MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Vol. 23 No. 4 (2024) *Special Issue National Conference*, pp. 21-29
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Mental toughness, resilensi akademik, dan regulasi emosi atlet sepakbola Papua

Mental toughness, academic resilience, and self-regulation of Papuan football athletes

Mahardhio Mursyid Kuncahyo[1], Perkolus Matatar[2], Rival Tumeno[3], Gerdha Kristina Ivony Numberi[4], Miftah Fariz Prima Putra[5], Mansyur[6]
[1]SMP Negeri 2 Jayapura, Jayapura, Indonesia
[2]SMP Negeri 14 Jayapura, Jayapura, Indonesia
[3]SMP Negeri 1 Jayapura, Jayapura, Indonesia
[4,5,6] Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia
Email: mahardhio@gmail.com[1]

ABSTRAK

Ketangguhan mental, resilensi akademik, dan regulasi emosi merupakan variabel yang penting dalam konteks atlet-siswa. Namun, belum banyak studi yang mengungkap hal ini, terutama pada atlet remaja Papua. Oleh karena itu, studi ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental, resilensi akademik, dan regulasi emosi pada atlet remaja Papua. Sebanyak 17 atlet remaja cabang olahraga sepakbola yang tergabung dalam tim Gala Siswa Indonesia (GSI) Provinsi Papua dilibatkan dalam penelitian ini. *Mental Toughness Index (MTI)* digunakan untuk mengungkap Tingkat ketangguhan mental atlet. Resilensi akademik diungkap dengan *Academic Resilience Scale (ARS)*. Variabel regulasi emosi diunggak dengan *Emotion Regulation Scale (ERS).* Variabel ketangguhan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik (r = 0.533, $p < 0.05$) dan regulasi emosi namun hanya dalam dimensi reappraisal (r = 0.605, $p < 0.05$). Sisi lain, variabel resiliensi akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan regulasi emosi, baik pada dimensi reappraisal (r = -0.028, $p > 0.05$) maupun dimensi suppression (r = -0.142, $p > 0.05$).

Kata kunci: ketangguhan mental atlet; resilensi akademik atlet; regulasi emosi atlet.

Mental toughness, academic resilience, and emotional regulation are important variables in the student-athlete context. However, there are not many studies that reveal this, especially in Papuan teenage athletes. Therefore, this study aims to determine the relationship between mental toughness, academic resilience, and emotional regulation in Papuan adolescent athletes. A total of 17 teenage soccer athletes who were members of the Papua Province Indonesian Student Gala (GSI) team were involved in this research. The Mental Toughness Index (MTI) was used to reveal the level of mental toughness of the athletes. Academic resilience was expressed using the Academic Resilience Scale (ARS). Emotion regulation variables were uploaded using the Emotion Regulation Scale (ERS). The mental toughness variable has a significant relationship with academic resilience (r = 0.533, $p < 0.05$) and emotional regulation but only in the reappraisal dimension (r = 0.605, $p < 0.05$). On the other hand, the academic resilience variable does not have a significant relationship with emotional regulation, both in the reappraisal dimension (r = -0.028, $p > 0.05$) and the suppression dimension (r = -0.142, $p > 0.05$).

***Key words**: academic resilience; athlete; emotional regulation; mental toughness.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima : 19 Nopember 2024
Disetujui : 16 Desember 2024
Tersedia secara *online* Oktober 2024
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20960

Alamat Korespondesi:
Mahardhio Mursyid Kuncahyo
SMP Negeri 2 Jayapura, Jayapura, Indonesia
Email: mahardhio@gmail.com

PENDAHULUAN

Secara teori, terdapat beberapa faktor yang berkontribusi dan menentukan kesuksesan seorang atlet di lapangan, yaitu fisik, teknik, dan mental (Gucciardi

Copyright © 2024, 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.

& Gordon, 2011;Guntoro et al., 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh dalam olahraga tidak bersifat *single* faktor namun multi faktor. Sugguhpun banyak variabel yang berpengaruh, namun terdapat ketertarikan yang tinggi dari akademisi dan kalangan profesional untuk membahas *mental toughness* dan hal ini terbukti dari banyaknya publikasi yang bertema *mental toughness* dalam beberapa tahun terakhir (Gucciardi, 2012). Dengan kata lain, topik "mental toughness" telah menyita banyak perhatian para ilmuan (Crust, 2007). Hal ini terjadi karena ada anggapan bahwa dimensi *mental toughness* memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, baik dalam dunia olahraga maupun non olahraga (Gucciardi et al., 2012).

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 et al., 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 (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 et al., 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 et al. (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.

Selain mental toughness, resilensi juga menjadi variabel yang menarik untuk dikaji. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bisa mengatasi suatu permasalahan dengan baik dan melakukan perubahan hidup pada level yang lebih tinggi, menjaga kesehatan di saat kondisi penuh dengan tekanan dan tuntutan, dapat bangkit dari keterpurukan, dapat menemukan cara untuk merubah kondisi, menghadapi suatu permasalahan tanpa melakukan hal-hal yang negatif seperti kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain (Siebert, 2005). Resiliensi dalam lingkungan Pendidikan disebut sebagai resiliensi

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

akademik yang didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki mahasiswa untuk tetap bertahan dan meningkatkan keberhasilan dalam menyelesaikan pendidikannya meskipun sedang dihadapkan dengan kesulitan seperti permasalahan akademik (Cassidy, 2016).

Variabel regulasi emosi (emotion regulation) juga telah menarik bagi pada ilmuawan dewasa ini. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kesadaran dan pemahaman emosi; penerimaan emosional; kemampuan untuk menahan perilaku impulsif dan sebaliknya sehingga individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif; secara adaptif memiliki kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosional untuk mengontrol respons emosional untuk memenuhi tujuan pribadi dan tuntuan situasional. Gross and John (2003) menunjukkan bahwa regulasi emosi melibatkan bagaimana emosi diatur, bukan bagaimana emosi mengatur hal-hal lain. Pengembangan regulasi emosi adalah suatu proses yang berkelanjutan sehingga kemampuan individu untuk mengatur emosi dan cara individu mengatur perubahan emosi sepanjang hidupnya menjadi dimensi penting.

Dengan mempertimbangkan berbagai urain di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental, resilensi akademik, dan regulasi emosi pada atlet remaja Papua.

METODE

Studi ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian dalam riset ini adalah atlet sepak bola Papua yang tergabung dalam tim Gala Siswa Indonesia (GSI) Provinsi Papua yang berjumlah 18 atlet, namun dalam studi ini terdapat 1 atlet yang tidak mengisi instrumen penelitian karena atlet tersebut sakit saat penelitian dilaksanakan. Instrumen yang digunakan dalam studi ini antara lain: *mental toughness index (MTI)* yang berjumlah delapan item pernyataan dengan rentang alternatif jawaban berbentuk kontinum, mulai dari 1 (keliru) hingga 7 (betul) (Gucciardi et al., 2014). MTI versi Indonesia memiliki *loading factor* sangat memuaskan (λ = .563 - .759) dan nilai reliabilitas yang sangat tinggi (CR = .864; α = .862) (Putra, Kurdi, et al., 2024). Kedua, *Academic Resilience Scale (ARS)* yang dikembangkan oleh Martin and Marsh (2006). ARS terdiri dari enam item pernyataan dengan alternatif jawaban berbentuk skala likert mulai dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (7) (Martin & Marsh, 2006). Ketiga, *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang dikembagkan oleh Gross and John (2003) dan telah diadaptasi Bahasa serta diuji dalam kontesks Indonesia oleh (Suwartono & Bintamur, 2019). ERQ terdiri dari 10 item pernyataan dengan rentang alternatif berbentuk skala likert, mulai dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (7) (Suwartono & Bintamur, 2019). Analisis data menggunakan analisis deskriptif seperti nilai

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

mean, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Selain itu, juga digunakan analisis korelasi. Semua analisis dilakukan dengan bantuan JASP versi 0.18.2.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran setiap variabel penelitian tersaji pada tabel 1. Dari tabel tersebut dapat dilihat nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum setiap variabel yang diselidiki dalam studi ini.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif setiap variabel

	MTI	ARS	Reappraisal	Suppression
Mean	44.529	28.294	31.176	16.647
SD	6.472	7.597	5.259	5.465
Min	30.000	16.000	23.000	4.000
Max	53.000	40.000	39.000	25.000

Untuk hasil analisis korelasional tersaji dalam tabel 2. Dari tabel tersebut tampak bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan resiliensi akademik ($r = 0.533$, $p < 0.05$). *Mental toughness* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi namun hanya dalam dimensi reappraisal ($r = 0.605$, $p < 0.05$).

Berbeda dengan itu, variabel resilensi akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi, baik pada dimensi reappraisal ($r = -0.028$, $p > 0.05$) maupun dimensi suppression ($r = -0.142$, $p > 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa resilensi akademik pada atlet sepak bola Papua tidak ada hubungan dengan tingkat regulasi emosi atlet.

Tabel 2. Hasil analisis korelasi antar variabel

Variabel		MT	ARS	Emotion regulation	
				Reappraisal	Suppression
1. MT	Pearson's r	—			
	p-value	—			
2. ARS	Pearson's r	0.533	—		
	p-value	0.028	—		
3. ER (Reappraisal)	Pearson's r	0.605	-0.028	—	
	p-value	0.010	0.915	—	
4. ER (Suppression)	Pearson's r	-0.047	-0.142	0.224	—
	p-value	0.857	0.587	0.387	—

Note: MT = Mental toughness; ARS = Academic resilience scale; ER = Emotion regulation

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental, resilensi akademik, dan regulasi emosi pada atlet remaja Papua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel ketangguhan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0.533$, $p < 0.05$) dan regulasi emosi namun hanya dalam dimensi reappraisal ($r = 0.605$, $p < 0.05$). Sisi lain, variabel resiliensi akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan regulasi emosi, baik pada dimensi reappraisal ($r = -0.028$, $p > 0.05$) maupun dimensi suppression ($r = -0.142$, $p > 0.05$).

Hasil penelitian ini merupakan sesuatu yang relatif baru. Studi sebelumnya cenderung hanya mengkaji aspek MT secara deskriptif (Putra, Wanena, et al., 2024) atau mengaitkan dengan kebahagiaan serta religiusitas (Wandik et al., 2024). Dengan demikian, temuan dari penelitian ini dapat menjadi informasi baru terkait dengan korelasi antara MT dengan variabel resilensi dan regulasi emosi pada atlet.

MT merupakan proses yang kompatibel dan jika digunakan dalam keseimbangan yang efektif dapat menciptakan pola yang optimal untuk mencapai kesuksesan (Wilson et al., 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).

Resiliensi menjadi salah satu faktor penting bagi atlet untuk meraih prestasi tertinggi dalam karir olahraga mereka karena resiliensi pun memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet (Hosseini & Besharat, 2010). Resiliensi bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi performa atlet. Resiliensi menjadi salah satu faktor penting karena ia tidak berdiri sendiri melainkan berkaitan dengan kognisi dan faktor psikologis lain yang secara terintegrasi membantu atlet untuk mengatasi segala tuntutan dan kesulitan serta tentunya meraih prestasi yang diinginkan (Khoirunnisa & Jannah, 2014). Setiap individu terlahir dengan kemampuan resiliensi yang dimiliki sehingga resiliensi bukanlah sesuatu yang spektaluler karena itu adalah proses yang dialami setiap individu. Ini berarti bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki kemampuan resiliensi. Poin yang membedakan hanyalah kualitas resiliensi akademik yang dimiliki oleh setiap individu.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Pada variabel lainnya, yaitu regulasi emosi, hasil penelitian ini berbeda dengan studi lainnya yang umumnya menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara resilensi dengan regulasi emosi. Resilensi dipandang berkorelasi dengan regulasi emosi (Kay, 2016). Penggunaan strategi regulasi emosi yang efektif dalam meningkatkan emosi positif mampu meningkatkan resiliensi. Penelitian Widuri (2012) mengungkapkan bahwa regulasi emosi dan resiliensi terdapat hubungan yang signifikan, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi resiliensi dan sebaliknya, jika regulasi emosi rendah maka resiliensi rendah.

Sungguhpun penelitian ini sudah berusaha mengkaji korelasi antara ketangguhan mental atlet, resilensi akademik, dan regulasi emosi, namun kami menilai terdapat keterbasan dalam penelitian ini. Sebagaimana diketahui, penelitian ini hanya melibatkan atlet saja serta variabel psikis lainnya, missal, kecemasan, kebahagiaan, tidak diukur. Sisi lain, informasi tersebut sangat bermanfaat untuk mengetahui gambaran atau karaketersitik atlet yang lebih komprehensif. Atas hal tersebut maka studi ini memberikan rekomendasi agar studi di masa depan hendaknya melibatkan lebih banyak subjek penelitian, baik dari atlet maupun non-atlet serta menggunakan instrumen terstandar dalam mengukur ketangguhan mental dan mengukur aspek psikis lainnya sehingga akan lebih komprehensif hasil penelitinnya. Selain itu, penggunaan metode campuran (Putra, 2017a; Putra, 2017b) dapat menjadi alternatif dalam studi selanjutnya sehingga hasil penelitian akan lebih mendalam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas maka dapat ditarik simpulan yaitu variabel ketangguhan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik ($r = 0.533$, $p < 0.05$) dan regulasi emosi namun hanya dalam dimensi reappraisal ($r = 0.605$, $p < 0.05$). Sisi lain, variabel resiliensi akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan regulasi emosi, baik pada dimensi reappraisal ($r = -0.028$, $p > 0.05$) maupun dimensi suppression ($r = -0.142$, $p > 0.05$).

DAFTAR PUSTAKA

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1787. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental Toughness: The Concept and Its Measurement.* In I. Cockerill (Ed.), Solutions in Sport Psychology, 32-46. London: Thomson Learning.

Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, *10*(1), 1-14. https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001

Crust, L. (2007). Mental Toughness in Sport : A Review. *International Journal of Sport and Exercise Physiology*, *5*(3), 270-290. https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836

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

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, James J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224-237. https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224

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

Gucciardi, Daniel F., & Gordon, S. (2011). *Mental Toughness in Sport: developments in theory and research*. Routledge Taylor & Fracis Group.

Gucciardi, Daniel F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2012). Progressing Measurement in Mental Toughness: A Case Example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *1*(3), 194-214. https://doi.org/10.1037/a0027190

Gucciardi, Daniel F. (2012). Measuring Mental Toughness in Sport: A Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory-A and its Predecessor. *Journal of Personality Assessment*, *94*(4), 393-403. https://doi.org/10.1080/00223891.2012.660292

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

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Gucciardi, Daniel F. (2017). Mental Toughness: Progress and Prospects. *Current Opinion in Psychology*, *16*(16), 17-23. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010

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.). Wiley & Sons, Inc.

Guntoro, T. S., Sutoro, Putra, M. F. P., Kurdi, Németh, Z., & Setiawan, E. (2023). The Role of Anthropometry, Physical, Psychological and Personality for Elite Athletes in Competitive Sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, *27*(4), 331-339. https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0409

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

Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of Resilience Whit Sport Achievement and Mental Health in a Sample Of Athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *5*, 633-638. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156

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

Kay, S. A. (2016). Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections. *Industrial and Organizational Psychology*, *9*(2), 411–415. https://doi.org/10.1017/iop.2016.31

Khoirunnisa, & Jannah, M. (2014). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konsentrasi Terhadap Resiliensi pada Atlet Renang. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, *3*(2), 1-7. https://doi.org/10.26740/cjpp.v3i2.10975

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

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, *43*(3), 267-281. https://doi.org/10.1002/pits.20149

Putra, M. F. P. (2017a). Mixed Methods: Pengantar dalam Penelitian Olahraga. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *3*(1), 11-28.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.682

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.

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., Kurdi, Syahruddin, S., Hasibuan, S., Sinulingga, A., Kamaruddin, I., Kristiyandaru, A., Mashud, Hariadi, I., Guntoro, T. S., Sutoro, S., Sinaga, E., Ibrahim, Setiawan, E., …., & Hariadi, I. (2024a). An Indonesian Version of Mental Toughness Index: Testing Psychometric Properties in Athletes and Non-athletes. *Retos*, *55*, 816–824. https://doi.org/10.47197/retos.v55.106086

Putra, M. F. P., Wanena, T., Wandik, Y., Womsiwor, D., Dike, I. M., Mulait, C., Pattinussa, V., & Pahabol, N. (2024b). Mental Toughness: Are There Differences Between Athletes And Non-Athletes, Education Levels, And Gender? *Retos*, *58*, 516-521. https://doi.org/10.47197/retos.v58.107330

Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. Berrett-Koehler Publisher, Inc.

Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Network Analysis as an Alternative of Confirmatory Factor Analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *34*(3), 115-124. https://doi.org/10.24123/aipj.v34i3.2300

Wandik, Y., Dina, Guntoro, T. S., Sutoro, Wambrauw, O. O. O., Abidjulu, C. F., Irab, S. P., Jembise, T. L., Wanena, T., Kmurawak, R. M. B., … Putra, M. F. P. (2024). Interrelation of Mental Toughness, Religiosity, and Happiness of Elite Adolescent Athletes Based on Gender, Type of Sport, and Level of Education. *Retos*, *56*, 981-989. https://doi.org/10.47197/retos.v56.103469

Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, *9*(2), 147-156. https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341

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 © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)