

Kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya: Bagaimana peranan *mental toughness* dan kohesivitas?

Amaraditha Oktovia Armadi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Amanda Pasca Rini

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail: amanda@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between mental toughness and cohesiveness with anxiety in volleyball athletes in Surabaya when facing matches. This study has three hypotheses, which contain: 1) there is a positive relationship between mental toughness and cohesiveness with anxiety; 2) there is a positive relationship between mental toughness and anxiety; 3) There is a positive relationship between cohesiveness and anxiety. This research is quantitative research using correlational research. Data collection was carried out for seven days through the distribution of online mental toughness, cohesivity, and anxiety scale questionnaires to volleyball athletes in Surabaya as many as 160 respondents. The data analysis used was multiple regression analysis with the help of SPSS 26. The results of this study showed 1) There is a positive relationship between mental toughness and cohesiveness with anxiety; 2) There is a positive relationship between mental toughness and anxiety. This means that the higher the mental toughness, the lower the anxiety; 3) There was no positive relationship between cohesiveness and anxiety. That is, high or low cohesiveness does not affect the high or low of anxiety. Therefore, the first and second hypotheses in this study are accepted, while the third hypothesis is not accepted.

Keywords: *Mental Toughness; Cohesiveness; Anxiety*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mental toughness dan kohesivitas dengan kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya pada saat menghadapi pertandingan. Penelitian ini memiliki tiga hipotesis, yang berisi : 1) terdapat hubungan positif antara mental toughness dan kohesivitas dengan kecemasan; 2) terdapat hubungan positif antara mental toughness dengan kecemasan; 3) terdapat hubungan positif antara kohesivitas dengan kecemasan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional. Pengambilan data dilakukan selama tujuh hari melalui penyebaran kuesioner skala mental toughness, kohesivitas, dan kecemasan secara online kepada atlet bola voli di Surabaya sebanyak 160 responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS 26. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 1) Adanya hubungan positif antara mental toughness dan kohesivitas dengan kecemasan; 2) Adanya hubungan positif antara mental toughness dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi mental toughness maka semakin rendah kecemasan; 3) Tidak terdapat hubungan positif antara kohesivitas dengan kecemasan. Artinya tinggi atau rendahnya kohesivitas tidak mempengaruhi tinggi atau rendahnya kecemasan. Oleh karena itu, hipotesis pertama dan kedua pada penelitian ini diterima, sedangkan hipotesis ketiga tidak diterima.

Kata kunci: *Mental Toughness; Kohesivitas; Kecemasan*

Pendahuluan

Awalnya, bola voli hanyalah olahraga masyarakat untuk memuaskan minat, kemudian bola voli mulai berkembang menjadi olahraga untuk prestasi dan pembinaan kesehatan. Banyaknya klub bola voli di Indonesia memberikan kontribusi bagi dunia bola voli di Indonesia.

Di klub bola voli inilah para atlet mulai dibina sejak dini untuk kemudian diharapkan mampu memberikan kontribusi dan meraih kesuksesan bagi daerah, provinsi bahkan negara Indonesia. Adapun beberapa klub bola voli di Surabaya yang beberapa atletnya akan diseleksi untuk mewakili kota Surabaya dalam Kejurprov, Porprov, dan juga Popda yaitu Bank Jatim, Tunas Muda Unesa, BBV, Hans Surabaya, Nanggala, Patrialist. Masalah kecemasan sangat sering dialami oleh sebagian besar atlet bola voli saat akan menghadapi suatu pertandingan. Gejala kecemasan dan stres dalam suatu pertandingan antara lain kekhawatiran yang berlebihan, ketegangan atau kebingungan dalam diri sendiri, kurang atau kehilangan konsentrasi pada permainan, dan kurangnya rasa percaya diri seorang atlet.

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan cemas, perasaan bingung, gelisah dan ditandai dengan istilah kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan yang kadang-kadang dialami dalam derajat dan situasi yang berbeda-beda (Atkinson, 1999). Sedangkan Algani et al., (2018) mendefinisikan *competition anxiety* sebagai perasaan cemas, gelisah, gelisah dan menganggap persaingan sebagai sesuatu yang berbahaya disertai dengan perubahan fisiologis seperti nafas cepat, tekanan darah meningkat, kram perut, peningkatan denyut jantung, dan kemerahan.

Aspek-aspek dari kecemasan ada tiga menurut Martens (dalam Ciptaningtyas, 2012) yang terdiri atas, kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Kecemasan kognitif adalah harapan negatif dan kecemasan yang dirasakan tentang diri, situasi yang dihadapi, dan potensi konsekuensi yang akan dihadapi. Misalnya meragukan diri sendiri dan khawatir kalah. Kecemasan somatik adalah persepsi gairah fisiologis seseorang, misalnya, peningkatan denyut jantung, tremor, dan berkeringat. Kepercayaan diri adalah keyakinannya dalam menghadapi tantangan tugas yang dihadapi. Misalnya berupa perasaan rileks dan aman.

Banyak atlet dalam dunia olahraga yang mengalami masalah kecemasan pada saat menghadapi pertandingan. Sebuah penelitian pada atlet Panjat Tebing Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Pengprov Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Sumatera Selatan, menjelaskan bahwa kecemasan yang berasal dari faktor intrinsik dalam kategori rendah 14.78%, karena faktor intrinsik merupakan faktor yang ada pada dalam diri atlet sehingga bisa dilatihkan selama proses latihan. Sedangkan faktor ekstrinsik dalam kategori tinggi 85.22%, karena faktor ekstrinsik merupakan faktor yang ada pada luar diri atlet sehingga kecemasan bisa terjadi kapan saja di luar dugaan atlet. Indikator yang mempengaruhi faktor ekstrinsik adalah pelatih dan manajer, penonton, lawan, wasit, sarana prasarana, cuaca (Hardiyono, 2020).

Hal tersebut bisa dilihat bahwa atlet yang sedang bertanding pasti akan merasakan kecemasan pada dirinya. Kecemasan yang dialami oleh banyak atlet sering mereka dapatkan dari faktor dari luar dirinya. Faktor dari luar individu itu sendiri bisa saja meliputi keadaan di sekitar tempat bertanding yang kurang nyaman, gangguan dari para penonton, dan lawan yang menjatuhkan mental bermain dengan cara melakukan selebrasi pada saat memperoleh poin atau sedang unggul. Di Indonesia sendiri, hal-hal itulah yang sering menjadi permasalahan para atlet.

Pada pertandingan bola voli, atlet diharapkan dapat menguasai keadaan pada saat mereka sedang bertahan atau saat mengatur serangan kepada lawan dengan percaya diri, tenang, dan memiliki koordinasi yang bagus dengan teman satu tim agar bisa kompak untuk satu tujuan yaitu meraih kemenangan. Situasi seperti ini pada nantinya akan membentuk *mental toughness* atlet. Ketangguhan mental merupakan kombinasi dari emosi, sikap, perilaku, dan nilai-nilai yang memungkinkan individu mengatasi hambatan dan tekanan yang dihadapi dengan tetap konsisten dalam tetap termotivasi dan konsentrasi penuh, dapat

mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Gucciardi Gordon, & Dimmock, 2009). Pendapat lain dari Yanti dan Jannah (2017) bahwa ciri mental atlet yang tangguh adalah dapat mempertahankan fokus bahkan motivasinya dalam situasi apapun.

Aspek-aspek *mental toughness* ada empat yang dikemukakan oleh Gucciardi et al (2008), diantaranya : Berkembang melalui tantangan sendiri digunakan untuk menangani masalah yang timbul dari tekanan internal dan eksternal, Kesadaran olahraga sendiri diartikan sebagai keterikatan sikap dan nilai terhadap prestasi seorang atlet, Sikap yang tangguh sendiri dapat dikaitkan dengan situasi di mana individu berada di bawah tekanan dari positif ke negative, dan Keinginan untuk berhasil berkaitan dengan sikap, perilaku, dan nilai-nilai yang terkait dengan kesuksesan.

Kohesivitas adalah proses dinamis yang tercermin dalam kecenderungan suatu kelompok untuk bersatu dan mempertahankan kohesi dalam mengejar tujuan tertentu atau untuk memenuhi kebutuhan emosional para anggotanya (López et al., 2015). Kohesivitas adalah hal penting terutama dalam olahraga beregu seperti bola voli. Dalam bola voli individu sangat diwajibkan untuk memiliki kerja sama yang baik dan keterikatan dengan teman sesama anggota tim karena dengan itu akan dapat mencapai sebuah kemenangan dalam setiap pertandingannya.

Aspek-aspek dalam kohesivitas oleh Forsyth (2010) antara lain: Kohesi sosial adalah daya tarik di antara anggota kelompok untuk membentuk kelompok secara keseluruhan, menekankan dampak daya tarik (baik individu maupun kelompok) pada kohesi. Kohesi tugas adalah kemampuan untuk berhasil sebagai bagian dari unit yang terkoordinasi dan sebagai bagian dari kelompok. Kohesi perasaan adalah kesatuan anggota kelompok yang dilandasi rasa kebersamaan. Kohesi emosi adalah kekuatan emosional kelompok dan individu dalam kelompok. Kohesi kelompok dibentuk oleh ikatan emosional yang kuat antara anggota dan kelompok.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan positif antara *mental toughness* dan kohesivitas dengan kecemasan; 2) Terdapat hubungan positif antara *mental toughness* dengan kecemasan. Artinya, semakin tinggi *mental toughness* maka semakin rendah kecemasan, begitupun sebaliknya semakin rendah *mental toughness* maka semakin tinggi kecemasan ; 3) Terdapat hubungan positif antara kohesivitas dengan kecemasan. Artinya, semakin tinggi kohesivitas maka semakin rendah kecemasan, begitupun sebaliknya semakin rendah kohesivitas maka semakin tinggi kecemasan.

Metode

Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Jenis metode penelitian yang menghasilkan pengetahuan dengan memberikan data berupa angka lalu diolah menggunakan metode statistika. Penelitian ini juga termasuk dalam penelitian korelasional untuk melihat sejauh mana hubungan antara setiap variabel, yakni antara *mental toughness* dan kohesivitas dengan kecemasan, *mental toughness* dengan kecemasan, dan kohesivitas dengan kecemasan.

Partisipan Penelitian

Peneliti menyebar luaskan kuesioner berupa *google form* selama tujuh hari terhitung sejak 2-26 Februari 2023. Setelah dua puluh empat hari, diketahui partisipan yang telah mengisi kuesioner sebanyak 160 responden. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dengan menggunakan teknik non probability sampling secara accidental sampling.

Instrumen

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari tiga instrument, yaitu kecemasan, *mental toughness*, dan kohesivitas.

Skala Kecemasan

Skala Kecemasan mengacu pada teori dari Martens (1990). Aspek dan contoh pernyataan sebagai berikut : kecemasan kognitif (Saya merasa tidak percaya diri saat bertanding meskipun sudah berlatih dengan baik, Saya merasa sangat siap saat bertanding karena sudah berlatih dengan baik), kecemasan somatik (Suasana penonton yang ramai di tempat pertandingan membuat saya sangat deg-degan, Saya merasa bersemangat jika melihat tempat pertandingan yang didatangi banyak penonton), dan kepercayaan diri (Saya merasa sangat khawatir sampai keringat dingin saat melihat lawan bertanding yang terlihat lebih unggul bahkan saat sedang melakukan pemanasan, Saya selalu sangat siap terhadap setidak pertandingan yang akan saya lakukan karena berlatih dengan giat).

Hasil uji validitas aitem skala kecemasan sebanyak 36 aitem. Setelah melakukan satu kali putaran, menunjukkan *koefisien corrected item total correlation* $>0,30$. Sehingga aitem valid pada skala ini memiliki 36 aitem. Hasil uji reliabilitas yang menggunakan metode *Alpha Cronbach* memperoleh hasil 0,996 ($>0,9$), sehingga memperoleh reliabilitas yang sangat tinggi.

Skala Mental Toughness

Skala *mental toughness* mengacu pada teori Gucciardi et al. (2008). Aspek dan contoh pernyataan sebagai berikut : berkembang melalui suatu tantangan (Saya sudah terbiasa dengan banyaknya penonton yang bersorak malah membuat saya lebih bersemangat, Saya merasa sangat diperhatikan oleh penonton sehingga membuat saya gugup), kesadaran olahraga (Saya selalu bermain fair sesuai dengan peraturan yang berlaku saat pertandingan, Saya merasa peraturan bertanding yang diberikan terlalu berlebihan), perilaku yang tangguh (Saya selalu fokus terhadap pertandingan daripada hal-hal lain yang terjadi di sekitar lapangan, Saya merasa terganggu dengan situasi yang kurang baik di lapangan yang membuat saya kehilangan konsentrasi bertanding), dan keinginan untuk mencapai kesuksesan (Saya akan tetap mengusahakan dengan tim saya meskipun dalam keadaan skor yang sedang tertinggal, Saat kondisi skor yang tertinggal oleh lawan sangat membuat saya merasa putus asa).

Hasil uji validitas aitem skala persepsi kekalahan sebanyak 32 aitem. Setelah melakukan dua kali putaran, menunjukkan *koefisien corrected item total correlation* $>0,30$. Nomor aitem yang dinyatakan gugur adalah 13, 19, 22, 20, 15, sehingga aitem valid pada skala ini memiliki 27 aitem. Hasil uji reliabilitas yang menggunakan metode *Alpha Cronbach* memperoleh hasil 0,946 ($>0,9$), sehingga memperoleh reliabilitas yang sangat tinggi.

Skala Kohesivitas

Skala kohesivitas mengacu pada teori Forsyth (2010). Aspek dan contoh pernyataan sebagai berikut : Kohesi sosial (Dukungan kepada sesama anggota tim akan membuat merasa lebih kuat saat terjadi tekanan pada saat bertanding, Saya lebih memilih untuk lebih fokus kepada diri saya sendiri saja saat bertanding tanpa memperdulikan yang lain), Kohesi tugas (Saya merasa harus berkomunikasi dengan anggota tim saya untuk mengatur strategi yang baik agar tidak terjadi kesalahpahaman di lapangan, Saya lebih memilih untuk fokus pada diri sendiri saja saat akan bertanding daripada berkomunikasi dengan anggota tim), Kohesi perasaan (Tidak berkecil hati dan memberikan semangat kepada sesama anggota tim karena sudah melakukan yang terbaik saat bertanding, Saya merasa kekalahan yang terjadi adalah kesalahan yang dibuat oleh sesama anggota tim), dan Kohesi emosi (Ketika saling bekerja sama pada saat menghadapi tekanan di dalam lapangan akan terasa lebih mudah dilalui, Saya merasa putus asa saat menghadapi tekanan di lapangan sendirian).

Hasil uji validitas aitem skala kohesivitas sebanyak 32 aitem. Setelah melakukan satu kali putaran, menunjukkan *koefisien corrected item total correlation* $>0,30$. Sehingga aitem valid pada skala ini memiliki 32 aitem. Hasil uji reliabilitas yang menggunakan metode *Alpha Cronbach* memperoleh hasil 0,991 ($>0,9$), sehingga memperoleh reliabilitas yang sangat tinggi

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas. Pada uji normalitas hasil yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($>0,05$), maka sebaran data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Untuk uji linearitas hasil yang diperoleh dari hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan memperoleh hasil sig. 0,055 ($>0,05$), sedangkan untuk variabel kohesivitas dengan kecemasan memperoleh hasil sig. 0,517 ($>0,05$) maka kedua variabel tersebut dinyatakan linear. Pada uji multikolinieritas, hasil yang diperoleh nilai $t=0,989$ ($>0,10$) dan nilai VIF=1,012 ($<10,00$) maka tidak terjadi multikolinieritas. Teknik analisis data yang terakhir adalah uji heteroskedastisitas dengan memperoleh sig. 0,383 ($>0,05$) pada variabel *mental toughness* yang artinya tidak terjadi heteroskedastisitas dan didapat nilai sig. 0.187 ($p>0.05$) pada variabel kohesivitas yang artinya tidak terjadi heteroskedastisitas.

Berdasarkan empat macam uji yang telah dilakukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data menggunakan analisis regresi berganda. Tujuan menggunakan analisis berganda untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dan kohesivitas dengan kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya dengan bantuan SPSS 26.

Hasil

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dimana data yang dihasilkan berupa angka. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 2 Februari sampai 26 Februari 2023. Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari atlet bola voli di Surabaya yang mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti berupa *link gform* yang disebarakan melalui grup *WhatsApp*. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari 3 skala yaitu: skala *mental toughness* yang terdiri dari 27 aitem valid, skala kohesivitas yang terdiri dari 32 aitem valid, skala kecemasan yang terdiri dari 36 aitem valid. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi analisis regresi berganda.

Selain itu, berisi mengenai hasil statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis, yang kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi berganda, berikut adalah tabel yang berisi

interpretasi hasil analisis data untuk memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian.

Tabel 1
Hubungan X1 dan Y, X2 dan Y

Coefficients			
Variabel	T	Sig.	Keterangan
<i>Mental Toughness</i> -Kecemasan	7,085	0,000	Ada hubungan
Kohesivitas–Kecemasan	0,097	0,922	Tidak ada hubungan

Hasil uji pengaruh secara parsial variabel *mental toughness* terhadap kecemasan didapat skor $t = 7,085$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang signifikan antara *mental toughness* terhadap kecemasan. Sedangkan hasil yang diperoleh dari variabel kohesivitas terhadap kecemasan didapat skor $t = 0,097$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,922$ ($p > 0,05$). Artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kohesivitas terhadap kecemasan.

Tabel 2
Hubungan X1 dan X2 Terhadap Y

Pengaruh X1 dan X2 terhadap Y		
R	Sig.	Keterangan
0,495	0,000	Memiliki hubungan

Hasil analisis secara simultan pengaruh *mental toughness* (X1) dan kohesivitas (X2) terhadap kecemasan (Y) sebesar $r_{xy} = 0,495$ dengan $sig = 0,000$. Artinya secara simultan (bersama-sama) *mental toughness* dan kohesivitas memiliki hubungan positif terhadap kecemasan.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mental toughness* dan kohesivitas dengan kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda hipotesis satu yang berbunyi adanya hubungan antara *mental toughness* dan kohesivitas dengan kecemasan, kesimpulannya hipotesis pertama dapat diterima. Artinya variabel *mental toughness* dan kohesivitas sama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan.

Berdasarkan hipotesis kedua yang berbunyi terdapat hubungan positif antara *mental toughness* dengan kecemasan, kesimpulannya hipotesis kedua ini diterima. Artinya semakin tinggi *mental toughness* maka akan semakin rendah kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elok Retnoningsasy, Miftakhul Jannah (2020) tentang “hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan olahraga pada atlet bulutangkis”, menghasilkan hubungan positif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan kesehatan mental dan kecemasan pada atlet. Hal ini bermakna bahwa *mental toughness* yang tinggi akan meredam kecemasan yang dimiliki menjadi rendah karena memberikan respon positif pada atlet. Selain itu, hasil penelitian di atas juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan Fajar Bayu Raynadi, Dwi Nur Rachmah, dan Sukma Noor Akbar

(2017) tentang “hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru” yang menghasilkan hubungan positif yang signifikan antara ketangguhan mental atlet pencak silat dengan kecemasan saat bertanding. Hal ini bermakna bahwa ketangguhan mental atlet yang tinggi akan menyebabkan kecemasan bertanding menjadi rendah, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hipotesis ketiga yang berbunyi, terdapat hubungan positif antara kohesivitas dengan kecemasan, kesimpulannya hipotesis ketiga ini tidak dapat diterima. Artinya, tinggi atau rendahnya kohesivitas tidak mempengaruhi tinggi atau rendahnya kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilham Andrian Noviansyah, Miftakhul Jannah (2021) tentang “hubungan antara *mental toughness* dan kecemasan olahraga pada atlet beladiri” yang menghasilkan adanya hubungan negatif antara *mental toughness* dengan kecemasan pada atlet. Artinya ketangguhan mental tidak berhubungan dengan kecemasan olahraga.

Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan pada atlet bola voli di Surabaya dengan menggunakan metode analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet bola voli di Surabaya, uji simultan memperoleh skor sebesar $r_{xy} = 0,495$ dengan $\text{sig} = 0,000$ dari hubungan *mental toughness* dan kohesivitas dengan kecemasan. Artinya ada hubungan yang signifikan. Lalu uji pengaruh secara parsial dari variabel *mental toughness* terhadap kecemasan didapat skor $t = 7,085$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang signifikan. Sedangkan uji pengaruh secara parsial dari variabel kohesivitas terhadap kecemasan didapat skor $t = 0,097$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,922$ ($p > 0,05$). Artinya tidak memiliki hubungan positif yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis pertama dan kedua dapat diterima, sedangkan hipotesis ketiga tidak dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, disarankan bagi atlet bola voli untuk memiliki ketangguhan mental, kohesivitas pada sesama anggota tim, dan selalu menjunjung tinggi nilai sportivitas saat bertanding. Peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian terkait kecemasan pada atlet bola voli, disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain selain *mental toughness* dan kohesivitas. Seperti, adanya variabel dukungan sosial, *self efficacy*, resiliensi, dll.

Referensi

- Atkinson, R. L., Richard, C., & Hilgard, E. R. (1999). Pengantar Psikologi. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01), 93–101.
- Ciptaningtyas, T. (2012). Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa. Tesis. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). *Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football*. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209.

Kecemasan pada atlet bola voli di Surabaya: Bagaimana peranan mental toughness dan kohesivitas?

López, C. G. G., Alonso, F. M., Morales, M. M., & León, J. A. M. (2015). *Authentic leadership, group cohesion and group identification in security and emergency teams. Psicothema, 27(1)*, 59–64.

Forsyth, D. R. 2010. *Group Dynamic. Belmont: Cengage Learning, Fromm E*

Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 7(3)*.

Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy, 3(3)*.

Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi, 9(8)*, 85-91.