

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimuddin, Misbahul Jannah, Ummul Aiman, Suryadin Hasda, Zahara Fadila, Taqwin, Masita, Ketut Ngurah Ardiawan, dan Meilida Eka Sari. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021.
- Abubakar, H Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Algani, Panji Wahyu, M Salis Yuniardi, dan Alifah Nabilah Masturah. "Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 6, no. 1 (2018): 93–101.
- Andreas. *Atlet PASI Kota Banjarmasin*, 2024.
- Aufa, Imania. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pemain Futsal UNY Saat Menghadapi Pertandingan." *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 2019, 1–9. <https://doi.org/10.21831>.
- Azwar, Saifudin. *Dasar-Dasar Psikometrika*. 2 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.
- . *Penyusunan Skala Psikologi*. 2 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018.
- Bahagia, Yoyo. *Pembelajaran Atletik*. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional, 2012.
- Darmawan, dan Indra Hermawan Susanto. "Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri Lamongan." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9, no. 01 (2021): 295–302.
- Dewi, Eva Meisara Puspita, Saharullah, dan Hasyim. *Psikologi Olahraga Mental Training*. Makassar: Badan Penerbit UNM, 2018.
- Gilson, Todd A., G. F. "Cisco Reyes, dan Lindsey E. Curnock. "An Examination of Athletes' Self-Efficacy and Strength Training Effort During an Entire Off-Season." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 26, no. 2 (Februari 2012): 443–51. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182254080>.
- Gucciardi, Daniel F, Sandy Gordon, dan James A Dimmock. "Towards an understanding of mental toughness in Australian football." *Journal of*

*applied sport psychology* 20, no. 3 (2008): 261–81. <https://doi.org/DOI:10.1080/10413200801998556>.

Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK GUNUNG MULIA, 2004.

Gunarsa, Singgih D, Monty P Satiadarma, dan Myrna Hardjolukito. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996.

Hardiansyah, Yadi, dan Alifah Nabilah Masturah. “Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA yang Mengikuti Detection Basketball League.” *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 11, no. 3 (2019): 238–44.

Husdarta. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Husodo, Briannando Rendrawan, dan Mokhamad Nur Bawono. “Hubungan Antara Konsep Diri Atlet Futsal dengan Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Yanitra FC Usia 16-23 Tahun.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10, no. 02 (2022): 199–208. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/47177>.

Ibrahim, Andi, Asrul Haq Alang, Madi, Baharuddin, Muhammad Aswar Ahmad, dan Darmawati. *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018.

Ikhrum, Aidil, Muh Jufri, dan Ahmad Ridfah. “Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Karate UNM.” *Jurnal Psikologi Perseptual* 5, no. 2 (2020): 348229. <http://dx.doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>.

Jones, Graham, Sheldon Hanton, dan Declan Connaughton. “What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers.” *Journal of applied sport psychology* 14, no. 3 (2002): 205–18. <https://doi.org/DOI:10.1080/10413200290103509>.

Kemendikbud. “KBBI,” 2016. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/atlet>.

Kementrian Agama. “Surah Al-Aḥzāb.” Website Qur’an Kemenag, 2024. <https://quran.kemenag.go.id/>.

———. “Surah Al-Baqarah.” Website Qur’an Kemenag, 2024. <https://quran.kemenag.go.id/>.

———. “Surah Āli ‘Imrān.” Website Qur’an Kemenag, 2024. <https://quran.kemenag.go.id/>.

- . “Surah Asy-Syarah.” Website Qur’an Kemenag, 2024. <https://quran.kemenag.go.id/>.
- Loehr, James E. *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press, 1986.
- Martens, Rainer, Robin S Vealey, dan Damon Burton. *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics Books, 1990.
- Mas’ud, Muhammad Ayyub. “Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar.” *Pinisi Journal Of art, Humanity & Social Studies* 2, no. 6 (2022): 171–77. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/38518/0>.
- “Menjadi Muslim Tangguh dan Memiliki Keimanan Kepada Allah - Tabungamal.” Diakses 23 April 2024. <https://m.tabungamal.id/berita/menjadi-muslim-tangguh-dan-memiliki-keimanan-kepada-allah>.
- Nisa, Khoirul, dan Miftakhul Jannah. “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 3 (2021): 36–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>.
- Nurlan, Fausiah. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Parepare: CV. Pilar Nusantara, 2019.
- Özen, Güçlü. “The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels.” *Int. J. Res. Granthaalayah* 18 (2018): 60–65. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1133568>.
- Putri, Tiara Galuh Candra, dan Ilham Nur Alfian. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlit Panjat Tebing.” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2023, 1–11. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>.
- Rahayu, Estu, dan Olievia Prabandini Mulyana. “Hubungan antara Goal-Setting dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang.” *Character* 3, no. 2 (2015): 1–5. <https://core.ac.uk/reader/230626200>.
- Rahmat, Zikrur. *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Banda Aceh: STKIP Bina Bangsa, 2015.
- Rohmansyah, Nur Azis. “Kecemasan dalam olahraga.” *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)* 3, no. 1 (2017): 44–59.

- Safitri, Darama Pramudani, dan Achmad Mujab Masykur. "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang." *Jurnal Empati* 6, no. 2 (2017): 98–105. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19736>.
- Selviana, Selviana, dan Krisna Dwi. "Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan." *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora* 6, no. 2 (2022): 1–7. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i2.1494>.
- Sheard, Michael. *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. 2 ed. London: Routledge, 2013.
- Sheard, Michael, Jim Golby, dan Anna Van Wersch. "Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)." *European Journal of Psychological Assessment* 25, no. 3 (2009): 186–93.
- Siregar, Syofian. *Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 2 ed. Bandung: Alfabeta, 2019.
- . *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Swastiratu, Dewi Nabillah, dan Rita Eka Izzaty. "Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Acta Psychologia* 3, no. 2 (2021): 88–97. <https://doi.org/10.21831>.
- Tangkudung, James, dan Apta Mylseydayu. *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Penerbit Cakrawala Cendekia, 2017.
- "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional," 2005.
- Weinberg, Robert S, dan Daniel Gould. *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics, 2023.
- Wijayanti, Iva Agustina, dan Nurul Hartini. "Korelasi antara Religiusitas dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo." *INSAN Jurnal Psikologi*

*Dan Kesehatan Mental* 6, no. 1 (2021): 1–9.  
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v6i12021.1-9>.

www.gositus.com, Gositus. “Pelatihan Ketahanan Mental dan Ketangguhan untuk Atlet.” Rockstar Academy, 1 Januari 2024.  
<https://www.rockstaracademy.com/blog/mental-endurance-and-toughness-training-for-athlete>.