

## Efektivitas *Self talk* terhadap *Mental toughness* Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Laga Tapak Suci Cabang Taqwa Kota Padang

Khoirul jismi fajar<sup>1\*</sup>, Rinaldi Rinaldi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: [fajarkhoiruljismi@gmail.com](mailto:fajarkhoiruljismi@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *self talk* terhadap *mental toughness* atlet remaja pencak silat kategori laga Tapak Suci Cabang Taqwa Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 5 atlet dari Tapak Suci Cabang Taqwa Kota Padang dan kelompok kontrol sebanyak 4 atlet dari cabang Tapak Suci SMPN 30 Kota Padang. Instrumen penelitian berupa angket skala *mental toughness* yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa pelatihan *self talk* selama satu minggu, dengan frekuensi tiga kali pertemuan dan mencakup 6 sesi, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi apa pun. Hasil analisis *independent sample t-test* pada nilai *gain score* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ( $0,013 < 0,05$ ) dan nilai uji *effect size* menunjukkan kategori efek yang sangat besar (2,334). Berdasarkan hasil tersebut, pelatihan *self talk* terbukti efektif dan berpengaruh kuat terhadap peningkatan *mental toughness* atlet remaja pencak silat Tapak Suci cabang Taqwa Kota Padang.

**Kata kunci:** *self- talk, mental toughness, atlet remaja, pencak silat, intervensi psikologis*

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effectiveness of self-talk on the mental toughness of adolescent pencak silat athletes in the match category of Tapak Suci Cabang Taqwa, Padang City. This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design involving two groups: an experimental group consisting of 5 athletes from Tapak Suci Cabang Taqwa, Padang City, and a control group consisting of 4 athletes from the Tapak Suci branch at SMPN 30, Padang City. The research instrument was a mental toughness scale questionnaire administered during the pretest and posttest. The experimental group received self-talk training for one week, with three sessions per week covering six training modules, while the control group received no intervention. The results of the independent sample t-test on the gain score showed a significant difference between the two groups ( $0.013 < 0.05$ ), and the effect size analysis indicated a very large effect (2.334). Based on these findings, self-talk training is considered effective and has a strong influence on improving the mental toughness of adolescent pencak silat athletes from the Tapak Suci Cabang Taqwa branch in Padang City.*

**Kata kunci:** *self-talk, mental toughness, adolescent athletes, pencak silat, psychological intervention*

### PENDAHULUAN

Dalam olahraga pencak silat, atlet dinilai memiliki respons emosional dengan intensitas yang tinggi dalam bertanding. Hal ini dikarenakan dalam pertandingan pencak silat dilakukan secara langsung berhadapan dengan lawan (*body contact*). Emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak langsung pada performa atlet dalam mencapai prestasi. Ketika reaksi emosional muncul secara berlebihan, kondisi psikologis atlet bisa terganggu, yang ditandai dengan gejala seperti ketegangan tinggi, tubuh gemetar, rasa gugup yang berlebihan, tubuh terasa lemas, detak jantung meningkat, bahkan kejang otot, serta penurunan konsentrasi. Situasi ini tentu dapat menghambat kemampuan atlet untuk tampil maksimal saat bertanding (Sukadiyanto, 2006; Magfiroh & Jannah, 2022).

Performa atlet pencak silat saat bertanding tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis, tetapi juga oleh stabilitas psikologisnya. Atlet dituntut mampu mengelola pikiran, emosi, dan tindakan secara efektif agar tampil optimal (Priyambodo, 2018). Dalam hal ini, *mental toughness* menjadi aspek penting, yaitu kemampuan mental yang memungkinkan individu tetap tangguh dan percaya diri saat menghadapi tekanan atau tantangan berat, baik dalam latihan maupun pertandingan (Masrun, 2016). Atlet dengan ketahanan mental yang baik cenderung lebih siap dalam menghadapi situasi kompetitif.

Studi pendahuluan melalui survei yang dibagikan kepada 10 atlet pencak silat remaja mengungkapkan bahwa rata-rata mengalami kecemasan, kurang percaya diri, dan bimbang ketika bertanding. Dalam situasi pertandingan yang kompetitif, atlet sering kali diliputi rasa cemas, yang membuat mereka cenderung memperhatikan nama lawan serta tingkat pengalaman bertanding yang dimiliki oleh lawannya. Sehingga seringkali ini mempengaruhi psikologis atlet itu sendiri yang menyebabkan atlet meragukan kemampuannya (Nisa & Miftakhul Jannah, 2021). Oleh karena itu, memiliki kesiapan mental yang kuat menjadi hal yang krusial bagi seorang atlet, agar ia mampu menghadapi berbagai gangguan yang berpotensi mengganggu penampilannya saat bertanding.

*Mental toughness* dapat dikembangkan melalui berbagai latihan mental, seperti *imagery*, relaksasi progresif, meditasi, hipnoterapi, *goal setting*, yoga, dan *self talk* (A. R. D. Candra dkk., 2023). Studi ini berfokus pada *self talk* sebagai strategi internal yang membantu atlet mengelola tekanan dan meningkatkan performa. Survei awal terhadap 10 atlet remaja pencak silat Tapak Suci menunjukkan bahwa mayoritas atlet pernah menggunakan *self talk* untuk mengatasi rasa cemas dan membangun kepercayaan diri. Hal ini didukung oleh Hatziigeorgiadis dkk. (2014) yang menyatakan bahwa *self talk* efektif diterapkan dalam konteks olahraga kompetitif seperti pencak silat.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kajian lebih lanjut untuk menguji efektivitas *self talk* dalam meningkatkan *mental toughness* atlet remaja pencak silat kategori laga. Minimnya literatur yang membahas topik ini, khususnya dalam konteks pencak silat di Indonesia, membuat penelitian ini penting dilakukan. Selain menambah referensi ilmiah, hasil penelitian diharapkan memberi kontribusi bagi pelatih, atlet, orang tua, dan pihak terkait dalam memahami peran strategis *self talk* dalam membentuk ketangguhan mental atlet.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah quasi eksperimen dengan desain penelitian *Pretest-posttest Control Group Design*, bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel terikat (Azwar, 2013). Efektivitas perlakuan dianalisis dengan membandingkan perubahan pada variabel *mental toughness* antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan apa pun. Teknik analisis yang digunakan meliputi uji *independent sample t-test* (perbandingan antar kelompok) dan uji *effect size Cohen's d*.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive yaitu pemilihan sampel yang didasarkan atas pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2012). Berikut kriterianya (1) Atlet remaja Tapak Suci berusia remaja 14 hingga 17 tahun usia sesuai peraturan pertandingan IPSI (Candra, 2021) : (2) Atlet yang dimaksud adalah minimal pernah mengikuti kejuaraan di tingkat daerah; (3) Laki-laki dan perempuan; (4) Bersedia dan sukarela menjadi responden penelitian. Sampel yang telah memenuhi kriteria selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok (eksperimen dan kontrol). Kelompok eksperimen merupakan lima orang atlet Tapak Suci cabang Taqwa kota Padang, sementara untuk kelompok kontrol terdiri dari empat orang atlet dari cabang SMP N 30. Pelatihan dilakukan selama tiga kali pertemuan yang terdiri atas enam sesi.

Instrumen intervensi menggunakan modul *self talk* dikembangkan berdasarkan teori Hardy (2006), dengan struktur program yang dimodifikasi dari model Walter dkk. (2019), serta telah diperiksa dan dinilai layak oleh *professional judgment*. Selanjutnya instrumen pengukuran *mental toughness* dalam penelitian ini menggunakan MTQ-18 Denovan dkk., (2021) yaitu versi ringkas (berbahasa rusia) dari MTQ-48 yang dikembangkan oleh Clough (2002) (dalam Smolska, 2021). Skala ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ningsih (2024) dan dinyatakan valid serta reliabel, terdiri dari 14 item. Item disusun dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable* dengan format

skala Likert 5 poin (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju). Nilai reliabilitas skala ini berada pada angka 0,71.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Berikut adalah skor atau nilai yang diperoleh masing-masing kelompok pada saat *pretest* dan *posttest*, serta dengan kategorisasi tingkat *mental toughness* (rendah, sedang, tinggi) untuk kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 1. Skor Perolehan dan Kategorisasi

Kelompok	Nama	JK	Pre-Test	Kategori	Post-Test	Kategori	Gain.S
Eksperimen	IA	L	45	Sedang	46	Tinggi	1
	A	P	41	Sedang	49	Tinggi	8
	CPS	P	35	Sedang	51	Tinggi	16
	FY	P	45	Sedang	52	Tinggi	7
	SRA	P	30	Rendah	38	Sedang	8
Kontrol	AZ	L	42	Sedang	40	Sedang	-2
	MR	L	45	Sedang	42	Sedang	-3
	C	P	43	Sedang	42	Sedang	-1
	H	P	42	Sedang	43	Sedang	1

Sumber: Olahan Data Menggunakan Excel

Berdasarkan tabel 1. pada kelompok eksperimen, sebagian besar atlet awalnya berada pada kategori *mental toughness* sedang dan rendah. Setelah mengikuti pelatihan *self talk*, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana empat atlet naik ke kategori tinggi dan satu ke kategori sedang. Ini menunjukkan adanya perkembangan positif pasca intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan skor yang cenderung stabil di kategori sedang, tanpa perubahan kategori yang berarti meskipun terdapat sedikit variasi nilai antar individu.

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif

Kelompok	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Pre-test Eksperimen	5	30	45	39,20	6,573
Post-test Eksperimen	5	38	52	47,20	5,630
Pre-test Kontrol	4	42	45	43,00	1,414
Post-test Kontrol	4	40	43	41,75	1,258

Sumber: Olahan Data Menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 2. uji deskriptif diatas terdapat perbedaan skor rata-rata *mental toughness* atlet pada kelompok eksperimen. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan, kelompok ini tidak menunjukkan peningkatan skor rata-rata pada tabel, sebaliknya skor rata-rata menunjukkan adanya penurunan. Penurunan skor tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor eksternal di luar konteks intervensi peneliti

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas					
Kelas		Shapiro-Wilk			Keterangan
		Statistic	df	Sig.	
Skor MT Atlet	Pre-Test Eksperimen	0,887	5	0,344	Normal ( $p > 0,05$ )
	Post-Test Eksperimen	0,871	5	0,272	Normal ( $p > 0,05$ )
	Pre-Test Kontrol	0,827	4	0,161	Normal ( $p > 0,05$ )
	Post-Test Kontrol	0,895	4	0,406	Normal ( $p > 0,05$ )

Sumber: Olahan Data Menggunakan SPSS

Berdasarkan tabel 3. uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan semua data berdistribusi normal ( $\text{Sig.} > 0,05$ ), sehingga memenuhi asumsi untuk analisis parametrik.

Tabel 4. Hasil Uji *Independent sample t-test*

Kelompok	N	Selisih	t	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	5	8,00	3,293	0,013	Signifikan ( $p < 0,05$ )
Kontrol	4	-1,25			

Sumber: Olahan Data Menggunakan SPSS

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 yang ada pada *output* diatas bermakna adanya perbedaan signifikan pada skor *mental toughness* atlet pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan *self talk* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan serupa.

Tabel 5. Hasil Uji *Effect size Cohen's d*

Variabel	n1	n2	Cohen's d	Interpretasi Efek
<i>Mental toughness</i>	5	4	2,334	Sangat Besar

Sumber: Olahan Data Penelitian Menggunakan *Good Calculator Effect size*  
[\(https://goodcalculators.com/\)](https://goodcalculators.com/)

Hasil perhitungan *effect size* menggunakan rumus Cohen's pada tabel 5. menunjukkan nilai d sebesar 2,334. Berdasarkan interpretasi Cohen (1988), nilai tersebut tergolong efek sangat besar (*very large effect*). Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan *self talk* memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan *mental toughness* pada atlet remaja pencak silat kategori laga Tapak Suci Cabang Taqwa Kota Padang.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan *self talk* dalam meningkatkan *mental toughness* atlet remaja pencak silat kategori laga Tapak Suci Cabang Taqwa Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang memperoleh *treatment self talk* mengalami peningkatan skor *mental toughness* secara signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan serupa tidak menunjukkan adanya perubahan berarti. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan *self talk* menjadi salah satu strategi atau teknik yang mendukung kesiapan mental atlet remaja pencak silat.

Secara spesifik, uji *independent sample t-test* pada *gain score* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ( $t = 3,293$ ;  $p = 0,013$ ), dengan peningkatan lebih besar terjadi pada kelompok eksperimen. Selanjutnya, perhitungan *effect size* dengan metode *Cohen's d* memberikan nilai sebesar 2,334, yang menurut kriteria interpretasi Cohen termasuk dalam kategori pengaruh sangat besar (*very large effect*). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan atau intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki kontribusi yang sangat kuat dalam meningkatkan *mental toughness* dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini sejalan dengan penelitian Crust & Azadi (2010) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self talk*, pengendalian emosi, strategi relaksasi, terhadap ketangguhan mental baik itu ketika berlatih ataupun dalam pertandingan. Firmansyah & Fransisca (2025) juga menegaskan bahwa strategi psikologis ini relevan dalam konteks olahraga kompetitif, terutama dalam mendukung kesiapan mental dan rasa percaya diri atlet.

Dalam konteks olahraga pencak silat yang kompetitif, atlet yang mengalami tekanan seperti kecemasan dicirikan dengan perasaan ragu-ragu yang menyebabkan atlet lebih mudah lelah ketika bertanding (Pangestu & Wahyudi, 2022). Perasaan cemas bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keadaan fisik yang kurang baik, lawan yang lebih kuat, tuntutan atas harapan, kurang percaya diri, kurangnya pengalaman, dan juga pikiran-pikiran negatif (Nisa & Miftakhul Jannah, 2021). ketangguhan mental menjadi salah satu faktor esensial mengingat karakteristik olahraga ini yang menuntut keberanian, ketenangan, dan kemampuan di bawah tekanan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang kuat cenderung mengalami peningkatan prestasi yang signifikan serta mampu menjaga konsistensi pencapaiannya di masa mendatang (Syah & Jannah, 2021).

*Mental toughness* adalah kualitas psikologis individu yang memiliki penguasaan diri dalam menghadapi berbagai hambatan dengan tingkat kepercayaan diri dan tekad yang tinggi serta mampu mengontrol diri ketika berada dibawah tekanan dan tantangan. Maka dari itu atlet dengan *mental*

*toughness* yang kuat memiliki konsistensi kinerja dan performa yang baik juga dalam merespon situasi yang menghambat, menantang, dan situasi pertandingan yang kompetitif. Hal ini juga dinyatakan oleh Dedi Supriadi (2023) aspek mental ini adalah kepribadian unggul yang menentukan keberhasilan atlet dan merupakan hal yang sangat penting bagi atlet ketika berjuang di lapangan.

Penguatan *mental toughness* pada atlet melalui latihan *self talk*, yakni strategi dialog internal yang bertujuan mengalihkan pikiran negatif menjadi positif (Jannah dkk., 2023). *Self talk* membantu atlet mengatasi rasa takut, kurang percaya diri, serta mendorong semangat dan fokus saat bertanding. Jatmika & Linda (2017) menambahkan bahwa *self talk* berfungsi menenangkan pikiran, membangun keyakinan diri, dan memicu keluarnya potensi maksimal. Hasil penelitian ini pun selaras, di mana intervensi *self talk* terbukti memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis seperti regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan motivasi atlet.

Secara teori, *self talk* merupakan bentuk komunikasi intrapersonal yang memengaruhi cara atlet merespon situasi kompetitif (Hardy, 2006). Dalam pelatihan yang digunakan, pendekatan ini diterapkan melalui mekanisme perilaku, kognitif, afektif, dan motivasi, yang dikemas dalam bentuk pemaparan teori, simulasi, tayangan video, serta praktik langsung di sesi latihan dan pertandingan. Strategi praktis ini diyakini lebih efektif karena tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga membentuk kebiasaan berpikir positif dalam kondisi nyata.

Peningkatan *mental toughness* yang signifikan setelah dilakukan intervensi menunjukkan keterkaitan erat dengan empat dimensi utama *mental toughness* berdasarkan teori 4C Clough dkk. (2002) yaitu *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence*. Pada aspek *control* tercermin dari kemampuan atlet dalam mengelola emosi dan tekanan, yang meningkat seiring penggunaan *self talk* yang membantu mengatur respons emosional. Kedua, *commitment* terlihat pada peningkatan konsistensi dan keseriusan atlet dalam menyelesaikan tuntutan tugas dan mengikuti sesi pelatihan secara utuh. Ketiga, *challenge* terlihat dari cara atlet merespon situasi sulit sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai penghambat, sejalan dengan observasi dan refleksi atlet yang menunjukkan peningkatan motivasi dan kepercayaan diri. Terakhir, *confidence* berkembang melalui frasa positif yang dikembangkan atlet selama pelatihan, membuat atlet lebih yakin terhadap kemampuan diri mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini terbukti dapat meningkatkan kesiapan mental atlet. Hal ini tentu dapat memperkecil risiko kegagalan akibat tekanan selama berlatih maupun kompetisi, serta menumbuhkan pola pikir tangguh dan positif.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan *self talk* efektif dalam meningkatkan *mental toughness* atlet remaja pencak silat Tapak Suci Cabang Taqwa Kota Padang. Efektivitas tersebut dibuktikan secara statistik melalui perbedaan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Modul intervensi yang ada mendorong atlet untuk menyusun pernyataan *self talk* yang personal dan relevan dengan pengalaman mereka melalui refleksi dan simulasi praktik. Hasil ini menguatkan bahwa *self talk* berperan penting dalam mendukung kesiapan mental atlet yang tangguh, terutama dalam menghadapi tekanan latihan dan pertandingan, serta menjadi intervensi psikologis yang layak dikembangkan dalam konteks pembinaan atlet remaja Indonesia.

### Saran

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian ini, berikut beberapa rekomendasi bagi pihak terkait:

1. Pelatih dan pembina olahraga disarankan mulai mengintegrasikan latihan *self talk* dalam pembinaan mental atlet remaja yang tengah mengalami perkembangan emosional dan kognitif.
2. Peneliti selanjutnya dianjurkan menggunakan sampel lebih besar, mempertimbangkan perbedaan gender, dan memperpanjang durasi pelatihan untuk melihat dampak jangka panjang. Studi juga dapat diperluas pada kategori silat seni (*non body contact*) serta direkomendasikan menggunakan modul *self talk* ini sebagai acuan intervensi.



3. Lembaga olahraga dan sekolah dapat menjadikan temuan ini sebagai rujukan dalam penyusunan modul pelatihan mental yang terstruktur dalam kurikulum ekstrakurikuler atau program latihan prestasi.
4. Atlet remaja diharapkan mulai menerapkan strategi *self talk* secara mandiri untuk membantu regulasi emosi, memperkuat mental, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam tantangan dan situasi latihan maupun kompetisi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2013). Metode Penelitian (Cetakan XIV). PUSTAKA PELAJAR.
- Candra, A. R. D., Arif Setiawan, Hermawan, & Sohibin. (2023). Pemahaman Pelatih Kota Semarang tentang Teknik dan Keterampilan Mental Olahraga sebagai Proses Pencapaian Prestasi Olahraga. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 83–91.
- Candra, J. (2021). Pencak Silat. DEEPUBLISH. <https://books.google.co.id/books?id=oAEoEAAAQBAJ&lpq=PP1&ots=WnyKVtNb12&dq=sejarah%20pencak%20silat&lr&pg=PR4#v=onepage&q=sejarah%20pencak%20silat&f=true>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- 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>
- Denovan, A., Dagnall, N., Hill-Artamonova, E., & Musienko, T. (2021). *Mental toughness questionnaire (MTQ18): A Russian version*. *National Security and Strategic Planning*, 2021(3), 47–59. <https://doi.org/10.37468/2307-1400-2021-3-47-59>
- Firmansyah & Fransisca. (2025). Pengaruh *Positive Self-Talk* terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat SMANOR Jawa Timur. JP : Jurnal Prestasi Olahraga, 8(2).
- Hardy, J. (2006). *Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature*. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). *Self-talk and Competitive Sport Performance*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan terhadap Kecemasan Berkompetisi pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psibernetika*, 9(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Jannah, H., Astutik, C., Indraswari, N. F., & Weldani, F. (2023). Profil Mental Atlet Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Vii Petanque Sumenep dilihat dari Perspektif *Imagery* Dan *Self talk*. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 6(1), 118. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.8131>
- Magfiroh, M. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara *Mental toughness* dengan *Competitive Anxiety* pada Atlet Disabilitas. *Jurnal Patriot*, 4(2), 123–138. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.848>
- Masrun. (2016). Pengaruh *Mental toughness* Dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Perfoma Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Ningsih, M. Y. (2024). *The Relationship Of Mental toughness To Competitive Anxiety In SMAN 4 West Sumatra Athletes (Sports Specialization)*. In *Trend : International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i3.147>

- Nisa, K. & Miftakhul Jannah. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3).
- Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6).
- Priyambodo, B. (2018). Ketangguhan Mental pada Atlet Ditinjau Dari Usia, Jenis Kelamin, dan Pengalaman Bertanding.
- Smolska, M. (2021). *Application of the Mental toughness Questionnaire in business practice: Case study based on post-pandemic experiences*. *Procedia Computer Science*, 192, 4513–4521. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.09.229>
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Cetakan ke-17). Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2006). Perbedaan Reaksi Emosional antara Olahragawan *Body Contact* dan *Non Body Contact*. *JURNAL PSIKOLOGI*, 33(1), 50–62.
- Supriadi, D. (2023). *Mental toughness West Java Pencak Silat Athletes*. *JUARA : Journal Olahraga*, 8(1).
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Ketangguhan Mental Ditinjau dari Status Atlet Individu Dan Beregu Pada Siswa SMA X. *Character*, 8.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). *Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes*. *Sports*, 7(6), 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>