

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN MOTIVASI
INTRINSIK DENGAN *MENTAL TOUGHNESS* ATLET
TAEKWONDO JUNIOR JAWA BARAT**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh
gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga



Oleh

TIARA RAHAYU
NIM 1900103

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Tiara Rahayu

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN MOTIVASI
INTRINSIK DENGAN *MENTAL TOUGHNESS* ATLET
TAEKWONDO JUNIOR JAWA BARAT**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Berliana, M.Pd.

NIP. 196205131986022001

Pembimbing II

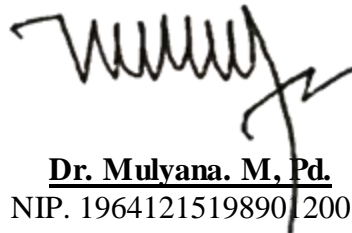


Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

NIP. 196001131987031002

Mengetahui:

Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M, Pd.

NIP. 196412151989012001

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN MOTIVASI
INTRINSIK DENGAN *MENTAL TOUGHNESS* ATLET
TAEKWONDO JUNIOR JAWA BARAT**

Oleh :

Tiara Rahayu

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© **Tiara Rahayu**

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2023

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

Skripsi tidak boleh diperbanyakseluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Tiara Rahayu, 2023

***HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN MOTIVASI INTRINSIK DENGAN *MENTAL TOUGHNESS*
ATLET TAEKWONDO JUNIOR JAWA BARAT***

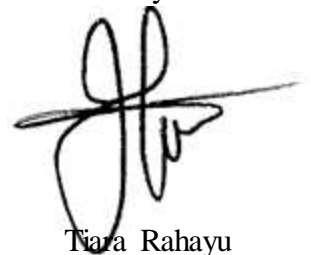
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan *Psychological Capital* Dan Motivasi Intrinsik Dengan *Mental Toughness* Atlet Taekwondo Junior Jawa Barat**” ini beserta seluruh isinya adalah benar benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Tiara Rahayu

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Psychological Capital* Dan Motivasi Intrinsik Dengan *Mental Toughness* Atlet Taekwondo Junior Jawa Barat” tepat pada waktunya.

Skripsi ini telah penulis susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun yang menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah Hubungan *Psychological Capital* Dan Motivasi Intrinsik Dengan *Mental Toughness* Atlet Taekwondo Junior Jawa Barat.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata bahasanya. Penulis mengharapkan kritik dan saran positif dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, umumnya bagi para pembaca. Amin yaa robbal ‘alamiin.

Bandung, Juli 2023

Penulis

Tiara Rahayu

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa ada dukungan dan bimbingan dari semua pihak. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan rasa hormat kepada:

- 1) Allah swt. dengan segala rahmat dan hidayah-Nya, penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 2) Diri saya sendiri yang sudah kuat menjalani hari-hari yang penuh suka duka, telah bersemangat dan berhasil melewati semua rintangan - rintangan yang ada selama perkuliahan dan dalam proses penulisan skripsi ini.
- 3) Orang tua saya tercinta, terimakasih atas kasih sayang yang tiada henti, memotivasi, serta dukungannya baik secara moril ataupun materil sehingga penulis lebih bersemangat dalam menyelesaikan karya ilmiah berupa skripsi ini.
- 4) Bapak Dr. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan sarana dan prasarana yang baik untuk perkuliahan ataupun kegiatan yang lainnya.
- 5) Bapak Mulyana, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah membantu memfasilitasi perkuliahan, memberikan izin penelitian maupun dalam penyusunan skripsi.
- 6) Ibu Prof. Dr. Berliana, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah membantu, memfasilitasi, memotivasi, memberikan arahan serta memberikan saran dalam hal perkuliahan.
- 7) Bapak Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah membimbing memberi motivasi, serta memberikan arahan dalam penulisan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

- 8) Seluruh Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, serta memotivasi dalam perkuliahan.
- 9) Staf Akademik FPOK UPI yang telah membantu dalam proses menyelesaikan administrasi perkuliahan sampai menyelesaikan penulisan skripsi ini.
- 10) Staf Akademik Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI yang telah membantu dalam proses menyelesaikan administrasi perkuliahan sampai menyelesaikan penulisan skripsi ini.
- 11) Teman seperjuangan saya Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 yang sama-sama berjuang dalam suka maupun duka dari awal perkuliahan sampai akhir perkuliahan.
- 12) Atlet Taekwondo Jawa Barat yang telah sukarela menjadi sampel dalam penelitian saya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitiannya dengan baik.
- 13) Sahabat Soreang Pride, Elsa AR, Tanti, Cipoy, Ahmad, Aenah, Fitri yang sudah bersama semenjak perkuliahan khususnya pada masa- masa sulit pada pandemi corona, selalu menjadi pendengar yang baik serta selalu saling menguatkan satu sama lain untuk menyelesaikan perkuliahan.
- 14) Sahabat PPA, Salma, Acha dan Ineu sebagai teman UKM dari awal perkuliahan sampai sekarang, yang selalu bersama untuk sama-sama memberi kontribusi untuk ukm.
- 15) Keluarga UKM Taekwondo UPI yang sudah memberi banyak pengalaman, ilmu serta cerita bersama di setiap kegiatan dan proses latihan.

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DAN MOTIVASI INTRINSIK DENGAN *MENTAL TOUGHNESS* ATLET TAEKWONDO JUNIOR JAWA BARAT

Tiara Rahayu¹, Berliana², Hadi Sartono³

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia,
Jl. Dr. Setiabudi 229 Bandung 4015, Indonesia

¹Tiara Rahayu. E-mail: Tiararhy18@upi.edu. Telp: 085721541975.

²Berliana. E-mail: pko.fpok.upi@gmail.com. Telp: 0222013163.

³Hadi Sartono. E-mail pko.fpok.upi@gmail.com. Telp: 0222013163.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini ada untuk mengetahui hubungan antara *psychological capital* dan Motivasi Intrinsik dengan *mental toughness* taekwondo junior Jawa Barat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 60 orang dengan rentang usia 15-17 tahun. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain korelasional dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological capital* dengan *mental toughness*. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi intrinsik dengan *mental toughness*, serta *psychological capital* memiliki hasil lebih akurat dibandingkan dengan motivasi intrinsik terhadap dengan *mental toughness* atlet taekwondo junior Jawa Barat.

Kata Kunci : *Psychological Capital*, Motivasi Intrinsik, *Mental Toughness*

*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND
INTRINSIC MOTIVATION WITH MENTAL TOUGHNESS OF JUNIOR
TAEKWONDO ATHLETES IN WEST JAVA***

Tiara Rahayu¹, Berliana², Hadi Sartono³

Sport Coaching Education, FPOK, Indonesia University Of Education,
Jl. Dr. Setiabudi 229 Bandung 4015, Indonesia

¹Tiara Rahayu. E-mail: Tiararhy18@upi.edu. Telp: 085721541975.

²Berliana. E-mail: pko.fpok.upi@gmail.com. Telp: 0222013163.

³Hadi Sartono. E-mail pko.fpok.upi@gmail.com. Telp: 0222013163.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between psychological capital and Intrinsic Motivation with the mental toughness of West Java junior taekwondo. This type of research is quantitative. The population in this study was 60 people with an age range of 15-17 years. The data collection technique in this study is purposive sampling. The method used is descriptive with a correlational design with the help of SPSS version 22. The results of this study show that there is a significant relationship between psychological capital and mental toughness. And there is a significant relationship between intrinsic motivation and mental toughness, and psychological capital has more accurate results than intrinsic motivation for mental toughness of West Java junior taekwondo athletes.

Keywords: *Psychological Capital, Intrinsic Motivation, Mental Toughness*

*) Student of the FPOK Sports Coaching Education Study Program,
Indonesian University of Education Class of 2019

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ixx
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat/ <i>Signifikasi</i> Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Psychological Capital</i>	7
2.1.1 Efikasi Diri (<i>Self-Efficacy</i>)	8
2.1.2 Harapan (<i>Hope</i>)	9
2.1.3 Optimisme (<i>Optimism</i>)	11
2.1.4 Resiliensi (<i>Resiliency</i>)	12
2.1.4.1 Ciri-ciri dan faktor-faktor Resiliensi	12
2.2 Motivasi.....	13
2.2.1 Jenis Motivasi	15
2.2.1.1 Motivasi Intrinsik	15
2.2.1.2 Motivasi Ekstrinsik.....	17
2.3 <i>Mental Toughness</i>	19
2.3.1 Aspek- aspek <i>Mental Toughness</i>	20
2.3.2 Dimensi <i>Mental Toughness</i>	21

2.3.3	Ciri-ciri Atlet yang memiliki <i>Mental Toughness</i>	22
2.3.4	Faktor-faktor mental toughness	23
2.4	Taekwondo	23
2.5	Penelitian Terdahulu	25
2.6	Kerangka Berfikir	25
2.7	Hipotesis	27
BAB III	METODE PENELITIAN	29
3.1	Desain Penelitian	29
3.2	Partisipan	30
3.3	Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1	Populasi	30
3.3.2	Sampel.....	30
3.4	Instrument Penelitian.....	31
3.4.1	Intrument <i>Psychological Capital</i>	31
3.4.1.1	Uji Validitas.....	32
3.4.1.2	Uji Reabilitas	35
3.4.2	Instrumen Motivasi intrinsik	35
3.4.3	<i>Instrumen Mental Toughness</i>	36
3.5	Prosedur Penelitian.....	
3.6	Analisis Data	36
3.6.1	Deskriptif Data	38
3.6.2	Uji Normalitas Data.....	38
3.6.3	Uji Hipotesis Data	38
BAB VI	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1	Temuan Hasil Penelitian.....	40
4.1.1	Deskriptif Data	40
4.1.2	Uji Statistik Deskriptif.....	42
4.1.3	Uji Normalitas Data.....	42
4.1.4	Uji Korelasi Psychological capital dengan mental toughness	43
4.1.5	Uji korelasi Motivasi Intrinsik dengan <i>Mental Toughness</i>	43
4.1.6	Uji Korelasi <i>Psychological Capital</i> (X1) dan Motivasi Intrinsik (X2) dengan Mental Toughness (Y).....	44

4.2 Pembahasan Temuan Penelitian	45
4.2.1 Pembahasan Temuan hubungan <i>Psychological Capital</i> dengan Mental toughness	45
4.2.2 Pembahasan Temuan hubungan Motivasi Intrinsik dengan Mental toughness	46
4.2.3 Pembahasan temuan hubungan <i>psychological capital</i> dan motivasi intrinsik secara bersama-sama dengan <i>mental toughness</i>	47
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Implikasi	49
5.3 Rekomendasi	49
5.3.1 Bagi atlet	49
5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 kisi-kisi <i>Psychological Capital</i>	31
Tabel 3.2 Uji validitas	33
Tabel 3.3 Uji Reliabilitas	35
Tabel 3.4 Kisi- kisi Angket Motivasi Intrinsik	35
Tabel 3.5 Kisi- kisi <i>Mental Toughness</i>	36
Tabel 3.6 Kriteria tingkat kekuatan korelasi	39
Tabel 4.1 Data Hasil Quesioner	40
Tabel 4.2 Uji statistik	42
Tabel 4.3 Uji Normalitas	42
Tabel 4.4 Uji Korelasi <i>Psychological capital</i> dengan <i>mental toughness</i>	43
Tabel 4.5 Uji korelasi Motivasi Intrinsik dengan <i>Mental Toughness</i>	44
Tabel 4.6 Uji korelasi X1, X2 dan Y	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Psychological Capital</i>	7
Gambar 3.1 Desain penelitian korelasi	29
Gambar 3.2 Langkah – langkah penelitian.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Kisi – kisi psychological capital.....	55
Lampiran 2.	Instrumen Psychological Capital.....	56
Lampiran 3.	Hasil data validitas	59
Lampiran 4.	Uji realibilitas	60
Lampiran 5.	Kisi – kisi angket penelitian motivasi intrinsik	60
Lampiran 6.	Instrumen penelitian motivasi intrinsik	61
Lampiran 7.	Kisi – kisi angket penelitian <i>Mental Toughness</i>	63
Lampiran 8.	Instrumen penelitian <i>Mental Toughness</i>	63
Lampiran 9.	Hasil Responden angket penelitian	65
Lampiran 10.	Deskriptif Statistik	67
Lampiran 11.	Uji normalitas	67
Lampiran 12.	Uji korelasi psychological capital (X1) dengan Mental Toughness (Y)	67
Lampiran 13.	Uji korelasi Motivasi Intrinsik (X2) dengan Mental Toughness (Y)	68
Lampiran 14.	Uji korelasi psychological capital (X1) dan Motivasi Intrinsik (X2) dengan Mental Toughness (Y) SPSS	68
Lampiran 15.	Surat izin penelitian.....	69
Lampiran 16.	SK Pembimbing.....	70
Lampiran 17.	Google Form Penelitian.....	74
Lampiran 18.	Dokumentasi Penyebaran Angket melalui Sosial Media	75
Lampiran 19.	Kartu Bimbingan	76
Lampiran 20.	Kartu Bimbingan (Lanjutan)	77

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, F. A. (2020). *Hubungan Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Pada Atlet Sepakbola Kota Semarang*. 1–92.
- B. Uno, H. (2006). *Teori Motivasi & Pengukurannya : Analisis di Bidang Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Baktiani, V. F., & Kusdiyati, S. (2020). *Hubungan Psychological Capital dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu*. 6, 527–531.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44.
<https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts*. Routledge. [https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203928097](https://doi.org/10.4324/9780203928097)
- Çavuş, M., & Gökçen, A. (2015). Psychological Capital: Definition, Components and Effects. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 5(3), 244–255. <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2015/12574>
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2018). A Three-Domain Personality Analysis of a Mentally Tough Athlete. *European Journal of Personality*, 32(1), 6–29. <https://doi.org/10.1002/per.2129>
- Desmita, D. (2012). *Perkembangan Peserta Didik Perkembangan Peserta Didik Perkembangan Peserta Didik*.
- Dewi, R. S. (2013). PENGARUH FAKTOR MODAL PSIKOLOGIS, KARAKTERISTIK ENTREPRENEUR, INOVASI, MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA, DAN KARAKTERISTIK UKM TERHADAP PERKEMBANGAN USAHA PEDAGANG DI PASAR TRADISIONAL (Studi kasus pada Pedagang Sembako dan Snack di Pasar Peterongan). *Jurnal Administrasi Bisnis*, 2(1), 29-40.
- Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. P., Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S, Kom., M. P., Fahrial Amiq, S.Or., M. P., & Muhammad Hafiz N.H, S. P. (2021). *Book-Psikologi Olahraga: Vol. I* (M. D. M.Pd (ed.)). Akademia Pustaka.
- Gay.L.R. (2004). *EDUCATIONAL RESEARCH. Complete For Analysis and Applications* (Issue 1).

- Ginting, G. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN BERMAIN PADA SISWA SEPAK BOLA SPIRIT SIMOLE DI KARO SKRIPSI Diajukan Oleh Geraldo Selfana Fransiskus Ginting FAKULTAS PSIKOLOGI.*
- Jalal, N. M., Amaliah, R., Wardhani, R. C. A., Rifqah, R., Muhammad, F., & Ajra, M. F. (2022). Pengaruh Strategi Ketangguhan Mental Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 809. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.809-814.2022>
- Komarudin. (2014). Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. *Bandung : PT Remaja Rosdakarya.*, 1–162.
- Li, C., Kawabata, M., & Zhang, L. (2018). Validity and reliability of the Sport Motivation Scale-II for Chinese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 51–64. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1153130>
- Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (n.d.). *Modal Psikologis : Mengembangkan Manusia Keunggulan kompetitif.*
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan.* Pustaka Setia.
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL CAPITAL DENGAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET BELADIRI Novarida Maulidya Miftakhul Jannah. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 106–116.
- Muhammad, R. F. (2020). *PERBEDAAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET SEPAKBOLA SENIOR DAN JUNIOR (U-18).* 21–27.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105.

<https://doi.org/10.22146/jkap.7608>

- Muthiarani, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Bulutangkis Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Issue 1). UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA.
https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nwanzu, C. L., & Babalola, S. S. (2019). Examining psychological capital of optimism, self-efficacy and self-monitoring as predictors of attitude towards organizational change. *International Journal of Engineering Business Management*, 11, 1–12. <https://doi.org/10.1177/1847979019827149>
- 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>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. CV. ALFABETA.
- Suyanto, Amal, A. I., Noor, A., & Astutik, I. T. (2018). *Analisis Data Penelitian Petunjuk Praktis Bagi Mahasiswa Kesehatan Menggunakan SPSS*.
- Wulandari, D. (2017). *BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN PROFIL OPTIMISME PESERTA DIDIK*. 2006, 12–36.