

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL ATLET BELA DIRI

Khoirul Nisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: khoirul.17010664149@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian dilatar belakangi pentingnya ketangguhan mental dalam pencapaian prestasi atlet pelajar beladiri. Fungsi dari ketangguhan mental untuk menjaga dan mengontrol performa selama menghadapi kesulitan. Salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah kepercayaan diri. Percaya diri memberi keyakinan untuk menampilkan yang terbaik, sehingga atlet pelajar bela diri memiliki mental tangguh. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, semua populasi digunakan dalam penelitian. Jumlahnya terdiri 60 orang atlet pelajar cabang olahraga bela diri, terdiri dari cabang judo, karate, pencak silat, gulat dan anggar. Rentang usia 15-18 tahun, terdiri dari 26 atlet pelajar perempuan dan 34 atlet pelajar laki-laki. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan Manzo *et al.* Dan skala ketangguhan mental yang disusun berdasarkan Gucciardi *et al.* Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Semakin tinggi kepercayaan diri atlet pelajar maka semakin tinggi ketangguhan mentalnya, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan analisis data dihasilkan nilai uji R square 0.251. Maknanya adalah kepercayaan diri memberi sumbangsih 25.1% terhadap ketangguhan mental atlet pelajar bela diri.

Kata Kunci: Atlet Pelajar, Kepercayaan diri, Ketangguhan mental.

Abstract

The background of research is the critical role of mental toughness in the success of martial arts student athletes. Mental toughness serves to maintain and control performance in the face of adversity. Self-confidence is one factor that contributes to mental toughness. Self belief builds confidence to perform at a high level, resulting in a tough mentality among martial arts student athletes. The purpose of this study was to ascertain the effect of self-confidence on mental toughness in student athletes participating in self-defense. The research used quantitative methods. The study sampled all populations using a saturated sample technique. There were 60 student athletes participating in martial arts, including judo, karate, pencak silat, wrestling, and fencing. The age range is 15-18 years, with 26 female and 34 male student athletes participating. Data collection was conducted using a self-confidence scale instrument developed in accordance with Manzo et al. And the Gucciardi et al. mental toughness scale. The data analysis technique employed a simple linear regression analysis. The findings indicated that self-confidence influenced mental toughness in self-defense student athletes. The greater a student athlete's self-confidence, the greater their mental toughness, and vice versa. The R square test value is 0.251 based on the data analysis. Thus, self-confidence accounts for 25.1% of the mental toughness of martial arts student athletes.

Keywords: student athlete, self-confidence, mental toughness.

PENDAHULUAN

Atlet pelajar mempunyai tugas penting dalam dunia kompetisi cabang olahraga dan akademik. Atlet pelajar akan berusaha untuk mencapai prestasi yang tinggi, dengan mengikuti suatu kompetisi. Menurut Rosalina & Nugroho (2020) menjelaskan bahwa kompetisi adalah tolak ukur dari pencapaian prestasi pada atlet bela diri

yang akan dibentuk dalam tingkatan daerah atau tingkatan nasional. Sebuah kompetisi perlu dilakukan sebagai persiapan dan latihan untuk mengasah kemampuan atletnya.

Atlet pelajar dituntut untuk mampu sukses dalam berprestasi baik secara olahraga dan akademik. Dengan tuntutan demikian, atlet pelajar perlu melakukan persiapan dan latihan yang matang. Atlet pelajar akan

melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan serta kekuatan dalam mempersiapkan diri, jauh-jauh hari sebelum pertandingan di mulai (Ardini & Jannah, 2017). Latihan diperlukan untuk mengasah dan meningkatkan kemampuan baik secara teknik, fisik dan mental.

Menurut Siregar (2020) menyatakan bahwa bela diri merupakan olahraga yang melibatkan kemampuan dalam bertanding, dengan mempertahankan diri dari lawan untuk bertarung mencapai kemenangan. Seni bela diri sendiri, merupakan kemampuan dari seseorang dalam melakukan pertahanan secara fisik untuk mempertahankan serta mempertahankan derajatnya sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat serta lingkungan disekitarnya (Rusmant *et al.* 2020). Olahraga bela diri banyak berkembang di Jawa Timur sehingga banyak didirikan pusat pendidikan dan pelatihan sebagai wadah atlet pelajar untuk berkembang. Salah satu pusat pendidikan dan pelatihan di Jawa Timur adalah SMA Negeri Olahraga yang merupakan sekolah pembinaan olahraga untuk mencari atlet pelajar yang berbakat di bidang olahraga ketika usia sekolah. Para atlet pelajar yang dibina diharapkan memperoleh prestasi dalam berkompetisi dan dapat meningkatkan prestasinya hingga tingkat Internasional.

Meningkatkan prestasi atlet pelajar perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal yaitu meliputi, faktor fisik, teknik, dan psikologis (Sholichah & W, 2020). Faktor psikologis mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kinerja olahraga. Karakter psikologis merupakan aspek yang melekat pada atlet pelajar dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam penampilan berkompetisi (Nopiyant *et al.* 2020). Sehingga faktor psikologis perlu diperhatikan, karena bermain dengan otot saja tidak akan mencapai hasil yang maksimal dan sebaliknya, ketika atlet bermain dengan otak saja juga tidak akan maksimal.

Ketika atlet pelajar mengikuti kompetisi. Berbagai tekanan dirasakan oleh atlet pelajar, mulai dari sering mengalami kecemasan dan seringkali melihat nama lawan serta tingkatan pengalaman bertanding lawannya. Hal tersebut menyebabkan psikologis atlet terganggu. Sehingga membuat atlet pelajar memiliki keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Dampaknya membuat atlet pelajar tidak maksimal dalam bermain dikarenakan kepercayaan diri atlet pelajar menurun. Menurut Prawitama & Aulia (2020) atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi, karena kepercayaan diri merupakan model utama untuk mencapai keberhasilan dalam berprestasi serta dapat mempertahankan kemampuan terbaiknya, sehingga atlet pelajar dapat

menampilkan penampilan yang maksimal dalam berkompetisi.

Atlet pelajar yang mempunyai kepercayaan diri rendah, akan mudah putus asa ketika dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi. Apalagi ketika kompetisi dimulai, atlet pelajar merasa kesulitan dalam menampilkan penampilan terbaiknya. Pada saat itu atlet pelajar tidak bisa bermain sesuai dengan harapannya. Oleh karena itu perlunya atlet pelajar untuk mempunyai ketangguhan mental yang tinggi. Ketangguhan mental berfungsi untuk mengatasi kesulitan selama bertanding. Ketangguhan mental sendiri muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seorang atlet pelajar menjadi sosok yang siap secara fisik dan mental sehingga dapat mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit. Sehingga atlet mampu untuk tampil secara prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017).

Peneliti menggunakan batasan dari teori lingkungan olahraga kontemporer yang menjelaskan bahwa, pada dasarnya percaya diri adalah suatu penilaian dalam diri atas kemampuannya dalam mengatur serta melaksanakan tindakan untuk mencapai kinerja yang diinginkan (Manzo *et al.* 2001). Pada dasarnya percaya diri merupakan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain, serta sanggup mendapatkan prestasi atau tujuan tertentu bagi seorang atlet. Sehingga atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan bisa mengontrol dirinya dengan baik, sebaliknya apabila seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan (Firmansyah *et al.* 2018). Dengan adanya kepercayaan diri, atlet pelajar dapat merasa nyaman, tenang dan tidak mudah di intimidasi oleh lawan serta selalu bersikap optimis. Hal tersebut diperkuat oleh temuan Wijaya (2018) yang mengatakan bahwa atlet pelajar dengan rasa percaya diri yang tinggi memungkinkan untuk berprestasi dengan baik.

Kepercayaan diri berawal dari adanya konsep diri, dimana diawali dari adanya tekad yang ada pada diri untuk melakukan apa yang menjadi tujuan yang diinginkan sehingga dapat menghadapi segala tantangan dalam berkompetisi (Angelis dalam Manah & Jannah, 2020). Kepercayaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri untuk menanggulangi perasaan negatif yang dirasakan atlet pelajar, terutama ketika menghadapi pertandingan sehingga atlet pelajar dapat mencapai prestasinya secara maksimal.

Triana *et al.* (2019) menyatakan bahwa Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya. Tinggi rendahnya kepercayaan diri pada atlet dapat mempengaruhi pencapaian dalam prestasinya. Atlet pelajar diharapkan mempunyai tingkat kepercayaan

diri yang tinggi, namun juga tidak berlebihan. Ketika atlet mempunyai kepercayaan diri yang berlebihan atau disebut dengan *over confidence* dapat menyebabkan atlet mudah puas dan meremehkan segala kesulitan serta hambatan, begitu juga sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri atlet pelajar akan membuat atlet tidak tenang dan mengalami kecemasan sehingga atlet pelajar tidak percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri. Sehingga membuat penampilan dalam kompetisi tidak maksimal. Hal tersebut dapat mempengaruhi ketangguhan mental atlet pelajar, dimana mental atlet pelajar dapat tergoyahkan. Studi yang dilakukan oleh pamungkas (dalam Ridwan & Purwaningsih, 2018) terhadap atlet bela diri dengan jenis kelamin perempuan menyatakan bahwa atlet pelajar yang mempunyai kepercayaan diri akan mempunyai motivasi yang kuat untuk berlatih. Sehingga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memainkan peran yang penting dalam atlet pelajar cabang olahraga bela diri.

Atlet pelajar yang mempunyai kepercayaan diri tinggi mudah untuk mengontrol dirinya dengan baik namun sebaliknya, ketika atlet mempunyai kepercayaan diri rendah akan mudah mengalami kecemasan serta perasaan negatif lainnya. Menurut Sin (2017) Kurangnya percaya diri seorang atlet adalah penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, atlet akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, akan mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustrasi. Dengan adanya kepercayaan diri atlet akan merasa tenang dan tidak mudah terkecoh dengan lawannya sehingga atlet selalu bersikap optimis Prawitama & Aulia (2020). Hal ini diperkuat oleh Triana *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya.

John M, Silva & Mink, (dalam Manzo *et al.* 2001) menjelaskan bahwa dimensi kepercayaan diri terdiri dari *disposisi optimism, sport competence serta perceived control*. *Diposisi optimism* ini diartikan sebagai wawasan tentang cara seseorang memandang peristiwa yang dapat mempengaruhi suatu pikiran, perasaan, dan perilaku atlet. Sedangkan *sport competence* ini diartikan sebagai kepercayaan atlet terhadap keterampilan dan kemampuannya untuk berhasil memenuhi tuntutan olahraga. Serta *perceived control* dapat diartikan sebagai suatu estimasi positif dari adanya sebab dan akibat kontigensi antara kemampuan seseorang dan kinerja yang dihasilkan.

Menurut Atiq *et al.* (2017) menjelaskan adanya faktor yang mempengaruhi percaya diri dalam dunia olahraga yaitu Penguasaan dalam pengembangan atau meningkatkan kemampuan dalam diri individu,

demonstrasi dalam kemampuan dengan memperlihatkan kemampuan diri pada lawan, mempersiapkan fisik dan mental, dukungan sosial, Kepemimpinan pelatih serta Experiences, melihat keadaan atlet dapat mencapai prestasi.

Menurut Vealy dan Knight (dalam Juriah & Takhi, 2017) menjelaskan tiga dimensi dalam *sport confidence* yang terdiri dari *physical skills and training* yang maknanya adalah latihan serta keterampilan fisik. Dimensi ini menjelaskan bahwa yang dibutuhkan adalah tingkat kepercayaan diri atlet pelajar bahwa dalam dirinya mempunyai kemahiran serta keterampilan fisik untuk menggapai tujuan kesuksesan. Selanjutnya dimensi kedua yaitu *cognitive efficiency* yang artinya adalah tingkat keyakinan diri atlet pelajar untuk mampu memfokuskan dirinya untuk mengambil keputusan dalam menggapai kesuksesan. Dimensi yang terakhir yaitu *resilience* yang diartikan sebagai keyakinan atlet pelajar dalam mengatur dirinya untuk fokus ketika telah menghadapi kesalahan dan kegagalan. Hal tersebut membuat atlet pelajar untuk segera bangkit setelah mengalami kegagalan dalam berkompetisi dan menunjukkan yang lebih baik pada kompetisi selanjutnya.

Studi pendahuluan peneliti dilakukan kepada atlet pelajar bela diri di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, ditemukan bahwa beberapa atlet mengalami kecemasan dan perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya. Atlet pelajar mengatakan bahwa dia sudah maksimal dalam latihan namun masih kurang percaya diri. Diperkuat oleh pernyataan pelatih yang mengatakan bahwa terdapat beberapa atlet pelajar yang belum siap secara mental disebabkan oleh adanya kecemasan dan perasaan ragu sehingga membuat kepercayaan diri atlet pelajar menurun. Beberapa atlet pelajar juga mengatakan bahwa merasa gugup ketika dirinya bertemu dengan lawan yang lebih senior atau ketika mendapati jam terbang atau pengalaman bertanding dari lawan. Sehingga dampak dari tidak percaya diri tersebut membuatnya ragu untuk mengambil teknik dan tidak fokus dalam suatu pertandingan. Strategi yang direncanakan sebelum bertanding tidak dapat direalisasikan dengan baik pada saat pertandingan berlangsung. Atlet pelajar yang mempunyai kepercayaan diri kurang cenderung akan sulit untuk memfokuskan diri, merasa dirinya cemas dan kurang totalitas dalam memusatkan diri pada suatu kekuatan yang dimiliki (Takhi, 2017).

Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Jannah *et al.* (2018) yang mengatakan bahwa setiap atlet di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur banyak yang mengalami perasaan takut, gelisah di setiap pertandingan. Hal tersebut di pengaruhi oleh katagori umur atlet pelajar yang masih remaja dimana atlet masih

berstatus sebagai pelajar dan kurangnya pengalaman bertanding serta keterampilan yang dimiliki oleh atlet juga dapat mempengaruhi kinerja mereka selama kompetisi berlangsung. Sejalan dengan teori tentang remaja, yang menjelaskan bahwa seorang remaja masih memiliki sikap dan perilaku sembrono, takut atas kegagalan dan tidak memiliki percaya diri yang baik. Penyebabnya yaitu usia transisi atlet pelajar dari masa kanak-kanak ke masa remajanya. Diperkuat oleh penelitian lain yang dilakukan oleh (Akbar *et al.* 2019) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh tingkat usia seorang atlet dalam menanggapi psikologisnya. Berdasarkan hasil penelitiannya, atlet senior memiliki kematangan emosi yang lebih baik serta lebih mampu mengendalikan diri dan emosinya ketika pertandingan, dibandingkan atlet junior dengan kematangan emosi yang belum stabil. Atlet senior juga memiliki sikap yang lebih bijak dalam memaknai kegagalan untuk bangkit dari keterpurukan

Pengaruh ini terlihat jelas ketika atlet pelajar sedang berkompetisi. Adanya peningkatan stres dalam menghadapi suatu kompetisi dapat menyebabkan atlet pelajar memunculkan reaksi negatif, sehingga kemampuan dalam olahraga menurun. Keadaan yang seperti ini kerap membuat atlet pelajar juga tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Untuk itu perlunya atlet pelajar mempunyai kepercayaan diri yang baik. Atlet pelajar yang mempunyai ketangguhan mental yang baik tidak mudah untuk menyerah. Sebaliknya, atlet pelajar yang mempunyai kelemahan mental membuat performa atlet menurun. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa faktor psikologis dan mental merupakan faktor penting. Atlet pelajar yang mempunyai karakteristik fisiologis, motorik, teknis dan taktis yang baik selama bertanding, maka kinerja mental atlet ikut berperan sehingga berpengaruh kepada keberhasilan di lapangan (Temel, 2019). Menurut (Algani *et al.* 2018) Mental memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, yaitu 80% faktor kemenangan atlet ditentukan oleh faktor mental. Sementara itu lemahnya percaya diri atlet mampu berkurang 45% akibat sumbangsih ketangguhan mental.

Gucciardi *et al.* (2008) menjelaskan bahwa ketangguhan mental sendiri adalah sebuah kumpulan dari nilai, sikap, perilaku serta emosi yang dapat menjaga dan mengatasi segala rintangan, kesulitan ataupun tekanan yang telah dirasakan oleh atlet. Ketangguhan mental juga digunakan untuk memperbaiki konsentrasi serta motivasi dalam mencapai tujuan yang konsisten. Komponen yang dirumuskan oleh Gucciardi *et al.* (2008) yaitu berkembang melalui suatu tantangan, kesadaran olahraga, perilaku yang tangguh, keinginan untuk mencapai kesuksesan. Berkembang melalui tantangan sendiri

digunakan untuk menghadapi permasalahan yang berasal dari tekanan internal serta eksternal. Sedangkan kesadaran olahraga sendiri dimaknai sebagai keterikatan dengan sikap dan nilai yang sesuai dengan performa atlet. Selain itu sikap yang tangguh sendiri dapat berkaitan dengan situasi dalam tekanan dari yang bersifat positif hingga bersifat negatif. Sedangkan keinginan untuk sukses berkaitan dengan sikap serta perilaku dan sebuah nilai yang mempunyai keterkaitan dengan suatu kesuksesan.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Maheswari (dalam Aguss & Yuliandra, 2021) menjelaskan bahwa ketangguhan mental sendiri adalah suatu sikap yang positif yang dimiliki individu untuk mampu melewati rintangan serta tantangan guna mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Dapat disimpulkan dari teori tersebut bahwa ketangguhan mental adalah suatu sikap yang dimiliki oleh atlet untuk dapat mengatasi segala rintangan dan kesulitan yang dialami untuk mencapai sebuah prestasi. Seorang atlet yang dikatakan memiliki ketangguhan mental dapat dilihat dari empat dimensi yakni pertama, *thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan), kedua, *sport awareness* (memiliki kesadaran berolahraga), ketiga, *though attitude* (memiliki sikap tangguh), keempat, *desire success* (memiliki hasrat untuk sukses) (Gucciardi *et al.* 2009).

Faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental menurut Gucciardi *et al.* (2008) terdiri dari situasi dalam pertandingan dan perilaku atlet. Situasi adalah suatu tuntutan tinggi akan ketangguhan mental seperti tekanan eksternal (misalnya situasi pertandingan) dan tekanan internal (misalnya kurang percaya diri). Kondisi mental yang tangguh sangat diperlukan oleh atlet, karena hal tersebut akan membuat atlet bertahan pada kondisi kecemasan saat bertanding (Cowden, 2017).

karakteristik atau kunci dari ketangguhan mental menurut Gucciardi *et al.* (2008) yaitu adanya kepercayaan diri yang diartikan sebagai kepercayaan terhadap kemampuan mental serta fisik ketika seseorang dalam tekanan dan bertahan untuk mengatasi segala rintangan dan tantangan yang ada. Etika Kerja yang artinya individu perlu bekerja keras serta mendorong diri untuk melalui situasi yang menuntut dalam suatu pertandingan. Nilai kepribadian dimana, individu dapat menempatkan dirinya dalam hal yang penting dan relevan dengan individu guna menjadi atlet pelajar yang dapat mencapai kesuksesan. Motivasi diri dimana individu mempunyai keinginan mencapai tantangan yang kompetitif dalam mencapai tujuan. Sikap tangguh diartikan bahwa individu tidak mudah goyah dan sikap tangguh memegang peranan penting untuk menjadi juara dalam pertandingan. Konsentrasi dan Fokus dimana, individu mempunyai

pikiran dengan fokus pada pekerjaan yang telah ada serta tujuan awal yang akan dicapai. Konsentrasi dan fokus artinya Individu memiliki pikiran fokus alam konsentrasi di pekerjaan terlepas dari berbagai tekanan. Ketahanan yang mampu dalam mengatasi segala kesulitan serta mempunyai tekad yang kuat dan kegigihan dalam menunjukkan kemampuannya. Menangani Tekanan, ketika individu mempunyai kemampuan dalam melihat serta memahami dan memiliki kesadaran peran diri.

Hal tersebut diperkuat oleh shared (dalam yanti & Jannah, 2017) yang menyatakan bahwa ada tiga faktor kunci keberhasilan ketangguhan mental yaitu kepercayaan diri, keteguhan dan adanya kontrol diri. Ketiga faktor ini dapat mempengaruhi performa pada atlet pelajar. Keyakinan diri yang kuat dapat dilihat dari cara dalam menanggapi suatu tantangan dengan keadaan yang santai dan tenang. Selain itu dapat bersinergi dan memperlihatkan kegigihan meskipun sudah tidak bisa memenangkan kompetisi lagi namun tetap yakin bahwa dirinya dapat memenangkan di lain waktu.

Salah satu yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu kepercayaan diri. Seseorang atlet pelajar, ketika ingin memiliki ketangguhan mental yang tinggi maka harus mempunyai kepercayaan diri yang tinggi pula. Percaya diri juga merupakan kondisi psikologis atau mental yang dapat memberi keyakinan kuat pada diri seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Seorang atlet pelajar yang mempunyai rasa percaya diri kuat maka akan percaya bahwa dirinya mampu menampilkan penampilan terbaiknya tanpa adanya rasa takut yang berlebihan (Rizqiyah, 2020). Kepercayaan diri akan berpengaruh terhadap ketangguhan mental atlet pelajar. Atlet pelajar yang mempunyai kepercayaan diri dengan katagori tinggi maka atlet pelajar juga mempunyai ketangguhan mental dengan katagori tinggi namun, atlet pelajar yang mempunyai kepercayaan diri dengan katagori rendah juga akan mempunyai ketangguhan mental yang rendah pula sehingga membuat atlet pelajar tidak dapat maksimal dalam mencapai tujuan berkompetisi.

Komponen kepercayaan diri dan ketangguhan mental terhadap atlet pelajar akan sangat membantu pelatih untuk mengatasi emosi negatif yang dialami oleh atlet pelajar. Selain itu dapat membantu meningkatkan performa atlet pelajar bukan hanya dari aspek fisik dan keterampilan saja, namun juga pada aspek psikologisnya. Berdasarkan adanya fenomena dan permasalahan diatas, membuat peneliti tertarik ingin mengetahui lebih jauh tentang pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental dan seberapa besar pengaruh kepada atlet pelajar bela diri di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Jannah (2018) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang diperoleh dengan perwujudan angka guna dianalisis menggunakan hitung statistik untuk menjawab hipotesis yang telah dirumuskan.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, dimana atlet pelajar bela diri dipilih seluruhnya menjadi subjek dalam penelitian ini. Jumlah subjek penelitian ini yakni, 60 atlet bela diri di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, dimana 30 subjek digunakan sebagai uji coba (try out). Penelitian ini melibatkan cabang olahraga Judo, gulat, taekwondo, karate, dan pencak silat, dari kelas XI sampai XII. Jenis kelamin atlet yaitu 34 merupakan atlet laki-laki dan 26 merupakan atlet perempuan. Rentang usia yaitu 15 hingga 18 tahun.

Skala kepercayaan diri digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Skala tersebut diadaptasi dari skala kepercayaan diri Carolina Sport Confidence Inventory yang dibuat oleh Manzo *et al.* (2001). Skala kepercayaan diri terdiri dari 26 aitem berdasarkan dimensi *disposisi optimism, sport competence serta perceived control*. Cara menjawab skala tersebut menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu SS= Sangat Setuju, S= Setuju, TS= Tidak Setuju, serta STS= Sangat Tidak Setuju. Dalam setiap pilihan jawaban pilihan terdapat nilai SS=4, S=3, TS=2, STS=1. Alasan peneliti mengadaptasi alat ukur, karena subjek yang digunakan sama yaitu atlet, selain itu model serta teori tersebut telah menjalani prosedur statistik dan psikometrik yang ketat sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Langkah peneliti melakukan adaptasi alat ukur, berdasarkan tahapan panduan adaptasi alat ukur lintas budaya yang dijelaskan oleh Guillemin (dalam Sinantia & Milla, 2018) dimulai dari meminta izin dahulu dengan mengirimkan email kepada University of North Carolina untuk mengadaptasi alat ukurnya. Selanjutnya dilakukan uji bahasa dengan menterjemahkan aitem yang melibatkan dua penerjemah. Setelah itu dilakukan pemahaman bahasa dengan cara mengujikan kepada dua orang subjek. Selanjutnya, kata yang tidak dipahami oleh subjek dicatat oleh peneliti kemudian dilakukan revisi dan selanjutnya dilakukan personal judgments oleh pembimbing. Kemudian dilakukan revisi kembali oleh peneliti dan dilakukan penyesuaian bahasa serta try out untuk mengadaptasi sesuai dengan budaya di Indonesia, sehingga alat ukur tersebut layak digunakan pada atlet di dalam penelitian ini.

Uji validitas yang digunakan pada skala penelitian kepercayaan diri yaitu pearson product moment dengan hasil yakni 21 aitem valid dan 5 aitem tidak valid. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan cronbach alpha dengan hasil yakni 0,817 yang berarti reliabel.

Selanjutnya, Skala yang digunakan yaitu skala ketangguhan mental yang diadaptasi dari Gucciardi *et al.* (2009). Skala ini terdiri dari 8 aitem berdasarkan dimensi Thrive though challenge, thought attitude, sport awareness dan desire succes. Uji validitas skala ketangguhan mental didapatkan hasil bahwa 8 aitem valid dan reliabel dengan hasil yakni 0,820. Cara menjawab skala tersebut menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu SS= Sangat Setuju, S= Setuju, TS= Tidak Setuju, serta STS= Sangat Tidak Setuju. Dalam setiap pilihan jawaban terdapat nilai SS=4, S=3, TS=2, STS=1. Alasan dalam mengadaptasi alat ukur ketangguhan mental yaitu karena, adanya kesamaan variabel serta karakteristik subjek tersebut yaitu seorang atlet, dan atlet tersebut juga berstatus sebagai siswa.

Langkah peneliti melakukan adaptasi alat ukur, berdasarkan tahapan panduan adaptasi alat ukur lintas budaya menurut Rojjanasrirat (dalam Sinantia & Milla, 2018). Peneliti meminta izin dahulu dengan mengirimkan email kepada Gucciardi untuk meminta ijin mengadaptasi alat ukurnya. Selanjutnya dilakukan uji bahasa dengan menterjemahkan aitem yang melibatkan dua penerjemah. Setelah itu dilakukan pemahaman bahasa dengan cara mengujikan kepada dua orang subjek. Selanjutnya, kata yang tidak dipahami oleh subjek dicatat oleh peneliti kemudian dilakukan revisi dan selanjutnya dilakukan personal judgments oleh pembimbing. Kemudian dilakukan revisi kembali oleh peneliti dan dilakukan penyesuaian bahasa serta try out untuk mengadaptasi sesuai dengan budaya di Indonesia, sehingga alat ukur tersebut layak digunakan pada atlet di dalam penelitian ini.

Teknik analisa data yang digunakan adalah regresi sederhana dengan bantuan SPSS 22.0 for windows. Sebelum menentukan teknik analisa data, maka diperlukan uji normalitas data, guna untuk mengetahui data berdistribusi normal. Regresi sederhana digunakan saat data penelitian tersebut berdistribusi normal.

Regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental pada atlet bela diri dan mengetahui seberapa besar pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil analisis regresi linier dengan bantuan SPSS 22.0 for Windows. Hasil dari uji analisis regresi linier tersebut menunjukkan taraf signifikansi yaitu ($p= 0,000 < 0,05$) sehingga maknanya menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi ketangguhan mental pada atlet pelajar cabang olahraga bela diri di SMA Negeri Olahraga Jawa

Timur. Sedangkan dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan R square yakni sebesar ($R^2= 0,251$). Maknanya berarti kepercayaan diri memberikan sumbangsih sebesar 25.1%. Hasil ini membuktikan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketangguhan mental pada atlet pelajar cabang olahraga bela diri.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 60 orang atlet pelajar cabang olahraga bela diri memiliki nilai variabel kepercayaan diri, masuk dalam kategori sedang dengan hasil perolehan rata-rata berada pada rentang nilai 42-62 namun ada yang beberapa tinggi. Sedangkan untuk variabel ketangguhan mental masuk dalam katagori sedang dengan rentang nilai rata-rata yaitu 37-45. Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet pelajar cabang olahraga bela diri didalam penelitian ini cenderung mentalnya masih belum stabil.

Faktor penyebabnya yaitu atlet pelajar cabang olahraga bela diri masih berstatus pelajar dimana, atlet pelajar bela diri ini sering mengalami dilema karena dihadapkan oleh tuntutan dan tugas akademik serta prestasi olahraganya. Meskipun sekolah tersebut menjunjung tinggi prestasi olahraganya, namun sebagai atlet bela diri yang masih berstatus pelajar juga ingin memiliki prestasi di bidang akademik untuk meraih pendidikan yang lebih tinggi lagi. Selain itu, atlet cabang olahraga bela diri rata-rata masih memiliki pengalaman bertanding yang kurang. Rata-rata pengalaman bertanding yang dimiliki oleh atlet pelajar cabang olahraga bela diri ini masih dalam tingkat kota dan kabupaten, sehingga dalam berkompetisi atlet pelajar cabang olahraga bela diri masih mendapati lawan main yang sama beberapa kali. Lawan main yang sama terutama teman membuat atlet tersebut kerap kali meremehkan karena sudah mengenal dan banyak tau tentang lawannya. Pengalaman bertanding ini diperlukan untuk membantu meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga atlet pelajar cabang olahraga bela diri bisa percaya dengan kemampuan dirinya serta mudah terbiasa dengan situasi dalam berkompetisi. Selain itu, atlet pelajar cabang olahraga bela diri ini juga masih berusia remaja, yaitu 99% atlet cabang olahraga bela diri masuk dalam rentang usia 15-18 tahun. Sehingga atlet pelajar cabang olahraga bela diri ini sering mengalami dilema terhadap dirinya, penyebabnya yaitu beberapa atlet pelajar cabang olahraga bela diri juga masih ingin berhasil baik didalam prestasi akademik serta prestasi olahraganya.

Menurut jatmika & Linda (2017) mengatakan bahwa atlet bela diri yang masih berstatus pelajar dengan usia masih remaja tergolong atlet yang masih kurang dalam hal pengalaman dan keterampilan yang tidak jarang mengalami suatu kecemasan dalam suatu

pertandingan, seperti bermunculnya pemikiran-pemikiran negatif yang menimbulkan reaksi mental atlet pelajar bela diri cenderung menurun atau berubah-ubah.

Berdasarkan perolehan data maka atlet pelajar dikategorikan melalui data kepercayaan diri menjadi tiga katagori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Rumus rentang katagori diperoleh berdasarkan nilai tertinggi dikurangi nilai terendah dan dibagi jumlah katagori. Hasil perhitungan diperoleh pengelompokkan rendah berada pada rentang nilai 21-41. Sedang berada pada rentang nilai 42-62 dan tinggi berada pada rentang nilai 63-84. Sedangkan variabel ketangguhan mental juga dikategorikan menjadi tiga katagori yaitu rendah berada pada rentang nilai 28-36, sedang berada pada rentang nilai 37-45 serta rentang nilai tinggi berada pada 46-54.

Ketangguhan mental merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh atlet pelajar bela diri. Ketangguhan mental atlet pelajar bela diri ini masih berada pada rentang katagori sedang. Hal tersebut, menyebabkan atlet pelajar cabang olahraga bela diri ini masih sulit menghadapi tekanan dalam melawan dirinya sendiri. Beberapa atlet pelajar bela diri juga sering menangis dan sakit ketika dihadapkan dengan latihan yang berat terutama ketika berkompetisi atlet pelajar tersebut sering marah ketika mengalami kekalahan dalam berkompetisi. Untuk itu perlunya ketangguhan mental, karena mental memegang peranan penting dalam kesuksesan terutama pada atlet pelajar cabang olahraga bela diri saat berkompetisi. Ketangguhan mental adalah bekal yang harus dimiliki oleh atlet pelajar bela diri. Fungsi dari ketangguhan mental yaitu untuk mengontrol serta mengatasi kesulitan agar atlet pelajar bela diri mampu bertahan dalam menghadapi kegagalan dengan baik sehingga atlet pelajar bela diri tidak mudah untuk putus asa. Dengan adanya ketangguhan mental atlet pelajar cabang olahraga bela diri ini mampu mengatasi situasi terdesak seperti serangan lawan secara tiba-tiba, adanya teriakan pelatih dan suporter yang mengganggu konsentrasinya. Sehingga, dengan adanya ketangguhan mental membuat dirinya masih bisa fokus dan tidak mudah down dalam situasi berkompetisi. Ketangguhan mental akan menunjukkan kegigihan luar biasa meskipun atlet pelajar cabang olahraga bela diri mengalami situasi yang terdesak (Jannah *et al.* 2018).

Latihan fisik dan teknik sudah dijalani, namun ketika berkompetisi hanya beberapa atlet pelajar bela diri yang mampu mengeluarkan teknik andalannya ketika kompetisi berlangsung. Sedangkan beberapa atlet pelajar bela diri, hanya diam menunggu lawan untuk bergerak mengambil teknik terlebih dahulu. Hal tersebut dikarenakan adanya kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri. Sehingga menyebabkan atlet pelajar bela diri tidak bisa menampilkan penampilan terbaiknya.

Selanjutnya speed atau kecepatan teknik yang kalah dari lawan juga menyebabkan atlet pelajar cabang olahraga bela diri mengalami kekalahan. Hal tersebut menunjukkan bahwa mental atlet pelajar ini masih perlu diperhatikan. Apabila aspek mental tidak diperhatikan maka aspek lainnya seperti fisik dan teknik yang telah dilatih akan hancur dikarenakan atlet pelajar cabang olahraga bela diri masih mengalami kecemasan dan kurangnya percaya diri. Diperlukan ketangguhan mental agar atlet pelajar cabang olahraga bela diri tidak mudah menyerah dan frustasi ketika dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi.

Faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental salah satunya adalah kepercayaan diri. Melalui kepercayaan diri yang kurang menyebabkan atlet pelajar cabang olahraga bela diri tidak dapat mengontrol dirinya sehingga, atlet pelajar bela diri tidak mempercayai bahwa dirinya mampu menunjukkan permainan sesuai dengan harapannya. Selain itu, faktor yang mempengaruhi percaya diri dalam dunia olahraga yaitu Penguasaan dalam pengembangan atau meningkatkan kemampuan dalam diri. Adanya suatu kemampuan dengan memperlihatkan kemampuan diri pada lawan. Atlet pelajar bela diri masih cenderung belum maksimal dalam penguasaan, hal tersebut terlihat, terutama ketika berkompetisi masih kalah speed tekniknya dan masih perlu meningkatkan kemampuan dirinya. Pelatih dari atlet pelajar cabang olahraga bela diri juga mengatakan bahwa dalam berkompetisi atlet pelajar bela diri masih sering kalah dalam taktik serta kecepatan pengambilan teknik. Oleh sebab itu perlunya ditingkatkan kemampuan diri atlet pelajar cabang olahraga bela diri dengan berlatih baik secara fisik dan mental.

Menurut beberapa penelitian, kepercayaan diri berpengaruh terhadap penampilan atlet pelajar cabang olahraga bela diri saat berkompetisi serta ketangguhan mentalnya. Beberapa atlet pelajar cabang olahraga bela diri sering mengalami kecemasan. Faktor yang mempengaruhi yaitu adanya situasi seperti dukungan atau teriakan dari suporter lawan yang memenuhi area gedung pertandingan. Ketika babak final terutama, atlet cabang olahraga bela diri ini mengaku panik ketika teriakan suporter lawan lebih banyak sehingga hal tersebut dapat mengecoh konsentrasinya. Selanjutnya bertemunya lawan tanding yang sama beberapa kali membuat atlet pelajar bela diri kera meremehkan lawan serta mendengar pengalaman bertanding dari lawan. Hal tersebut menyebabkan atlet pelajar cabang olahraga bela diri ini mengalami keraguan dan dilema dalam dirinya sehingga atlet tersebut meragukan kemampuan dirinya sendiri. Adanya keunggulan dari fisik dan teknik yang dilatih akan sia-sia ketika atlet pelajar cabang olahraga bela diri tidak punya kepercayaan diri yang tinggi. Atlet pelajar

cabang olahraga bela diri sering menganggap bahwa lawannya lebih kuat dan lebih hebat sehingga merasa dirinya tidak lebih baik dari lawannya. Perasaan tersebut membuat atlet pelajar bela diri kerap kali down dan ingin segera mengakhiri pertandingannya.

Menurut Shared (dalam Yanti & Jannah, 2017), menjelaskan bahwa aspek dari ketangguhan mental yaitu adanya kepercayaan diri sebagai pendorong semangat untuk meraih suatu prestasi. Dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi pada atlet pelajar cabang olahraga bela diri akan membuat dirinya tidak mudah takut sehingga atlet pelajar cabang olahraga bela diri mempunyai ketangguhan mental yang tinggi. Kunci keberhasilan dari ketangguhan mental sendiri yaitu kepercayaan diri tinggi, keteguhan dan kontrol diri. Atlet pelajar bela diri sudah menampakan keteguhan yang baik, terlihat dari atlet pelajar bela diri tidak mudah putus asa, namun atlet pelajar bela diri belum memperlihatkan kepercayaan diri yang tinggi.

Kepercayaan diri memainkan peran penting untuk mengatasi kecemasan dan menekan perasaan negatif yang timbul dalam berkompetisi. Atlet pelajar cabang olahraga bela diri yang mempunyai kepercayaan diri dalam katagori tinggi dapat melihat suatu ancaman sebagai peluang untuk motivasi dalam menunjukkan permainan terbaiknya. Ketika atlet pelajar bela diri mempunyai kepercayaan diri yang tinggi maka atlet pelajar akan yakin bahwa dirinya mampu untuk menampilkan penampilan yang sesuai dengan harapannya. Sedangkan, atlet pelajar bela diri yang mempunyai kepercayaan diri rendah akan berpengaruh terhadap ketangguhan mentalnya, karena atlet bela diri tersebut memiliki keraguan dalam menafsirkan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya. sehingga atlet pelajar bela diri mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan terutama ketika dituntut untuk berprestasi yang lebih tinggi lagi. Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan ketangguhan mental pada atlet pelajar agar mampu tampil sesuai dengan harapan. Selain itu, ketangguhan mental juga berperan penting untuk mengatur motivasi atlet pelajar bela diri agar tidak mudah menyerah dan menganggap bahwa kegagalan bertanding adalah suatu proses untuk pembelajaran menuju tahap selanjutnya yang lebih baik lagi.

Atlet pelajar cabang olahraga bela diri diharapkan dapat menampilkan performa terbaiknya ketika berkompetisi, untuk itu kepercayaan diri sangat penting dimiliki oleh atlet pelajar cabang olahraga bela diri. Atlet pelajar bela diri yang mempunyai kepercayaan diri tinggi juga akan mempunyai ketangguhan mental yang tinggi sehingga atlet pelajar tidak mudah untuk meyerah ketika dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi. Atlet bela diri dengan mental tangguh akan mempunyai tekad untuk

lebih baik lagi dalam berkompetisi. Sehingga kegagalan ketika berkompetisi dianggap sebagai sarana untuk meningkatkan tekad supaya bisa bangkit dari keterpurukan dan tidak mudah putus asa terhadap suatu pencapaian yang sesuai dengan keinginannya.

Pada penelitian ini didukung pula dengan penelitian-penelitian sebelumnya, salah satunya penelitian yang digunakan untuk meningkatkan ketangguhan mental adalah dengan melakukan pelatihan guna meningkatkan kepercayaan diri atas kemampuan fisik dan mental pada atlet. Hal tersebut sejalan dengan studi kepercayaan diri yang memberikan aspek penting dalam kepribadian yang bertujuan untuk mengaktifkan potensi yang dimiliki oleh atlet pelajar bela diri sehingga dapat meningkatkan ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Salah satu variabel yang dapat meningkatkan ketangguhan mental yaitu variabel kepercayaan diri. (Jannah *et al.* 2018).

Diperkuat oleh penelitian rachmawati (dalam Darisman *et al.* 2020) yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah suatu hal dari aspek kepribadian pada atlet pelajar yang berungsi sebaga salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan ketangguhan mental pada atlet pelajar cabang olahraga bela diri. Maknanya adalah banyak cara yang digunakan untuk meningkatkan ketangguhan mental yang masuk dalam katagori sedang seperti kepada atlet pelajar bela diri ini. Permasalahan terkait kepercayaan diri memang sering terjadi kepada kehidupan atlet terutama kepada atlet pelajar cabang olahraga bela diri. Perilaku yang sembrono, grusa-grusu membuat atlet pelajar bela diri ini tidak bisa menstabilkan emosi sehingga ketika berkompetisi hanya mengandalkan otot saja. Palsanya dalam berkompetisi faktor psikologis harus sangat diperhatikan, karena faktor keberhasilan dan kemenangan atlet berada pada faktor mental dimana sumbangsih faktor mental adalah 80%. yaitu ketangguhan mental yang baik harus dipunyai oleh atlet pelajar bela diri.

Berdasarkan uraian hasil penelitian, secara keseluruhan atlet pelajar bela diri dalam penelitian ini sudah menunjukkan sikap dan perilaku yang cukup baik, terlihat dari nilai variabel kepercayaan diri yang masih memasuki kategori usia remaja namun sudah dapat menunjukkan ketangguhan mental yang rata-rata cenderung tidak buruk tetapi juga tidak baik atau masuk dalam kategori sedang. Sikap ini minimal harus tetap dipertahankan atau dapat lebih ditingkatkan lagi. Hal tersebut serupa dengan prediksi awal peneliti bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi ketangguhan mental pada atlet pelajar cabang olahraga bela diri.

Terlepas dari hasil tersebut, studi dengan topik pembahasan ini masih jarang sehingga hasil dari penelitian ini layak untuk pengembangan ilmu

pengetahuan olahraga untuk atlet pelajar cabang olahraga bela diri dan cabang olahraga lainnya, namun penelitian ini belum bisa memprediksi lebih dalam mengenai cara peningkatan variabel terkait. Oleh karena itu, diharapkan peneliti lain dapat mengkaji lebih dalam sehingga memperkaya hasil dari penelitian ini di kemudian hari.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis terhadap data, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap ketangguhan mental pada atlet pelajar bela diri. Artinya atlet pelajar yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mempunyai ketangguhan mental yang baik. Sedangkan nilai *R square* yakni ($R^2 = 0.251$). Maknanya berarti kepercayaan diri memberikan sumbangsih sebesar 25,1%. Hasil ini membuktikan bahwa melalui kepercayaan diri atlet pelajar dapat menampilkan penampilan terbaik dan tidak mudah putus asa dalam kesulitan sehingga dapat membuat atlet pelajar bela diri mempunyai mental yang tangguh.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diperoleh oleh peneliti ini, maka peneliti memberikan saran kepada pihak yang berkaitan dalam penelitian ini. Bagi para atlet pelajar bela diri, diharapkan menyadari bahwa aspek mental berperan sangat penting untuk menentukan keberhasilan dalam berkompetisi, khususnya ketangguhan mental perlu dimiliki oleh atlet pelajar cabang olahraga bela diri sehingga mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan dan tekanan yang dialami terutama untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Bagi peneliti selanjutnya, perlu dikaji lebih dalam dan menambahkan subjek yang akan diteliti serta literatur yang luas. Hal tersebut diharapkan dapat menutupi dan mengatasi keurangan dari penelitian ini.

Bagi pelatih, diharapkan pelatih dapat memberikan pelatihan untuk mendorong kepercayaan diri atlet pelajar sehingga atlet pelajar mempunyai ketangguhan mental yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Jurnal Medikora*, 20(1). <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora>.

Akbar, M. F., Primbodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket SMAN 1 Menganti Gresik. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2).

<http://ejournal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>.

Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Psikologi Terapan*, 06(01). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/5433>.

Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/19934>.

Atiq, A., Tangkudung, J., & Mulyana. (2017). Development of basic techniques procurement model a bol soccer athletes based play for beginners ages 8-12 years. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(2), 110–121. <http://pps.unj.ac.id/journal/Jipes>

Cowden, G. R. (2017). Mental toughness and success in sport: A rievew and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10, 1–14. <https://opensportssciencesjournal.com/VOLUME/10/PAGE/1/FULLTEXT/>

Darisman, E. K., P. I. B., & Sriningsih, W. D. (2020). Hubungan antara mental toughness dan competitive anxiety atlet ukm softball Universitas PGRI Adi Buana University Surabaya. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 6(2), 10–24. <http://jurnal.unipasby.ac.id/>

Firmansyah, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2018). Korelasi antara kepercayaan diri dengan keberhasilan tendangan pinalti dalam permainan sepak bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–5. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR>

Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200801998556>

Gucciardi, Daniel F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 201–209. www.elsevier.com/locate/psychsport

Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.

Jannah, M., Halimatussa'diyah, L., Nabila, N., & Widohardhono, R. (2018). Anxiety and mental toughness among athlete students. *Social Science, Education and Humanities Research*, 212. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icei-18/55907553>

Jatmika, D., & Linda. (2017). Efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan terhadap kecemasan berkompetisi pada atlet bulu tangkis remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 102–111. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/art>

- icle/view/462
- Juriah, & Takhi, K. (2017). Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah ragunan. *Journal of Sport Science And Education (Jossae)*, 2(1). <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/view/846>
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(04).
- Manzo, L. G., III, J. M. S., & Mink, R. (2001). The carolina sport confidence inventory. *Association for Advancement of Applied Sport Psychology*, 01, 1041–3200. https://www.researchgate.net/publication/242771579_The_Carolina_Sport_Confidence_Inventory
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182–1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Nopiyant, Y. E., Raibowo, S., & Aimuddin. (2020). Are the difference the psychological characteristics of Indonesian sea games athletes in terms of team sports based o sex? *Jurnal Sporta Sainika*, 5(1). <https://sportasaintika.ppj.unp.ac.id>
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi Persegat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3). <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/863/779>
- Ridwan, M., & Purwaningsih, I. E. (2018). Kontribusi dukungan sosial terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat di pondok pesantren bina umat Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 8(2), 47–60. <http://jurnal.ustjogja.ac.id/>
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis tingkat percaya diri dan motivasi pencak silat pada popda Kota Cirebon tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 05(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- Rusmant, Ginanjar, A., & Ramadhan, R. (2020). Kondisi fisik atlet PPLPD bela diri tarung derajat kabupaten Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 18–27. <http://ejournal.stkipnu.ac.id/>
- Sholichah, I. F., & W, A. D. (2020). Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental. *Jurnal Psikosains*, 15(101). <http://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/2004>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163–174. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Sinantia, V., & Milla, M. N. (2018). Self reliance inventory versi Bahasa Indonesia: Adaptasi alat ukur. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(2), 148–161. <https://doi.org/10.7454/jps.2018.14>
- Siregar, N. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet beladiri di PPLP Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/12068>
- Temel, V. (2019). Mental toughness on athletes: The interaction of the sports type, gender and age. *International Journal of Anatolia Sport Sciences*, 3(6). <https://doi.org/10.22326/ijiasscience.36>
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/download/16194/12646>
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet UKM bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/download/14499/8860>
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh mind control training terhadap mental toughnes pada atlet ukm bola basket Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1). jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id