



Efforts to increase mental toughness through cognitive behaviour modification for paser club archery athletes

Fitri Nur Shouma^{*1}, Rizma Fithri², Estri Kusumawati³ 

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, 60237, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received: June 8, 2025

Revised: June 10, 2025

Accepted: June 12, 2025

Available online: June 16, 2025

E-ISSN: 1858-0327

P-ISSN: 2549-2136

How to cite:

Shouma, F.N., Fithri, R., & Kusumawati, E. (2025). Efforts to increase mental toughness through cognitive behaviour modification for paser club archery athletes.

Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 20(1), 41-45.

<http://doi.org/10.32734/psikologia.v20i1.19248>

ABSTRACT

Sports competitions are one of the arenas in which a country can prove its capability to manage quality human resources. Good mental ability management is one factor that influences an athlete's success rate in winning a competition. Mental toughness positively influences an athlete, one of which is fostering motivation to achieve. This study aimed to determine the effect of CBM intervention on Paser club archery athletes in Sidoarjo in terms of increasing Mental toughness. This study uses a pretest-posttest design type with a single group and experimental research methodology. Because the sample is less than 30, the sampling technique used is non-probability sampling, namely saturation sampling. The mental toughness scale is used as a data collection tool and analyzed using a paired t-test. The statistical test results showed a significance value of .0001, which means that there is an effect of CBM intervention in increasing the mental toughness of Paser club archery athletes in Sidoarjo.

Keyword: archery athlete, mental toughness, cognitive behavior modification

ABSTRAK

Kompetisi olahraga menjadi salah satu ajang pembuktian suatu negara dalam menunjukkan kapabilitasnya untuk mengelola sumber daya manusia yang berkualitas. Pengelolaan kemampuan mental yang baik menjadi salah satu faktor tingkat keberhasilan seorang atlet dalam memenangkan suatu kompetisi. Mental toughness memiliki pengaruh positif bagi seorang atlet, salah satunya yaitu menumbuhkan motivasi untuk berprestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh intervensi CBM terhadap atlet panahan klub Paser di Sidoarjo dalam hal peningkatan Mental toughness. Penelitian ini menggunakan jenis desain pretest-posttest dengan single group dan metodologi penelitian eksperimental. Karena sampelnya kurang dari 30, maka Teknik sampling yang digunakan berupa non probability sampling yaitu sampling jenuh saturation sampling. Mental toughness scale digunakan sebagai alat pengumpulan data dan dianalisis dengan uji t berpasangan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.005$) yang artinya terdapat pengaruh intervensi CBM dalam meningkatkan mental toughness atlet panahan klub paser di Sidoarjo.

Keyword: atlet panahan, mental toughness, cognitive behavior modification



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. <http://doi.org/10.32734/psikologia.v20i1.19248>

1. Pendahuluan

Upaya dalam meningkatkan kapabilitas dan daya saing dengan negara lain menjadi tugas penting dalam menumbuhkan bibit baru yang berkualitas, salah satunya melalui penunjukan bakat dalam kompetisi olahraga. Oleh karena itu, keberadaan kompetisi olahraga tingkat regional di bawah naungan KONI menjadi pelecut bagi klub olahraga daerah untuk melatih atletnya secara profesional (Harianto, 2023). Begitu pula dengan atlet panahan dari Klub Paser Sidoarjo, yang dalam setiap harinya melakukan latihan guna untuk menunjang kesiapan saat berlomba, akan tetapi dalam berbagai kejuaraan para atlet kerap menunjukkan inkonsistensi dalam hasil tembakan, terutama saat berada dalam tekanan atau kondisi kompetitif yang intens. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mengenai kesiapan mental dan kemampuan kognitif para atlet dalam menghadapi situasi pertandingan (Yusuf, 2024).

Pengelolaan kemampuan mental yang baik menjadi salah satu faktor tingkat keberhasilan seorang atlet dalam memenangkan suatu kompetisi (Rohmansyah, 2017). Salah satu bentuk kemampuan mental yang perlu ditingkatkan yaitu *mental toughness*. Loehr mengatakan bahwa *mental toughness* merupakan pembuktian

kapabilitas individu dari kemampuan yang dimiliki tanpa memperhatikan situasi yang sedang dialami (Setiawan et al., 2020). Atlet dengan *mental toughness* yang tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, tetap fokus meski dalam tekanan, dan mampu bangkit dari kegagalan dengan cepat. Oleh karena itu, pengembangan aspek ini menjadi kunci penting dalam program pelatihan psikologis atlet agar mampu bersaing secara konsisten di berbagai level kompetisi.

Gucciardi (2017) mengembangkan *mental toughness* menjadi empat aspek. Pertama, *thrive through challenge*, atlet mempunyai kontrol diri dalam menghadapi tekanan baik dari internal maupun eksternal. Kedua, *Sport awareness* yaitu performa atlet terhadap diri sendiri maupun tim. Ketiga, *tough attitude* yaitu kontrol diri atlet dalam menghadapi rintangan positif ataupun negatif. Keempat, *desire success* adalah suatu dorongan dalam diri atlet untuk berprestasi yang ditandai oleh keuletan kerja keras dan disiplin latihan dari atlet tersebut (Syah & Jannah, 2021). Selain itu, terdapat beberapa faktor yang membentuk *mental toughness* seseorang menurut Gucciardi (2017) (dalam Syah & Jannah, 2021) di antaranya: kondisi cedera dan rehabilitas, persiapan, bentuk tantangan, tekanan sosial, dan komitmen.

Mental toughness memiliki pengaruh positif bagi seorang atlet, salah satunya yaitu menumbuhkan motivasi untuk berprestasi. Penelitian pada mahasiswa atlet menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan prestasi seorang atlet. Salah satu dimensi yang berpengaruh yaitu *desire success* yang menitikberatkan pada interval tingkat kepercayaan diri atlet dalam menyelesaikan tugas dan kepercayaan diri untuk menampilkan performa terbaik (Wibowo & Kurniawan, 2023). Studi lain menyebutkan bahwa *psychological capital* dalam diri atlet memiliki korelasi dalam meningkatkan *mental toughness* (Maulidya & Jannah, 2021). Studi tersebut didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa salah satu aspek *psychological capital* yaitu *self-efficacy* memiliki interelasi yang tinggi terhadap *mental toughness* yang dimana berpengaruh pada performa seorang atlet (Setiawan et al., 2020).

Berbagai upaya dilakukan dalam melatih *mental toughness* seorang atlet. *Mental training* ini diperlukan untuk menyiapkan kematangan mental seorang atlet dalam menghadapi pertandingan (Falaahudin et al., 2021). Salah satu bentuk pelatihannya yaitu *mind control training*. Pelatihan ini menunjukkan pengaruh terhadap peningkatan *mental toughness* seorang atlet UKM bola basket di Universitas Negeri Surabaya (Yanti & Jannah, 2017). Bentuk pelatihan lainnya yaitu meditasi *mindfulness* juga menunjukkan pengaruh terhadap *mental toughness* pada atlet lari 400 meter (Nurhuda & Jannah, 2018). Selain itu, dalam penelitian lain juga menunjukkan bahwa pelatihan kesadaran diri (*through self-awareness training*) dapat menaikkan *mental toughness* pada atlet pelajar di Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) (Dewi & Jannah, 2023).

Dalam penelitian ini, Cognitive Behavior Modification (CBM) digunakan sebagai metode untuk meningkatkan *mental toughness* atlet, khususnya melalui strategi visualisasi dan pengendalian emosi. Strategi visualisasi membantu atlet membayangkan keberhasilan dan menghadapi situasi pertandingan secara mental sebelum benar-benar terjadi, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan mental. Sementara itu, pengendalian emosi difokuskan pada kemampuan atlet dalam mengenali, mengelola, dan menstabilkan emosi mereka selama kompetisi agar tetap fokus dan tidak terpengaruh tekanan eksternal. Kombinasi kedua strategi ini dalam pendekatan CBM diharapkan mampu memperkuat daya tahan mental atlet dalam menghadapi berbagai tantangan di arena pertandingan.

Dari beberapa penelitian sebelumnya, CBM (Cognitive Behavior Modification) belum digunakan sebagai upaya intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan *mental toughness* seorang atlet. CBM (*Cognitive behavior modification*) merupakan salah satu cara intervensi psikologi untuk mengubah pola pikiran negatif dan perilaku maladaptif seseorang melalui pemahaman, kognisi positif, dan perubahan perilaku yang lebih sehat (Wahidah & Adam, 2019). Selain itu, beberapa penelitian terdahulu hanya meneliti hubungan atau korelasi antara bentuk intervensi psikologi dengan *mental toughness* tanpa mempertimbangkan variasi *personal* seperti lama pengalaman bermain, usia, atau jenis kelamin subjek penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus mengeksplorasi lebih jauh apakah CBM dapat meningkatkan *mental toughness* seorang atlet panahan di Kabupaten Sidoarjo dan meninjau pengaruh variabel lain dengan analisis faktorial dari variasi *personal* yang telah disebutkan.

2. Metode

Jenis Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar intervensi CBM meningkatkan *Mental Toughness* atlet Panahan Paser Club Sidoarjo. Teknik penelitian eksperimen digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian eksperimental, variabel independen sengaja dikontrol dan diubah untuk menemukan hubungan sebab akibat antara variabel independen dan dependen (Abraham & Supriyati, 2022). *Mental Toughness* kelompok akan dinilai sebelum dan sesudah perlakuan. Yang menerima perlakuan hanya satu

kelompok, jenis desain metode ini merupakan jenis desain penelitian eksperimen berupa one group Pretest-Posttest (Ariani et al., 2023). Perlakuan yang diberikan berupa Pelatihan Berpikir Positif, dengan memberikan perlakuan sebanyak satu kali.

Sampel Penelitian

Atlet Panahan Klub Paser Sidoarjo dijadikan sebagai populasi dan sampel penelitian. Sampel keseluruhan berjumlah 15 atlet, maka dari itu Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling non-probabilitas berupa sampling jenuh (Rosdianto, 2017). Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan mengidentifikasi karakteristik pada subjek penelitian yang relevan dengan tujuan penelitian. Seperti usia remaja subjek yang digunakan sebagai pertimbangan dalam memilih sampel penelitian. Salah satu pendekatan pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh. Sampling jenuh digunakan jika jumlah sampel kurang dari tiga puluh dan setiap anggota populasi digunakan sebagai sampel (Suriani et al., 2023).

Skala Penelitian dan Analisis Data

Instrumen pengumpulan data menggunakan *Mental Toughness Scale*. Kemudian diproses menggunakan SPSS untuk menangani dan menganalisis data yang digunakan dengan beberapa cara seperti, Uji Normalitas guna untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data, dikatakan normal jika hasil analisis di SPSS $p > 0,05$. Kemudian dilakukan Uji-t untuk membandingkan perbedaan mental toughness sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Hasil

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan distribusi data yang terkumpul melalui Uji *shapiro-wilk* karena subjek < 100 orang. Berdasarkan hasil analisis Uji *shapiro-wilk* data menunjukkan bahwa *pre-test* dengan nilai Sig. 0.32. Adapun hasil *post-test* dengan nilai Sig. 0.623 yang artinya data berdistribusi normal.

Uji-T digunakan untuk menganalisis rata-rata dari dua variabel dalam suatu grup. Peneliti menggunakan Uji *Paired sample t-test*. Hasil *Paired Samples Statistics* menunjukkan bahwa rata-rata *pre-test* sebesar 54.53 dengan *Std. Deviation* 4.340. Sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 60.13 dengan *Std. Deviation* 6.198. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata *pre-test* dan *post-test* dari atlet panahan mengalami peningkatan, artinya intervensi yang diberikan oleh peneliti efektif dalam meningkatkan *Mental Toughness* pada atlet panahan.

Paired Samples T-Test data menunjukkan bahwa korelasi hasil sebesar 0.637 dengan nilai sig. (2-tailed) .0001. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan terhadap *Mental Toughness* setelah diberikan intervensi oleh peneliti.

Uji *crosstab* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi dari variabel lainnya yakni ada jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia, dan juga pengalaman dalam bermain terhadap *mental toughness* para atlet panahan klub paser di Sidoarjo.

Berdasarkan hasil *crosstab* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar .782 yang artinya tidak ada korelasi antara jenis kelamin dengan tingkat ketangguhan mental para atlet panahan klub paser di Sidoarjo.

Berdasarkan hasil *crosstab* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar .833 yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara tingkat pendidikan dengan tingkat ketangguhan mental pada atlet panahan klub paser di Sidoarjo.

Berdasarkan hasil *crosstab* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar .405 yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara usia dengan tingkat ketangguhan mental para atlet panahan klub paser di Sidoarjo.

Berdasarkan hasil *crosstab* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar .117 yang dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara pengalaman dengan tingkat mental para atlet panahan klub paser di Sidoarjo.

3. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one-group pretest* dan *posttest* sehingga pada pengolahan data dapat menggunakan uji statistik *paired sample t-test*. Hasil uji *paired sample t-test*. Menunjukkan nilai *sig. correlation* sebesar 0.0001 yang artinya pelatihan CBM (Cognitive Behavior Modification) dapat meningkatkan *mental toughness* atlet panahan klub paser di Sidoarjo. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, pelatihan dengan teknik CBM (Cognitive Behavior Modification) dapat meningkatkan motivasi berprestasi yang merupakan salah satu aspek dari *mental toughness* yaitu *desire success* (Utomo et al., 2018). Studi lainnya juga menyatakan bahwa pelatihan CBM (Cognitive Behavior Modification) dapat mereduksi sikap bolos yang dilakukan seorang pelajar (Passalawongi, 2019). Hasil penelitian tersebut

mendukung penelitian ini karena dapat meningkatkan *sport awareness* para atlet panahan klub paser yang masih berusia remaja dan juga sebagai pelajar dalam meningkatkan ketangguhan mental mereka.

Penelitian eksperimen ini tidak hanya menguji pengaruh CBM sebagai bentuk intervensi untuk meningkatkan *mental toughness* seorang atlet, tetapi juga memberi wawasan baru mengenai korelasi dari variabel lainnya terhadap ketangguhan mental para atlet panahan klub paser. Hasil faktorial dengan uji korelasi *crosstabulation chi-square* menunjukkan bahwa nilai *approx.sig* pada jenis kelamin (.782), usia (.405), dan tingkat pendidikan (.833) tidak mempengaruhi ketangguhan mental para atlet panahan klub paser. Analisis hipotesis ini merujuk pada nilai signifikansi yang lebih besar dari .05. Hal ini diduga karena tingkat pendidikan dan usia para atlet berada pada kategori yang sama yaitu fase remaja, sehingga tidak ada korelasi dengan ketangguhan mental para atlet. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam ketangguhan mental antara atlet berdasarkan usia dan jenis kelamin. Penelitian ini melibatkan 60 atlet pelajar dengan rentang usia 16-18 tahun dari berbagai cabang olahraga, dan hasilnya menunjukkan bahwa faktor usia tidak mempengaruhi tingkat ketangguhan mental mereka (Murod & Jannah, 2021).

Hasil yang sama juga ditunjukkan pada variabel pengalaman bermain para atlet yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar .117, tetapi nilai tersebut lebih rendah dari nilai signifikansi variabel lain. Hal tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa lama pengalaman bermain seorang atlet berkorelasi dengan *mental toughness* mereka, sebab lama pengalaman bermain dapat membentuk tingkat penguasaan teknik dan pengelolaan rasa percaya diri ketika sedang bertanding. Di sisi lainnya, meskipun lebih berpengalaman menjadi seorang atlet, tidak menjadikan *mental toughness* seorang lebih baik dari mereka yang memiliki tingkat kedisiplinan (*sport awareness*) yang tinggi. Selaras dengan sebuah penelitian yang menemukan adanya hubungan positif antara motivasi berprestasi dan ketangguhan mental pada atlet Taekwondo di Jawa Timur. Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memiliki ketangguhan mental yang lebih baik, yang membantu mereka menghadapi tekanan selama pertandingan citasi (Sholichah & Dwi, 2020).

Penelitian ini memiliki batasan pada jumlah sampel yang sedikit sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah menggunakan sampel yang lebih banyak dan menggunakan desain eksperimen lainnya agar dapat lebih menguatkan dalam menginterpretasikan data. Selain itu, karakteristik atlet pada cabang olahraga lainnya juga perlu diteliti agar hasil penelitian berdampak pada peningkatan kualitas permainan atlet di Indonesia, khususnya daerah Jawa Timur.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian intervensi berupa pelatihan dengan teknik CBM (*Cognitive Behavioral Modification*) untuk meningkatkan *mental toughness* para atlet panahan klub paser di Sidoarjo. Jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman bermain tidak berkorelasi terhadap *mental toughness* para atlet panahan klub paser di Sidoarjo. Hal itu disebabkan mereka berada pada kategori usia yang sama yaitu usia remaja dan dimungkinkan tingkat kedisiplinan para atlet menjadi faktor kualitas ketangguhan mental para atlet meskipun mereka memiliki pengalaman bermain yang lebih lama.

Penelitian selanjutnya dapat memberikan program *mental training* rutin pada atlet individu maupun beregu secara spesifik dan terarah. Penelitian serupa juga dapat dilakukan pada cabang olahraga lainnya, sehingga olahraga dapat dikenal dan dapat lebih berkembang lebih luas.

References

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022, Agustus). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan : Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Ariani, L., Hermina, C., & Fikrie. (2023, Juli 7). Peningkatan Perilaku Prososial melalui Media : Studi Eksperimental. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3737-3744. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.3644>
- Dewi, S. P., & Jannah, M. (2023). Peningkatan Ketangguhan Mental Pada Atlet Pelajar Melalui Pelatihan Kesadaran Diri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 19-37.

- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Rachman, A. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.484>
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 16, pp. 17–23). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Hariato, M. (2023, October 19). *KONI Buat Ajang IMAG Tingkatkan Prestasi Olahraga Bela Diri Nasional*. Antaranews.com. Retrieved December 17, 2023, from <https://www.antaranews.com/berita/3782016/koni-buat-ajang-imag-tingkatkan-prestasi-olahraga-bela-diri-nasional>
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan Psychological Capital Dengan Mental Toughness Pada Atlet Beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6).
- Murod, A. M., & Jannah, M. (2021). *Pemberdayaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma "X"*.
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Mental Toughness pada Atlet Lari 400 M. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1580766>
- Passalowongi, M. (2019). Pelaksanaan Cognitive Behavioral Modification (CBM) dalam Mengatasi Siswa yang Sering Bolos di SMP Negeri 2 Barru. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1-8. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/23>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kontribusi Psikologi Olahraga terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga.
- Rosdianto, H. (2017, September 11). Pengaruh Model Generative Learning Terhadap Hasil Belajar Ranah Kognitif Siswa Pada Materi Hukum Newton. *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Keilmuan (JPFJ)*, 3(2), 66-69. DOI : 10.25273/jpfk.v3i2.1288
- Setiawan, E., Patah, I. A., Bapista, C., Winarno, M.E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan Mental Toughness: Apakah Faktor Psikologis Berkorelasi dengan Performa Atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sholichah, I. F., & Dwi, A. (2020). *Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental Atlet*.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023, Juli 1). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Ketangguhan Mental Ditinjau dari Status Atlet Individu dan Beregu pada Siswa SMA X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41691>
- Utomo, P., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2018). Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa SMA melalui Cognitive Behavior Counseling Teknik Self-instruction dan Self-monitoring. *Jurnal Pendidikan*, 3(4), 416—423. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v3i4.10725>
- Wahidah, F. R. N., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan. *Jurnal Indigenous*, 3(2), 57-69. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>
- Wibowo, R. E. S., & Kurniawan, A. (2023). Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Atlet. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10.
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Mind Control Training terhadap Mental Toughnes pada Atlet UKM Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42702>
- Yusuf, M. S. (2024). *Pengaruh Emosi terhadap Performa Atlet dalam Psikologi Olahraga*.