjadi salah satu hiburan bagi para masyarakat, selain itu bagi pemain setiap mereka melakukan pertnadingan sepakbola, pemain akan melakukan dengan maksimal dan sebaik mungkin karena pertandingan merupakan wadah bagi para atlet untuk menunjukkan keterampilan, strategi, dan yang terpenting, kekuatan mental. Peneliti menilai bahwa kemampuan teknis, taktis, bahkan fisik para atlet sepak bola di Indonesia tergolong unggul dibanding rata-rata. Selain teknik pemain juga harus memiliki kemampuan psikologi yang baik. Hal ini didukung pendapat dari Arisman, (2024) saat seorang atlet kehilangan fokus, hal tersebut dapat mengganggu teknik menyerang maupun bertahan yang telah disiapkan secara optimal sebagai bagian dari strategi. Untuk meraih kemenangan, atlet pelajar bela diri dituntut mampu membaca dan mengendalikan situasi yang dihadapi, termasuk menguasai teknik yang dimiliki serta mengelola emosi negatif yang muncul.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat menguras energi dan pikiran para pemain karena dalam permainan sepakbola pemain harus selalu

bergerak dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan pemain membutuhkan fisik dan psikologi yang bagus. Selain itu dalam sebuah pertandingan olahraga pemain akan menghadapi banyak masalah dalam sebuah pertandingan seperti tekanan dari supporter, intensitas permainan yang tinggi dan kontak fisik yang terjadi selama proses pertandingan sehingga akan mengganggu fokus dan konsentrasi pemain dalam pertandingan. Mental toughness dicirikan sebagai gabungan dari empat subkomponen yang saling terkait tetapi independen: (1) kontrol (hidup dan emosi): kecenderungan untuk merasa dan bertindak seolah-olah seseorang berpengaruh dan menjaga kecemasan tetap terkendali; (2) komitmen: kecenderungan untuk terlibat secara mendalam dalam mengejar tujuan meskipun kesulitan yang muncul; (3) tantangan: kecenderungan untuk melihat potensi ancaman sebagai peluang untuk pengembangan diri dan terus berusaha dalam lingkungan yang berubah; dan (4) kepercayaan diri (dalam kemampuan dan interpersonal): keyakinan bahwa seseorang benar-benar orang yang berharga meskipun mengalami kemunduran, dan kemampuan untuk mendorong diri sendiri maju dalam lingkungan social (Lin et al. 2017).

Irwanto & Romas, (2019) psikologi olahraga adalah salah satu dari tujuh cabang teori yang membentuk dasar utama dalam ilmu keolahragaan. Perubahan psikologis selama pertandingan ditandai dengan meningkatnya kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan, menjaga fokus, serta memiliki ketahanan mental yang kuat sehingga mampu menghadapi tantangan yang lebih besar (Ilham 2021). Kemampuan psikologis ini memegang peranan penting dalam keberhasilan atlet meraih tujuannya, baik saat menjalani latihan maupun ketika bertanding (Arezah and Haryanta 2022). Hal ini ditambahkan pendapat dari Sabrina B. et al., (2024) Ketangguhan mental pada atlet berperan dalam meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tekanan, termasuk tekanan fisik, mental, emosional, dan stres. Untuk mencapai performa optimal, atlet perlu menguasai sejumlah keterampilan seperti rasa percaya diri, ketenangan saat bertanding, pengendalian emosi positif, serta kemampuan untuk tetap fokus meskipun menghadapi tantangan selama pertandingan.

Pada olahraga sepakbola pemain memerlukan mental toughness yang baik, sehingga pemain bisa bermain dengan baik tanpa terpengaruh dengan tekanan dari luar. Atlet yang memiliki mental toughness mampu tetap tenang saat berada di bawah tekanan, mampu mengendalikan emosinya dengan baik, dan tetap mempertahankan performa secara stabil meskipun berada dalam situasi kompetisi yang menantang (Arisman 2024). Mental toughness pada atlet sepakbola mencerminkan bahwa aspek ini memiliki peran dalam mendukung pencapaian performa mereka di lapangan (Fatkurohimi et al. 2024). Atlet yang memiliki mental toughness yang baik umumnya tidak terpengaruh oleh permasalahan yang dialami orang lain, tetap tenang terhadap hasil pertandingan, serta mampu menerima kritik dengan bijak. Ciri-ciri atlet yang memiliki mental toughness antara lain adalah sikap yang positif, rasa percaya diri yang tinggi, kemampuan mengendalikan emosi, serta keterampilan dalam mengelola diri (Harsono. 2019).

Jika seseorang tidak memiliki mental toughness yang baik dalam sepakbola maka pemain tersebut akan merasa kesulitan dalam menghadapi performanya di lapangan. Rasacemas yang muncul merupakan reaksi negatif berupa stres yang timbul akibat tekanan atau beban berlebih yang dialami oleh pemain. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor krusial yang dapat memengaruhi hasil akhir sebuah pertandingan (Correia and Rosado 2019). Dalam beberapa kejadian di lapangan masih sering terlihat adanya beberapa pemain yang belum memiliki mental toughness yang baik, karena dalam beberapa pertandingan terkadang masih ada pemain yang melakukan kesalahan – kesalahan baik kesalahan mendasar ataupun kesalahan yang berakibat fatal. Sejalan dengan pendapat Listiana et al., (2024) bahwa atlet yang mengalami tekanan dari berbagai permasalahan akan berada dalam situasi yang tidak menyenangkan dan memiliki mental toughness yang kurang baik, kemudian menimbulkan respons negatif berupa rasa khawatir dan cemas menjelang pertandingan. sehingga peneliti ingin membahas mengenai peran mental toughness pada pemain sepakbola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mental Toughness pada Pemain Sepakbola

Mental toughness adalah istilah yang umum digunakan dalam psikologi olahraga untuk menggambarkan kemampuan psikologis atlet dalam merespons tekanan, tantangan, dan tuntutan kompetisi dengan cara yang stabil dan efektif (Arisman 2024). Selain itu mental toughness adalah aspek yang berhubungan dengan kondisi mental atlet saat bertanding, khususnya bagi pemain futsal, karena dianggap sebagai faktor krusial yang membantu atlet menampilkan performa terbaiknya dalam pertandingan (Insan 2023). Pendapat dari Ismail, Yulianti, and Priambodo (2023) menyatakan *mental toughness* adalah kombinasi antara kondisi emosional dan sikap yang membentuk perilaku positif seseorang saat menghadapi berbagai tekanan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas mental toughness merupakan salah satu peran penting dalam meningkatkan performa atlet karena atlet akan lebih bisa mengatasi tantangan dan tuntutan kompetisi yang terjadi pada saat pertandingan terutama dalam olahraga sepakbola. Mental toughness memang memberikan kontribusi terhadap performa dalam suatu olahraga (Setiawan et al. 2020).

Mental toughness juga diharapkan kepada atlet agar bisa lebih baik dan fokus ketika bertanding dan menghadapi tekanan yang ada selama proses bertanding. Hal ini didukung pendapat dari Romadian & Junaidi, (2023) yang menyatakan mental toughness berperan krusial dalam menentukan keberhasilan seorang atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mental toughness pada atlet cabang olahraga permainan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat interpersonal, psikologis, maupun individu. Hubungan interpersonal, terutama antara pelatih dan atlet, memainkan peran sentral dalam membangun ketangguhan mental. Seperti yang ditemukan oleh Gerber, hubungan yang efektif antara pelatih dan atlet dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis atlet, memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan yang muncul dalam situasi kompetitif (Gerber, Gygax, and Cody 2024). Hal ini juga ditambahkan pendapat dari Algipari and Susanto (2023) yang mana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet SSB Tunas Inti U-15 Kota Sungai Penuh

mempunyai tingkat ketangguhan mental yang konsisten pada kategorinya, dan tingkat ketangguhan mental ini bervariasi antar atlet.

Mental Toughness atlet memiliki dampak besar terhadap perilakunya, karena hal ini menentukan bagaimana ia merespons secara emosional dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi yang mungkin terjadi selama pertandingan (Hudaniah and Masturah 2024). Hal ini ditambahkan dengan pendapat dari Sarbani & Kumbara, (2024) dijelaskan bahwa *mental toughness* adalah gabungan dari sikap, nilai, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seorang atlet untuk terus bertahan serta mengatasi berbagai hambatan, kesulitan, atau tekanan yang dihadapi, sambil tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam meraih tujuan. Pada pemain sepakbola mental toughness memiliki peran yang cukup vital, Oleh sebab itu, atlet diharapkan memiliki mental toughness agar mampu mengatasi berbagai persoalan psikologis yang mungkin dialami, khususnya dalam dunia sepak bola (Christian Wibowo et al. 2023). Hal ini didukung pernyataan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Christian Wibowo et al., (2023), yang turut mengungkap bahwa variasi dalam pencapaian performa puncak atlet dipengaruhi oleh tingkat ketahanan mental yang dimiliki oleh atlet tersebut. Hal ini ditambahkan pendapat dari Ayyub Mas'ud et al., (2022) terdapat hubungan positif antara tingkat ketahanan mental atlet dengan performa puncak yang dicapai oleh pemain sepak bola di Makassar semakin tinggi ketahanan mental, maka semakin baik performa yang ditampilkan. Berdasarkan beberapa studi di atas juga menyatakan bahwa mental toughness mempunyai peran dalam mendukung performa pemain terutama untuk mengatasi masalah yang ada didalam lapangan sehingga pemain tersebut bisa memberikan performa yang maksimal dalam melakukan pertandingan.

Guszkowska & Wójcik, (2021) keterkaitan antara ketahanan mental dan pencapaian dalam bidang olahraga telah diteliti di berbagai jenis cabang olahraga. Ketahanan mental sendiri dipahami sebagai sikap positif yang dimiliki oleh atlet untuk mampu menghadapi tekanan dan tantangan hidup, serta tetap fokus pada tujuan meskipun harus melalui berbagai kesulitan dan persaingan. Mental toughness meliputi kepercayaan diri yang kuat, kemampuan untuk pulih dari kegagalan, serta daya tahan dalam menghadapi tekanan selama kompetisi (Purwanto et al. 2025). Mental Toughness yang kuat memungkinkan atlet untuk

mengeksekusi kemampuan motorik dan kognitif secara lebih efisien, sehingga berdampak positif terhadap pencapaian prestasi olahraga. Dalam kondisi penuh tekanan, mental toughness berperan penting dalam mengoptimalkan penggunaan keterampilan motorik. Insan, (2023) Individu yang memiliki mental toughness tinggi berarti mampu mengetahui aspek - aspek psikologis yang menguntungkan bagi dirinya saat bertanding.

Pemain sepakbola yang mempunyai mental toughness kuat mampu melakukan permainan dengan performa yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Gu et al., (2022) menunjukkan bahwa kohesivitas dalam tim olahraga berkontribusi positif dalam memprediksi tingkat ketangguhan mental atlet dalam cabang olahraga beregu. Sepak bola, sebagai salah satu olahraga tim, sangat mengandalkan kohesivitas untuk menunjang performa optimal para pemainnya sehingga sangat memerlukan mental toughness. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Dorlinga and AFaculty. 2024) mental toughness didefinisikan sebagai kekuatan psikologis alami atau yang dikembangkan yang memungkinkan atlet sepakbola untuk mengatasi kebutuhan mental mereka lebih baik daripada pesaing mereka dalam kompetisi, latihan, dan kondisi lainnya; khususnya, untuk lebih berorientasi pada tugas, percaya diri, dan terkendali di bawah tekanan daripada pesaing mereka dan untuk mempertahankan kemampuan ini. Ketangguhan mental kerap diasosiasikan dengan kapasitas atlet untuk menjaga konsentrasi, bangkit dari kegagalan, menghadapi tekanan dengan efektif, bersikap fleksibel secara psikologis, serta tetap tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan (İlbak and Açak 2024). Sejumlah penelitian membuktikan bahwa *mental toughness* berperan penting dalam keberhasilan prestasi olahraga. Salah satunya yang dilakukan Wulandari, (2025) yang menyatakan bahwa atlet dengan tingkat ketangguhan mental yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan eksternal, seperti tuntutan pelatih, sorotan penonton, maupun pemberitaan media. Mereka juga lebih cepat pulih setelah mengalami kegagalan atau cedera, serta mampu menjaga performa secara konsisten sepanjang musim kompetisi. Hal ini juga ditambahkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Bisri et al., (2022) yang menyatakan ketangguhan mental yang dimiliki atlet akan berpengaruh terhadap penampilan terbaiknya di

lapangan. Atlet dengan tingkat ketangguhan mental yang rendah cenderung menunjukkan performa kurang optimal, baik saat latihan maupun ketika bertanding.

Ketangguhan mental tidak hanya berkaitan dengan motivasi dan pengendalian diri dalam latihan maupun kompetisi sehari-hari, tetapi juga mencakup kemampuan untuk bangkit dari cedera dan kemunduran. Ini termasuk kekuatan mengubah situasi penuh tantangan menjadi peluang, serta menjadikan peristiwa tak terduga seperti cedera sebagai pengalaman yang bermanfaat (Amin Akbar et al. 2024). Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Julianty et al., (2024) yang mana hasil penelitian mengenai *mental toughness* dan *self-efficacy* pada pelari ultra-maraton elit juga menunjukkan temuan yang positif. Hasilnya mengungkap adanya hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dan keyakinan diri dengan performa dalam lomba lari ultra-maraton. Selain itu hasil penelitian dari Maulidya & Jannah, (2021) ketangguhan mental atlet yang berada pada tingkat tinggi akan memunculkan respons positif, seperti tetap tenang meskipun menghadapi tekanan eksternal. Atlet bela diri mampu mempertahankan fokus meskipun tertinggal jauh dalam perolehan skor, serta mengalami peningkatan motivasi seiring meningkatnya intensitas pertandingan. Selain untuk membuat pemain lebih baik dalam memaksimalkan kemampuan nya dalam bertanding dan lebih fokus sehingga perlu dibantu dengan penguatan – penguatan mental yang lain, hal ini juga di dukung pendapat dari Putra et al., (2025) yang menyatakan bahwa mental toughness diperlukan atlet untuk meningkatkan ketangguhan mental, seperti berpikir positif, kemampuan memimpin, serta pengelolaan kecemasan dan emosi. Selain itu, model pelatihan mental di atas tidak memberikan penjelasan rinci mengenai tahapan pelatihan untuk setiap keterampilan mental tersebut. Hal ini ditambah pendapat dari Sutoro et al., (2023) ketangguhan mental adalah aspek psikologis yang memiliki peran krusial dalam mendukung pencapaian prestasi atlet di lapangan.

KESIMPULAN

Pada permainan sepakbola pemain memerlukan mental toughness yang sangat baik untuk menghadapi masalah yang akan terjadi ketika berada di lapangan, karena dalam sebuah pertandingan apapun bisa terjadi dan akan adanya banyak

tekanan yang diterima oleh pemain sehingga apabila pemain tidak memiliki mental toughness yang baik akan membaut pemain kesulitan. *Mental toughness* memegang peran penting dalam menunjang performa pemain sepak bola, baik dalam latihan maupun pertandingan. Kemampuan ini membantu pemain untuk tetap fokus, percaya diri, dan tenang di bawah tekanan, serta mampu bangkit dari kegagalan atau situasi sulit. Pemain dengan *mental toughness* tinggi cenderung memiliki ketahanan emosional yang lebih baik, mampu mengontrol emosi, dan tidak mudah terpengaruh oleh gangguan eksternal. Selain itu, kekuatan mental ini berkontribusi pada konsistensi performa, pengambilan keputusan yang tepat, serta menjaga motivasi dalam jangka panjang. Hal inipun juga didukung dengan beberapa pendapat ahli yang telah peneliti jadikan dalam literature diatas yang juga menyatakan bahwa mental toughness memiliki peran penting dalam mendukung untuk menghadapi masalah – masalah yang ada dilapangan

REFERENSI

- alqipari, Muhammad, And Nugroho Susanto. 2023. “The Contribution Of Mental Toughness To Competitive Anxiety In U-15 Ssb Tunas Inti At Sungai Penuh City Football Athletes.” *Journal Respects (Research Physical Education And Sport)* 5(2):278–83.
- Amin Akbar, Zulakbal Abd Karim, Jaffry Zakaria, Suryanef, Firunika Intan Cahyani, M. Arinal Rahman, Nooraini, And Shamsul Kamar. 2024. “Understanding Mental Toughness In Student-Athletes: Insights From Sport Psychology Comprensión De La Fortaleza Mental En Estudiantes-Atletas: Conocimientos De La Psicología Del Deporte.” *Retos* 1–9.
- Arezah, Ersaliya, And Haryanta Haryanta. 2022. “Determinasi Diri Sebagai Prediktor Ketangguhan Mental Pada Atlet Mahasiswa.” *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton* 8(2):487–94. Doi: 10.35326/Pencerah.V8i2.2075.
- Arisman. 2024. “Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Mental Toughness Pada Atlit Cabang Olahraga Permainan.” *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik* 645–62.
- Ayyub Mas’ud, Muhammad, Kurniati Zainuddin, Faradillah Firdaus, Jurusan Psikologi, And Fakultas Psikologi. 2022. “Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Makassar The Effect Of Mental Toughness On Peak Performance In Soccer Athletes At Makassar.” *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies* 2(6):171–77.
- Bisri, Moh., Maudy Awanda Saputri, And Tutut Chusniyah. 2022. “Mental Toughness And Its Relationship On Sport Performance Outcomes: When Things Get Tough Enough.” *Jurnal Sains Psikologi* 11(2):172. Doi:

10.17977/Um023v11i22022p172-180.

Christian Wibowo, Antonius, Menik Tetha Agustina, Fakultas Ekonomi, Bisnis Dan Humaniora, And Program Studi Psikologi Universitas Nasional Karangturi. 2023. "Hubungan Ketahanan Mental Dengan Performa Puncak Atlet Sepakbola Di Kota Semarang." *Jurnal Image Universitas Aki Semarang* 03(2):2023.

Correia, Marco, And António Rosado. 2019. "Anxiety In Athletes: Gender And Type Of Sport Differences." *International Journal Of Psychological Research* 12(1):9–17. Doi: 10.21500/20112084.3552.

Cowden, Richard Gregory. 2021. "Mental Toughness And Success In Sport: A Review And Prospect." *The Open Sports Sciences Journal* 10(1):1–14. Doi: 10.2174/1875399x01710010001.

Dewi, Rahma, And Indah Verawati. 2022. "The Effect Of Manipulative Games To Improve Fundamental Motor Skills In Elementary School Students." *International Journal Of Education In Mathematics, Science And Technology* 10(1):24–37. Doi: 10.46328/Ijemst.2163.

Dorlinga, Jennifer Linda, And Dr Mark Bahrb Afaculty. 2024. "Mental Toughness In Sports People." *Repec: Research Papers In Economics* (10.31219/Osf.Io/9bhnu):32–34. Doi: 10.31219/Osf.Io/9bhnu.

Fatkurohim, Demianus Manggapruuw, Muh. Salam, Joshua Desman, Gerdha Kristina Ivony Numberi, And Miftah Fariz Prima Putra. 2024. "Mental Toughness Dan Kecemasan Atlet: Studi Deskriptif Pada Atlet Sepakbola Papua Mental." *Jurnal Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 23(4):99–107. Doi: Http://Dx.Doi.Org/10.20527/Multilateral.V23i4.20959.

Gerber, Markus, Basil Gygax, And Robyn Cody. 2024. "Coach-Athlete Relationship And Burnout Symptoms Among Young Elite Athletes And The Role Of Mental Toughness As A Moderator." *Sports Psychiatry* 3(1):5–14. Doi: 10.1024/2674-0052/A000071.

Gu, Song, Sheng Bi, Zhixun Guan, Xuemo Fang, And Xulu Jiang. 2022. "Relationships Among Sports Group Cohesion, Passion, And Mental Toughness In Chinese Team Sports Athletes." *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 19(22). Doi: 10.3390/Ijerph192215209.

Guszkowska, Monika, And Katarzyna Wójcik. 2021. "Effect Of Mental Toughness On Sporting Performance: Review Of Studies." *Baltic Journal Of Health And Physical Activity* 13(7):1–12. Doi: 10.29359/Bjhp.2021.Suppl.2.01.

Harsono. 2019. *Dinamika Psikologis Dalam Pelatihan Olahraga*. Jakarta: Pt. Remaja Rosdakarya.

Hudaniah, And Alifah Nabilah Masturah. 2024. "Ketangguhan Mental Sebagai Solusi Kecemasan Bertanding Atlet." *Jurnal Psikologi* 20(2):157–65. Doi: Http://Dx.Doi.Org/10.24014/Jp.V14i2.23019.

İlbak, İsmail, And Mahmut Açı. 2024. "Investigation Of Sleep Quality And

- Mental Toughness Levels Of Young Soccer Players In Terms Of Chronotypes.” *Journal Of Kinesiology And Exercise Sciences* 34(108):20–27. Doi: 10.5604/01.3001.0054.6843.
- Ilham, Zalikal. 2021. “Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet.” *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KePelatihan Olahraga* 1(2):274–82.
- Insan, Imammul. 2023. “Peran Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Pemain Futsal.” *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 13(1):284. Doi: 10.24127/Gdn.V13i1.6630.
- Irwanto, And Muslimah Zahro Romas. 2019. “Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Di Serang-Banten Menuju Jawa.” *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga* 2(1):1–14.
- Ismail, Ghulam Zaky, Silviana Yulianti, And Anung Priambodo. 2023. “Jurnal Psikologi Sains & Profesi Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Futsal The Relationship Between Mental Toughness And Competitive Anxiety On Futsal Athletes.” *Journal Of Psychological Science & Profession* 7(2):170–78.
- Julianty, Siti, I., Yanti, D. Mukhtar, Sri Supriyanti, And Siti Indah. 2024. “Boosting Student Mental: The Impact Of Siswa Tangguh Training On Student Mental Toughness Menguatkan Mental Siswa: Dampak Pelatihan Siswa Tangguh Pada Ketangguhan Mental Siswa.” *Jurnal Psikologi* 13(3):329–38.
- Lin, Ying, Julian Mutz, Peter J. Clough, And Kostas A. Papageorgiou. 2017. “Mental Toughness And Individual Differences In Learning, Educational And Work Performance, Psychological Well-Being, And Personality: A Systematic Review.” *Frontiers In Psychology* 8(Aug):1–15. Doi: 10.3389/Fpsyg.2017.01345.
- Listiana, Yulinar Dwi Gita, Cempaka Putrie Dirmala, And Anggun Pertiwi. 2024. “Pengaruh Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Indonesia.” *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 15(1):79–92. Doi: 10.21107/Personifikasi.V15i1.25963.
- Maulidya, Novarida, And Miftakhul Jannah. 2021. “Hubungan Psychological Capital Dengan Mental Toughness Pada Atlet Beladiri Novarida Maulidya Miftakhul Jannah.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 8(6):1–120.
- Purwanto, Sugeng, Sujarwo Sujarwo, Agus Supriyanto, And Yuyun Ari Wibowo. 2025. “Bimbingan Teknis Mental Toughness Dalam Perolehan Hasil Akhir Pertandingan Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga (Kko).” *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2):48–53. Doi: 10.56003/Darmabakti.V1i2.461.
- Putra, Miftah Fariz Prima, Sutoro Sutoro, Agus Zainuri, Gerdha Kristina Ivony Numberi, Dewi Nurhidayah, And Akhmad Kadir. 2025. “Mental Toughness Training Circle (Mttc): What Is Its Impact On The Mental Toughness, Anxiety, And Academic Performance Of College-Level Athletes And Non-Athletes?” *Retos* 64:866–76. Doi: 10.47197/Retos.V64.109694.
- Romadian, Ifah, And Said Junaidi. 2023. “Hubungan Mental Toughness Dengan

- Kemampuan Snatch Pada Atlet Angkat Besi.” *Jurnal Penjakora* 10(2):2597–4505.
- Sabrina B., Annisa, Nurhikmah Nurhikmah, And Andi Muhammad Aditya. 2024. “Pengaruh Intimasi Pelatih-Athlet Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Di Kota Makassar.” *Jurnal Psikologi Karakter* 4(1):235–41. Doi: 10.56326/Jpk.V4i1.3706.
- Sarbani, Muhammad, And Hengki Kumbara. 2024. “Hubungan Motivasi Latihan Dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Mental Toughness Pada Club Bola Voli Saudara Jaya Grub (Sjg).” *Jurnal Ilmu Prngetahuan, Seni, Dan Teknologi* 1:85–95.
- Setiawan, Edi, Ihsan Abdul Patah, Céu Baptista, M. .. Winarno, Bebiana Sabino, And Eneng Fitri Amalia. 2020. “Self-Efficacy Dan Mental Toughness: Apakah Faktor Psikologis Berkorelasi Dengan Performa Atlet?” *Jurnal Keolahragaan* 8(2):158–65. Doi: 10.21831/Jk.V8i2.33551.
- Sumarno, Sumarno, Preeyaporn Gulsirirat, Bima Tangguh Alam, And Ayik Syaikhul Muhyiddin. 2025. “Memetakan Penelitian Globalisasi Dan Komersialisasi Pada Sepakbola Professional Dengan Analisis Bibliometrik Mapping Research Of Globalization And Commercialization In Professional Football With Bibliometric Analysis.” 5(1):12–28.
- Sutoro, Tri Setyo Guntoro, And Miftah Fariz Prima Putra. 2023. “Development And Validation Mental Training Model: Mental Toughness Training Circle (Mttc).” *F1000research* 12:1–39. Doi: 10.12688/F1000research.129010.1.
- Vyas, Aditya Jignesh, And Nitin Prabhakar Khanvilkar. 2024. “Role Of Sports Psychology In Context To Development Of Sports Performance.” *International Journal For Multidisciplinary Research* 6(3):1–12. Doi: 10.36948/Ijfmr.2024.V06i03.21849.
- Wulandari. 2025. “Psikologi Olahraga: Peran Mental Toughness Dalam Pencapaian Prestasi.” *Literacy Notes* 1(1):1–9.