MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Vol. 22 No. 4 (2023) *Special Issue National Conference*, pp. 234-245
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Mental toughness: Gambaran mental atlet elit remaja papua

Mental toughness: A mental picture of papuan adolescent elite athletes

Miftah Fariz Prima Putra [1], Yos Wandik[2]
[1,2] Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia
Email: mifpputra@gmail.com[1], yoswandik21@gmail.com[2]

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengungkap dan mengambarkan ketangguhan mental atlet remaja di Papua. Jenis penelitian deskriptif dipilih dalam studi ini karena sesuai dengan tujuan penelitian. Sebanyak 55 atlet elit ermaja Papua berpartisipasi dalam penelitian. Umumnya, atlet ini berada pada tingkat pendidikan SMP dan SMA. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data MT adalah Mental Toughness Index (MTI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi "*success mindset*" memiliki nilai rata-rata tertinggi. Kemudian disusul dimensi *self-belief, attention regulation, emotion regulation, context knowledge,* dan *optimism*. Untuk dimensi "*buoyancy*" menjadi dimensi yang paling rendah. Secara umum, mental toughness atlet berada dalam kategori cukup.

Kata kunci: mental toughness; atlet elit; atlet remaja; atlet papua; psikis atlet.

This study aims to reveal and describe the mental toughness of adolescent athletes in Papua. The descriptive research type was chosen in this study as it was in line with the research objectives. A total of 55 Papuan elite youth athletes participated in the study. Generally, these athletes were at the junior and senior high school level of education. The instrument used to collect MT data was the Mental Toughness Index (MTI). The results showed that the "success mindset" dimension had the highest average value. The dimensions of self-belief, attention regulation, emotion regulation, context knowledge, and optimism then followed them. For the "buoyancy" dimension to be the lowest dimension. In general, athletes' mental toughness is in the moderate category.

Key words: *mental toughness; elite athletes; adolescent athletes; papuan athletes; athlete psychology*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 22 Mei 2023
Disetujui : 07 Juni 2023
Tersedia secara *Online* Juli 2023
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16476

Alamat Korespondesi:

Miftah Fariz Prima Putra
Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia
Email: mifpputra@gmail.com

PENDAHULUAN

Di Indonesia, istilah "mental" banyak diperbicangkan oleh publik ketika salah satu calon presiden dan wakil presiden, Jokowi Widodo dan Jusuf Kalla, dalam kampanye Pemilihan Umum (Pemilu) tahun 2014, menjadikan istilah tersebut sebagai jargon politik dan menyebutnya dengan "revolusi mental" (Guntoro, Sutoro, & Putra, 2022). Sungguhpun demikian, istilah tersebut sebenarnya sudah digunakan oleh Presiden pertama Indonesia, Ir. Soekarno, pada tahun 1957. Oleh Soekarno digaungkan "revolusi mental" karena diharapkan orang Indonesia menjadi manusia baru yang berhati putih, berkemauan baja, bersemangat elang rajawali, berjiwa api yang menyala-nyala (Kominfo, 2015). Pada era Presiden Jokowi, "revolusi mental" dimaknai sebagai perubahan cara berpikir untuk merespon, bertindak, dan bekerja (Kemenko

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)
Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PMK, 2021). Dalam buku tentang "pedoman umum gerakan revolusi mental" disebutkan bahwa Ide dasar dari revolusi mental adalah membangun jiwa bangsa, yaitu jiwa merdeka, jiwa kebebasan untuk meraih kemajuan (Kemenko PMK, 2021). Apakah istilah dan konsep ini juga digunakan oleh negara lain? Menurut akademisi dari University Korea, Park Hee Young, revolusi mental di Korea sudah dimulai sejak 1960 dengan konsep "Saemul Undong" dan hal ini menjadi gerakan nasional yang dimasukkan dalam konsep pendidikan nasional (Kominfo, 2015).

Pertannyaannya kemudian, apakah yang dimaksud dengan *Mental Toughness* (MT)? Secara sederhana MT menggambarkan kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dan fokus menggapai tujuan yang ditentukan (Hardy, Bell, & Beattie, 2014). Selain itu, MT dapat dipahami sebagai gabungan dari emosi, sikap, perilaku, serta nilai yang membuat individu dapat menyelesaikan kendala dan tekanan yang dialami dengan tetap konsisten dalam menjaga motivasi serta konsentrasi untuk mewujudkan tujuan yang ditentukan (Gucciardi et al., 2009). Meskipun banyak definisi yang diungkapkan oleh para ahli (lihat: Gucciardi, 2020; Gucciardi et al., 2014; Gucciardi, 2017) namun definisi tersebut inkonsistensi (Cowden, 2017) serta kerap menjadi perdebatan konseptual (Gucciardi et al., 2014). Walaupun begitu, secara umum MT merupakan konsep multideminsional dan kerap dikaitakan dengan kepercayaan diri yang tak tergoyahkan, persistensi atau dapat cepat bangkit dari kegagalan, dapat mengatasi tekanan dan kesulitan secara efektif, dapat mempertahankan konsentrasi meskipun banyak ganguan yang dihadapi (Liew, Kuan, Chin, & Hashim, 2019). Tidak berbeda jauh, Gucciardi (2020) menyebutkan bahwa secara umum MT merujuk pada tema seperti *belief, focus, motivational drive, control, and regulation of the self (e.g., thoughts, feelings) during training and competition*. Putra, Sutoro, & Sinaga (2023) menjelaskan bahwa istilah "mental juara" merupakan sesuatu yang kerap digunakan oleh masyarakat di Indonesia, sedangkan istilah populernya di luar negeri adalah "*mental toughness*." Menurutnya, secara sederhana, MT dapat dimaknai sebagai karakter atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi, pantang menyerah dalam kondisi sulit, dan dapat bangkit dari keterpurukan untuk fokus mengapai tujuan.

Atlet yang memiliki MT akan lebih baik dan konsisten dalam *determined, focused, confident, dan in control under pressure* (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). Apa yang diungkapkan oleh Jones et al. (2002) sangat mempengaruhi pembahasan dalam kajian MT hingga saat ini (Gucciardi, 2020). Selanjutya, Clough dan koleganya (Clough et al., 2002) mengembangkan instrumen untuk mengukur MT dengan menggunakan empat dimensi yang dikenal luas dengan istilah 4Cs (*Commitment, Challenge, Control,* dan *Confidence*). Hasil kerja Clough dan koleganya (Clough et al., 2002) tersebut didasarkan pada teori hardines yang dibuat oleh Kobasa (1979). Berbeda

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

dengan itu, Gucciardi dan temannya (Gucciardi et al., 2014) mengembangkan alat ukur MT menggunakan "*personality psychology*" sebagai framework. Dari kerjanya tersebut, Gucciardi et al. (2014) sampai pada simpulan bahwa "*MT as a personal capacity to produce consistently high levels ofsubjective (e.g., personal goals or strivings) or objective performance (e.g., sales, race time, GPA) despite everyday challenges and stressors as well as significant adversities*." Ahli yang lain, Sheard dan koleganya (Sheard, Golby, & Van Wersch, 2009) mengembangkan MT berdasarkan paradigma "*positive psychology*" sebagaimana yang diungkapkan Seligman & Csikszentmihalyi (2000).

MT merupakan proses yang kompatibel dan jika digunakan dalam keseimbangan yang efektif dapat menciptakan pola yang optimal untuk mencapai kesuksesan (Wilson, Bennett, Mosewich, Faulkner, & Crocker, 2019). Hasil studi menyebutkan bahwa atlet dengan MT yang tinggi cenderung memunculkan reaksi positif dan lebih baik dalam menghadapi tekanan (Jones et al., 2007; Crust & Azadi, 2010) serta menunjukkan performa lebih baik (Guszkowska & Wojcik, 2021). Sebaliknya, jika MT atlet tergolong dalam taraf rendah, maka saat menghadapi situasi yang cenderung menekan atlet akan memunculkan reaksi negatif seperti rasa gugup, emosi kurang stabil, kehilangan konsentrasi serta perilaku di luar kendali internal atlet (Clough et al., 2002). Itu sebabnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet elit cenderung memiliki kualitas MT lebih tinggi dibanding yang non-elit (Golby & Sheard, 2004). Adanya MT yang kuat dalam diri atlet akan membuat atlet merasa percaya diri, rileks, tenang, serta semangat dan konsisten mengejar apa yang menjadi target atau tujuannya.

Dalam pandangan disiplin ilmu olahraga, kesuksesan atau kegagalan atlet ditentukan oleh banyak faktor yang kompleks (Williams & James, 2001). Umumnya, ada empat aspek yang berpengaruh, yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis (Liew et al., 2019; Guntoro et al., 2020). Itu artinya, dalam olahraga kompetitif bukan hanya fisik, teknik, dan taktik yang berperan, namun aspek mental (psikologis) atlet juga sangat berpengaruh di dalamya. Sunguh pun banyak variabel yang berkontribusi dalam menentukan hasil suatu pertandingan, menurut Gould et al. (2002) dalam event olahraga bergensi dunia (olimpiade), faktor yang paling menentukan hasil pertandingan dan prestrasi atlet di lapangan adalah MT. Ini terjadi karena pada level elit dunia faktor fisik dan teknik relatif tidak berbeda mengingat para atlet sudah ditempa dengan beragam program latihan dan metode yang mutakhir (Maksum, 2022). Oleh sebab itu, pada level tersebut, faktor mental atlet diyakini yang berkontribusi besar di lapangan (Gould et al., 2002; Weinberg & Gould, 2015). Petenis profesional Amerika, Alexandra Stevenson, menyatakan bahwa "*Mental toughness is 90 percent of the game*" (Lauer, Gould, Lubbers, & Kovacs, 2010).

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Hal yang sama juga dikemukakan legenda renang Australia, Elka Graham, bahwa "*In training everyone focuses on 90% physical and 10% mental, but in the races its 90% mental because there's very little that separates us physically at the elite level*" (Karageorghis & Terry, 2011). Meskipun memberikan pengaruh yang paling besar dalam hasil suatu pertandingan, fakta di lapangan menunjukkan latihan mental kerap di kesampingkan (Nasution, 2009; Jannah & Widohardhono, 2020). Padadal, mental training sangat penting untuk atlet, baik atlet tingkat elit-profesional maupun atlet pemula (Sheard, 2013; Weinberg & Gould, 2015; Olmedilla et al., 2019). Hal ini terjadi karena salah satunya para praktisi di lapangan kurang mengetahui bagaimana kondisi riil ketangguhan mental atletnya. Atas hal tersebut di atas maka studi ini memiliki tujuan untuk mengungkap dan mengambarkan ketangguhan mental atlet remaja di Papua.

METODE

Jenis penelitian deskriptif dipilih dalam studi ini karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengungkap dan mengambarkan aspek ketangguhan mental atlet. Sebanyak 55 atlet elit ermaja Papua berpartisipasi dalam studi ini. Umumnya atlet ini berada pada tingkat pendidikan SMP dan SMA. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data MT adalah *Mental Toughness Index* (MTI) yang dikembangkan oleh Gucciardi et al. (2014). Pada studi awal pengembangan MTI, jumlah item yang tercipta adalah 70 item pernyataan. Namun setelah mengalami proses pengujian yang ketat di lapangan, dengan total 2,740 responden dari beragam tingkatan dan latar belakang yang berbeda, MTI menjadi lebih sederhana (Gucciardi et al., 2014). Pada proses pengembangan tahap akhir, terdapat tujuh dimensi yang terkandung dalam MTI, yaitu *self-belief, attention regulation, emotion regulation, success mindset, context knowledge, buoyancy, dan optimism*. Dari tujuh dimensi tersebut terdapat dua versi yang diuji, yaitu versi 21 item pernyataan dan versi 8 item pernyataan. Versi 8 merupakan pengujian lanjutan yang didasarkan dari versi 21. Hasil pengujian MTI yang dilakukan pada atlet dan non atlet menemukan bahwa MTI versi 8 memiliki *factor loading* yang sangat baik (λ= 0.56–0.80) dan *composite reliabilities* bergerak antara 0.86-0.89 yang mengindikasikan sangat tinggi (Gucciardi et al., 2014). Analisis data dalam studi ini menggunakan analisis deskriptif, seperti nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum (Putra, 2021). Melalui analisis tersebut akan tergambar bagaimana model mental atlet elit remaja Papua. Semua analisis dalam penelitian akan dibantu dengan program IBM SPSS versi 26 (Putra, 2023).

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

HASIL DAN PEMBAHASAN

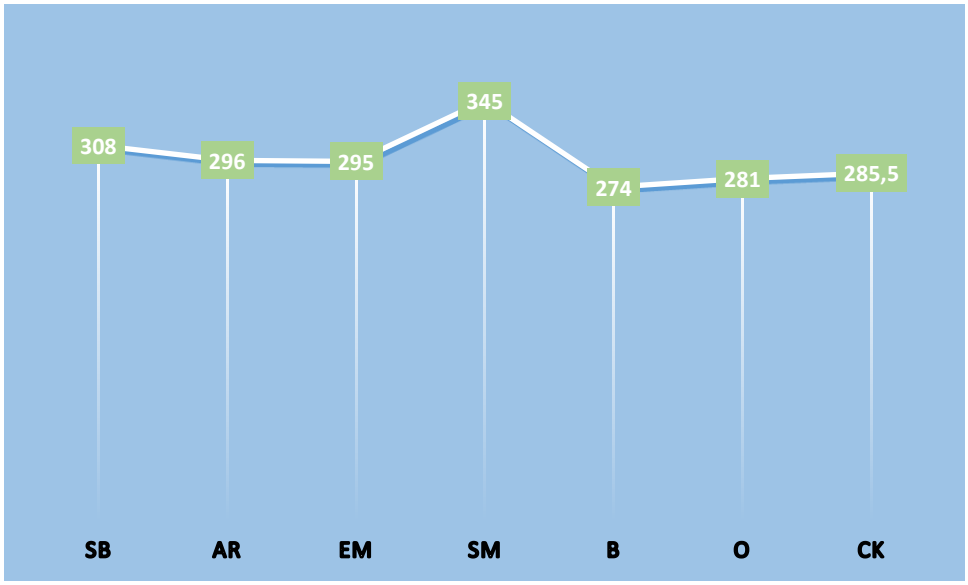
Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif setiap dimensi MT dapat dilihat dalam tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Tiap Variabel

	***Self-belief* (SB)**	***Attention Regulation* (AR)**	***Emotion Regulation* (EM)**	***Success Mindset* (SM)**	***Buoyancy* (B)**	***Optimism* (O)**	***Context Knowledge* (CK)**
Mean	5.6	5.38	5.36	6.27	4.98	5.11	5.191
SD	1.55	1.35	1.6	1.37	1.45	1.51	1.53
Min	1	1	1	1	1	1	1
Max	7	7	7	7	7	7	7
Total	308	296	295	345	274	281	285.5

Dari analisis deskriptif tampak bahwa dimensi *success mindset* memiliki nilai rata-rata tertinggi. Kemudian disusul dimensi *self-belief*, *attention regulation, emotion regulation, context knowledge,* dan *optimism.* Untuk dimensi *buoyancy* menjadi dimensi MT yang paling rendah nilai rata-ratanya. Gambaran keseluruhan dimensi MT tersaji pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Skor total MT setiap dimensi

Dari gambar 1 di atas tampak bahwa secara keseluruhan, dimensi *success mindset* menjadi dimensi yang paling tinggi nilainya (345) sedangkan dimensi *buoyancy* menjadi dimensi dengan nilai total paling rendah (274). Untuk lima dimensi lainnya berada di antara kedua dimensi di atas.

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Pembahasan

Hasil studi menunjukkan bahwa *success mindset* merupakan dimensi yang memiliki nilai paling tinggi dibanding dimensi lain. Menurut Gucciardi et al., (2014) *success mindset* merupakan keinginan seseorang untuk meraih sukses dan mampu bertindak untuk mewujudkan keinginan tersebut. Jadi, "*success mindset"* di sini bukan hanya adanya dorongan dalam diri seseorang untuk sukses namun ia juga berjuang untuk mewujudkan agar kesuksesan yang diinginkan dapat diraih. Dengan kata lain, "*success mindset"* merupakan konstruk yang lebih aplikatif dibanding dengan konstruk motivasi (penjelasan konstruk motivasi dapat dilihat di Putra [2020] dan Putra [2017]).

Dimensi berikutnya adalah "*self-belief."* Secara sederhana "*self-belief*" dapat dipahami sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuanya untuk mengapai tujuan yang dikehendaki (Gucciardi et al., 2014). Kepercayaan diri akan kemampuannya penting dimiliki atlet. Tanpa kepercayaan diri yang tinggi maka sukar rasanya skill terbaik atlet dapat ditampilkan di lapangan. Namun begitu, di sisi lain, terlalu percaya diri juga akan berdampak tidak baik pada atlet. Begitu juga kepercayaan diri yang rendah, tidak membantu dalam menampilkan performa yang baik.

Dimensi berikutnya adalah "*attention regulation."* Menurut Gucciardi et al., (2014) dimensi ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk fokus pada sesuatu dan mengesampingkan atau mengambaikan hal-hal yang mengangu fokusnya. Jadi, atlet yang memiliki attention regulation tinggi ia dapat fokus dan meminimalisir ganguan eksternal yang muncul.

Dimensi berikutnya adalah "*emotion regulation."* Secera sederhana "*emotion regulation"* dapat dipahami sebagai kesadaran dan kemampuan untuk mengendalikan emosi agar dapat menampilkan peforma yang optimal (Gucciardi et al., 2014). Emosi yang dimiliki atlet sebenarnya dapat membantu dalam menampilkan performa optimal. Namun ketika emosi itu tidak dapat dikontrol maka ia akan berdampak negatif pada penampilan atlet (Guntoro et al., 2022). Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memiliki kemampuan mengendalikan emosi dengan baik.

Dimensi berikutnya adalah "*context knowledge."* Dalam MT, dimensi ini merupakan konstruk yang baru. Secara sederhana dimensi "*context knowledge"* dapat dipahami sebagai kesadaran dan pengetahuan seseorang tentang tugasnya dan ia mampu menggunakan pengetahuan tersebut untuk mencapai tujuan (Gucciardi et al., 2014). Dalam MTI, indikator ini diungkap oleh dua item, yaitu item nomor 5 (*I execute my knowledge of what is required to achieve my goals*) dan item nomor 7 (*I am able execute appropriate skills or knowledge when challenged*).

Dimensi berikutnya adalah "*optimism."* Menurut Gucciardi et al., (2014) dimensi ini berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk berpikir positif

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

dalam berbagai situasi hidup. Dalam model latihan mental yang diciptakan oleh ilmuwan Indonesia, *Mental Toughness Training Circle* (MTTC), berpikir positif dipandang menjadi dasar dalam membentuk MT atlet (Sutoro, Guntoro, & Putra, 2023; Guntoro et al., 2022). Penempatan dimensi "optimis" atau "berpikir positif" di awal menunjukkan betapa pentingnya dimensi ini. Ketika atlet dapat berpikir positif dalam berbagai situasi maka ini akan menjadi pondasi yang kokoh dalam bangunan mental toughness.

Dimensi berikutnya adalah "*buoyancy."* Secara sederhana dimensi "*buoyancy"* dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan secara efektif (Gucciardi et al., 2014). Atlet yang berprestasi tinggi umumnya akan memandang positif tantangan atau tekanan yang dialmi. Ia tidak menjadikan beban tekanan itu, namun justru ia melihat dalam perspektif positif untuk meningkatkan performa dan prestasi. Di sinilah salah satu perbedaan antara atlet yang memiliki karekter mental tangguh dengan yang tidak.

Sugguhpun studi ini sudah berupaya mengungkap kondisi mental toughness atlet elit remaja Papua, namun kami menilai terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, kami menilai masih banyak aspek yang tidak diungkap dalam studi ini padahal aspek tersebut relevan dengan dimensi MT. Misal, aspek kecemasan (Putra, 2022; Putra et al., 2021; Putra & Guntoro, 2022; Mangolo, Guntoro, Kurdi, & Putra, 2021), kebahagiaan atlet (Wandik, Guntoro, & Putra, 2021), religiusitas (Guntoro & Putra, 2022), jiwa kepemimpinan (M.F.P Putra, Nasruddin, Hasan, & Syam, 2021), lokus kendali (Putra, Degeng, & Dwiyogo, 2021) dan aspek psikis lainnya. Kedua, analisis dalam studi ini terbatas pada deskriptif dan tidak melakukan analisis lebih mendalam, misal, komparatif atau lainnya. Ketiga, subjek penelitian juga terbatas pada atlet remaja. Untuk atlet yang levelnya di atas, misal, tingkat mahasiswa atau atlet senior tidak dilibatkan dalam penelitian. Berdasarkan keterbatasan tersebut maka kami memberikan saran untuk studi di masa depan hendaknya mengungkap dimensi psikis lainnya serta melibatkan lebih banyak atlet dengan beragam tingkatan. Selain itu, rancangan *mixed method* (Putra, 2017b)(Putra, 2017c) dapat menjadi alternatif pilihan. Dengan rancangan kombinasi maka analisis akan lebih komprehensif dan mendalam. Dengan kajian-kajian MT yang lebih masif maka semoga prestasi olahraga indonesia dapat meningkat dan lebih baik (kajian prestasi olahraga indonesia di sea games, asian games, dan olimpiade dapat dilihat di Putra [2021]).

SIMPULAN

Aspek *mental toughness* atlet elit remaja Papua telah berhasil diungkap dalam studi ini. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dimensi "*success mindset"* memiliki nilai rata-rata tertinggi. Kemudian disusul dimensi *self-belief*,

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

attention regulation, emotion regulation, context knowledge, dan *optimism.* Untuk dimensi "*buoyancy"* menjadi dimensi yang paling rendah. Secara umum, *mental toughness* berada dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. M. Cockerill (Ed.), Solutions in sport psychology (p. 2002). London: Cengage Learning, EMEA.

Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. The Open Sports Sciences Journal, 10(1), 1–14. https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001

Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. European Journal of Sport Science, 10(1), 43–51. https://doi.org/10.1080/17461390903049972

Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. Personality and Individual Differences, 37(5), 933–942. https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 172–204. https://doi.org/10.1080/10413200290103482

Gucciardi, D. F. (2020). Mental Toughness: Taking Stock and Considering New Horizons. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (4th ed., p. 2020). Wiley & Sons, Inc.

Gucciardi, Daniel F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. Current Opinion in Psychology, Vol. 16, pp. 17–23. Elsevier Ltd. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010

Gucciardi, Daniel F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2014). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. Journal of Personality, 83(1), 26–44. https://doi.org/10.1111/jopy.12079

Gucciardi, Daniel F, Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers : I . A Quantitative Analysis. Journal of Applied Sport Psychology, 21(3), 307–323. https://doi.org/10.1080/10413200903026066

Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Pembelajaran, 6(1), 40–58. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638

Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2022). Athletes' religiosity: How it plays a role in athletes' anxiety and life satisfaction. HTS Teologiese Studies/Theological Studies, 78(1), a7802. https://doi.org/10.4102/hts.v78i1.7802

Guntoro, T. S., Sutoro, & Putra, M. F. P. (2022). Merajut mental juara: Model latihan mental terintegrasi. Malang: CV. Wineka Media.

Guszkowska, M., & Wojcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. Baltic Journal of Health and Physical Activity, 13(7), 1–12. https://doi.org/10.29359/bjhpa.2021.suppl.2.01

Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A Neuropsychological Model of Mentally Tough Behavior. Journal of Personality, 82(1), 69–81. https://doi.org/10.1111/jopy.12034

Jannah, M., & Widohardhono, R. (2020). Mental skil training untuk atlet. Banten: CV. AA. Rizky.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 205–218. https://doi.org/10.1080/10413200290103509

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. Sport Psychologist, 21(2), 243–264. https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243

Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). Inside sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher, Inc.

KemenkoPMK. (2021). Pedoman Umum Gerakan Nasional Revolusi Mental. Jakarta: Kemenko PMK.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1–11. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Kominfo, D. I. (2015). GPR Report Topik Revolusi Mental. Retrieved from https://www.kemdikbud.go.id/kemdikbud/dokumen/infoindonesia1/GPRReportRevolusi Mental.pdf

Lauer, L., Gould, D., Lubbers, P., & Kovacs, M. (2010). USTA Mental Skills and Drills Handbook. Coaches Choice.

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. German Journal of Exercise and Sport Research, 49(4), 381–394. https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3

Maksum, A. (2022). Mental Juara: Interrelasi antara Komitmen , Persisten , dan Ambisi Prestatif Winning. Jurnal Olahraga Papua, 4(1), 34–46. https://doi.org/10.31957/jop.v4i1.1359

Mangolo, E. M., Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2021). The differences in Papuan elite athletes in the anxiety perspective. Journal Sport Area, 6(3), 296–303. https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6569

Nasution, Y. (2009). Laithan mental bagi atlet pelajar. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Sekjen, Depdiknas.

Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players. Frontiers in Psychology, 10(October), 1–8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260

Putra, M. F. P. (2017b). Mengkombinasikan metode: suatu alternatif penelitian dalam ilmu keolahragaan. Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII Mewujudkan Insan Olahraga Yang Inovatif & Berkarakter Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga Di Asia, 554–562. Yogyakarta: UNY Press.

Putra, M. F. P. (2017c). Mixed Methods: Pengantar dalam penelitian olahraga. Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 3(1), 11–28. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.682

Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua? Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 5(1), 51–60. https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24415

Putra, M. F. P. (2021). Analisis statistika: Aplikasi dalam penelitian olahraga. Malang: CV Wineka Media.

Putra, M. F. P. (2022). Kecemasan Atlet Papua: Gambaran dan Perbedaan pada Tiga Cabang Olahraga Papua. Jurnal Olahraga Papua, 4(1), 1–13. https://doi.org/10.31957/jop.v1i1.1236

Putra, M. F. P. (2023). Aplikasi analisis inferensial dengan Program SPSS. Jayapura: PT Media Publikasi Kita.

Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory – 2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10(3), 396–403. https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Putra, M. F. P., Sutoro, & Sinaga, E. (2023). Mental atlet: Konstruk, pengukuran, dan arah penelitian ke depan. MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 22(1), 63–79. https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i1.14785

Putra, M. F. P, Degeng, I. N. S., & Dwiyogo, W. D. (2021). Orientasi lokus kendali mahasiswa olahraga. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 20(3), 225–236. https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.11490

Putra, M. F. P, Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., … Rahayu, A. S. (2021). Psychometric properties at Indonesian version of the Sport Anxiety Scale-2: Testing on elite athletes of Papua, Indonesian. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(6), 1477–1485. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645

Putra, M.F.P. (2017a). Gaya Belajar, Motivasi Berprestasi, Locus of Control Dan Academic Self-Concept Mahasiswa Fik Uncen. Journal of Sport Science and Education, 1(1), 1–7. https://doi.org/10.26740/jossae.v1n1.p1-7

Putra, M.F.P, Nasruddin, Hasan, B., & Syam, M. (2021). Jiwa Kepemimpinan dan Tanggung Jawab Mahasiswa Olahraga. Journal of Sport Coaching and Physical Education, 6(2), 87–94. https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.50449

Putra, Miftah F. P. (2021). Bagaimana prestasi Indonesia pada SEA Games, Asian Games, serta Olimpiade? Refleksi peringatan Hari Olahraga Nasional ke-38. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 1(1), 108–129. https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.8

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. The American Psychologist, 55(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Sheard, M. (2013). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. East Sussex: Routledge Taylor & Fracis Group.

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment, 25(3), 186–193. https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186

Sutoro, Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2023). Development and validation mental training model: Mental Toughness Training Circle (MTTC). F1000Reserach, 12(169), 1–36. https://doi.org/10.12688/f1000research.129010.1

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Wandik, Y., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. . (2021). Training Center in the Midst of the COVID-19 Pandemic : What is the Indonesian Papuan Elite Athletes ' Happiness Like? American Journal of Humanities and Social Sciences Research, 5(10), 103–109.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology (6th ed.). Champaign, IL 61825: Human Kinetics Publisher, Inc.

Williams, C. A., & James, D. V. (2001). Science for Exercise and Sport. London: Routledge.

Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. E. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. Psychology of Sport and Exercise, 40(1), 61–70. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)