

## **Analisis Mental Toughness Terhadap Competitive Anxiety Atlet Cricket Senior**

**Callista Azzahra, Komarudin, Mochamad Yamin Saputra\*, Gerald Novian**

Universitas Pendidikan Indonesia Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung, Jawa Barat, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: mochyamins@upi.edu

Paper received: 27-5-2025; revised: 10-6-2025; accepted: 4-8-2025

### **Abstract**

Mental toughness is a psychological factor that plays a crucial role in determining an athlete's performance, especially in facing competitive pressure. Likewise, competitive anxiety is often experienced by athletes in match situations, which can have a negative impact on their performance. This study aims to analyze the relationship between mental toughness and competitive anxiety in senior cricket athletes. The method used in this study is descriptive with a quantitative approach using correlation. The instruments used are the Mental Toughness Scales (MTS) and the Sport Competitive Anxiety Test (SCAT) questionnaire. The research sample consisted of 29 cricket athletes from the Indonesian Education University (UPI) aged 19-22 years. Data analysis in this study used Pearson correlation. The results of the study showed a significant relationship between mental toughness and competitive anxiety in senior cricket athletes. This study concludes that mental toughness and competitive anxiety are two interrelated psychological aspects for senior cricket athletes. Based on these findings, coaches can develop psychological training programs that emphasize increasing mental toughness to help athletes manage competitive anxiety more effectively. Strategies such as positive self-talk training, relaxation techniques, and visualization have been shown to increase mental resilience and reduce anxiety during competition. Further research is recommended to explore factors influencing competitive anxiety and effective strategies in enhancing mental toughness to support optimal athlete performance under competitive pressure.

**Keywords:** atlet cricket; competitive anxiety; mental toughness

### **Abstract**

Mental toughness merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan performa atlet, terutama dalam menghadapi tekanan kompetitif. Begitu pula dengan competitive anxiety yang sering dialami oleh atlet dalam situasi pertandingan, yang dapat berdampak negatif pada performa mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mental toughness dengan competitive anxiety pada atlet cricket senior. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif menggunakan korelasional. Instrumen yang digunakan adalah Mental Toughness Scales (MTS) dan kuesioner Sport Competitive Anxiety Test (SCAT). Sampel penelitian terdiri dari 29 atlet kriket dari Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang berusia 19-22 tahun. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara mental toughness dan competitive anxiety atlet cricket senior. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketangguhan mental dan competitive anxiety merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan bagi atlet cricket senior. Berdasarkan temuan ini, pelatih dapat mengembangkan program pelatihan psikologis yang menekankan pada peningkatan mental toughness untuk membantu atlet mengelola competitive anxiety secara lebih efektif. Strategi seperti pelatihan self-talk positif, teknik relaksasi, dan visualisasi terbukti dapat meningkatkan ketahanan mental serta mengurangi kecemasan saat bertanding. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor yang memengaruhi Competitive Anxiety dan strategi efektif dalam meningkatkan Mental Toughness guna mendukung performa optimal atlet di bawah tekanan kompetitif.

**Keywords:** atlet cricket; competitive anxiety; mental toughnes

## 1. Pendahuluan

Cricket merupakan salah satu olahraga yang sangat menuntut, tidak hanya dari segi fisik dan teknis, tetapi juga dari aspek psikologis (Julius et al., 2013). Salah satu tantangan utama yang dihadapi pemain Cricket saat bertanding adalah kecemasan saat berkompetisi. Kecemasan berkompetisi adalah respons emosional yang muncul akibat tekanan untuk menampilkan performa terbaik selama pertandingan (Amelia et al., 2024), dampak dari meningkatnya kecemasan mengganggu konsentrasi atlet, menurunkan performa, dan meningkatkan risiko pengambilan keputusan yang kurang tepat (Korkutata et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana sifat psikologis seperti mental toughness dapat membantu atlet mengatasi masalah psikologis, terutama dalam hal kecemasan saat bertanding (Fatmawati et al., 2022). Mental toughness menggambarkan kemampuan seseorang untuk tetap fokus, bertahan di bawah tekanan, dan mengendalikan emosinya saat menghadapi kesulitan (Adelina et al., 2023). Atlet dengan Mental Toughness yang tinggi cenderung lebih percaya diri dan mampu menangani stres dan kecemasan yang muncul saat akan bertanding (Rhamadian, 2022). Dalam Cricket, di mana pertandingan berlangsung lama dan penuh tekanan eksternal, mental toughness menjadi aspek penting bagi atlet untuk menjaga performa optimal seorang atlet cricket (Gucciardi, 2011). Dengan demikian, pengembangan Mental Toughness harus menjadi bagian dari program pelatihan untuk meningkatkan ketahanan psikologis atlet criket (Febrianty et al., 2021).

Penelitian ini berfokus pada atlet cricket karena olahraga ini memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari cabang olahraga lain. Pada cabang olaharag cricket tidak hanya menuntut fisik tetapi juga menuntut mental toughness untuk tetap fokus pada pertandingan dan dapat membantu atlet untuk bertahan pada durasi pertandingan yang panjang, tekanan strategis yang intens, dan standar kinerja yang berkelanjutan (Connor et al., 2018). Sehingga, Faktor-faktor ini menjadikan atlet cricket sebagai subjek yang sempurna untuk meneliti konsep-konsep psikologis seperti mental toughness dan competitive anxiety. Menurut beberapa penelitian, tingkat competitive anxiety pemain criket berada pada kategori sedang hingga tinggi (Basri et al., 2023). Faktor-faktor seperti ekspektasi pelatih, tekanan dari tim lawan, dan kurangnya pengalaman bertanding sering kali menjadi pemicu utama kecemasan (Prasetya et al., 2024). Studi pada atlet nasional cricket Indonesia menjelaskan bahwa 75% atlet mengalami kecemasan rata-rata menjelang pertandingan besar, tetapi mereka dengan Mental Toughness tinggi mampu mengonversi kecemasan menjadi motivasi (Hasan et al., 2023). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian lain menunjukkan bahwa atlet dengan Mental Toughness yang kuat biasanya lebih siap menangani stres dan tetap tampil optimal di bawah tekanan (Sartika et al., 2020). Untuk membantu pemain cricket mengatasi kecemasan saat bertanding, Mental Toughness perlu dibangun melalui program latihan yang terstruktur dan disiplin. Pelatihan mental merupakan komponen penting dalam mengembangkan strategi efektif untuk meningkatkan Mental Toughness sekaligus mengurangi kecemasan saat bertanding. Berbagai teknik seperti self-talk, visualisasi, dan relaksasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan Mental Toughness serta membantu atlet mengendalikan Competitive Anxiety (Rhamadian, 2022). Namun, pengembangan Mental Toughness tidak hanya bergantung pada individu, tetapi juga membutuhkan dukungan dari rekan setim, pelatih, dan ahli psikologi olahraga (Rahayuni, 2020).

Pendekatan ini tidak hanya membantu atlet mengelola Competitive Anxiety, tetapi juga memperkuat mental toughness mereka dalam menghadapi tantangan di lapangan (Mojtahedi et al., 2023). Meskipun banyak penelitian telah membahas hubungan antara mental

toughness dan competitive anxiety pada berbagai cabang olahraga, studi yang secara khusus meneliti atlet cricket masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada olahraga individu seperti pencak silat atau renang (M & Bhogal, 2017). Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman psikologi olahraga secara umum dengan menekankan cara-cara di mana variabel psikologis dapat memengaruhi kinerja atlet dalam kondisi yang menuntut dan rumit. Oleh karena itu, penelitian ini menambah pengetahuan dalam psikologi olahraga sekaligus menawarkan saran yang berguna bagi pelatih dan psikolog olahraga untuk membuat rencana pelatihan yang komprehensif dan berhasil. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis hubungan antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety secara spesifik pada atlet cricket senior. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi literatur psikologi olahraga dalam memahami dinamika psikologis atlet cricket. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk menciptakan situasi latihan yang meniru tekanan pertandingan, sehingga atlet dapat lebih siap menghadapi kompetisi sebenarnya (Julius et al., 2013).

## **2. Metode**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 29 atlet cricket Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) sebagai subjek penelitian. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria yang digunakan adalah: berusia antara 19 - 22 tahun, aktif mengikuti latihan minimal tiga kali dalam seminggu, serta memiliki pengalaman dalam mengikuti pertandingan cricket. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data menggunakan kuesioner tertutup. Untuk mengukur variabel competitive anxiety, digunakan kuesioner Sport Competitive Anxiety Test (SCAT) yang dikembangkan oleh (Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, 1990). Rainer Martens telah menguji kuesioner SCAT dalam beberapa penelitian, hasilnya menunjukkan bahwa kuesioner SCAT dapat digunakan dalam uji coba dan penelitian. Kuesioner ini diadopsi dari penelitian (Basri et al., 2023) yang berjudul Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Jelang Pertandingan yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan skala likert yaitu tidak pernah, kadang-kadang, dan sering. Hasil yang semakin tinggi menunjukkan semakin tingginya tingkat kecemasan. Pertanyaan nomor 1, 4, 7, 10, dan 13 tidak dievaluasi karena merupakan pertanyaan yang tidak terkait kecemasan, yang dimaksudkan untuk mengurangi penyimpangan respons dan memastikan bahwa atlet tidak merasa tegang saat mengukur kecemasannya. Selanjutnya, pertanyaan nomor 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, dan 15 merupakan pertanyaan yang terkait kecemasan, dengan nilai 3 berarti sering, nilai 2 berarti kadang-kadang, dan nilai 1 berarti tidak pernah. Selanjutnya, pertanyaan nomor 6 dan 11 merupakan pertanyaan yang berhubungan dengan kecemasan, dengan skor sering 3, kadang-kadang 2, dan tidak pernah 1. Sedangkan untuk mengukur variabel mental toughness, digunakan instrumen Mental Toughness Scales (MTS) yang dikembangkan oleh (Greinert et al., 2024). Skala ini terdiri dari 25 item yang mencakup lima aspek utama mental toughness, yaitu: kognisi disfungsi, emosi, perhatian, motivasi, dan keputusan tindakan. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert dengan 4 alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dalam pelaksanaannya, seluruh responden diminta mengisi kedua kuesioner tersebut dalam satu sesi yang difasilitasi langsung oleh peneliti, untuk memastikan pemahaman terhadap setiap pertanyaan dan mencegah terjadinya kesalahan penelitian. Data yang diperoleh dari kedua instrumen kemudian diolah menggunakan teknik

statistik korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara mental toughness dan competitive anxiety dari atlet cricket senior.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan melalui penghitungan data statistik menggunakan bantuan SPSS (Statistical Package for the Sosial Sciences) (Elzati, 2024) Setelah itu, hasil analisis data kuantitatif disajikan dalam bentuk Tabel dan Gambar.

**Table 1. Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Mental Toughness dan Competitive Anxiety Atlet Cricket Senior**

Variabel	N	Min.	Maks.	Jumlah	Rata-rata	Std. Deviasi
Mental Toughness	29	23	44	976	33.66	4.761
Competitive Anxiety	29	25	78	1616	55.72	12.934

Table 1 menunjukkan deskripsi statistik 29 subjek penelitian yang terlibat. Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa perolehan skor Mental Toughness memperoleh skor minimum sebesar 23, maksimum sebesar 44, dengan jumlah sebesar 976, rata-rata sebesar 33.66, standar deviasi sebesar 4.761. Untuk variabel Competitive Anxiety memperoleh nilai minimum sebesar 25, maksimum sebesar 78, dengan jumlah sebesar 1616, rata-rata sebesar 55.72, standar deviasi sebesar 12.934. Selanjutnya, penulis menyajikan hasil uji normalitas, dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

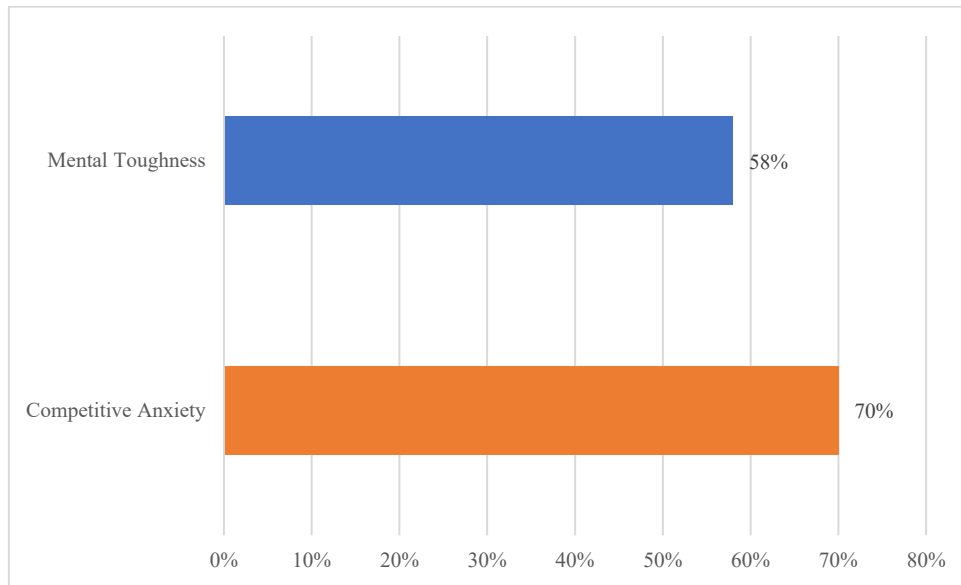
Variabel	Statistik	df	Sig.
Mental Toughness	0,971	29	0,577
Competitive Anxiety	0,976	29	0,727

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas data menggunakan teknik shapiro-wilk, dapat dilihat bahwa perolehan skor Mental Toughness memperoleh skor statistik sebesar 0,971, df sebanyak 29, nilai signifikansi sebesar 0,577. Sedangkan skor Competitive Anxiety memperoleh skor statistik sebesar 0,976, df sebanyak 29, nilai signifikansi sebesar 0,727. Data berdistribusi normal apabila bernilai lebih dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, penulis menyajikan hasil uji hipotesis, dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

Variabel	Pearson Correlation	N	Sig. (2-tailed)
Mental Toughness - Competitive Anxiety	0,584	29	0,001

Tabel 3, menunjukkan hasil uji hipotesis untuk membandingkan nilai Mental Toughness dan Competitive Anxiety. Pada table ini terdapat informasi mengenai pearson correlation, N, serta signifikasi (sig. 2-tailed). Diperoleh nilai pearson correlation sebesar 0,584 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran, N sebanyak 29, nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga penulis menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mental toughness dan competitive anxiety atlet cricket senior. Selanjutnya, penulis menyajikan persentase hasil pada Gambar 1.



**Gambar 1. Persentase Tingkat Mental Toughness dan Competitive Anxiety**

Pada Gambar 1, menunjukkan presentase hasil secara keseluruhan bahwa hasil mental toughness sebesar 58%, sedangkan persentase competitive anxiety sebesar 70% hal ini mengindikasikan perbedaan persentase yang signifikan antara mental toughness dan competitive anxiety atlet cricket senior.

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman mengenai dinamika psikologis yang dialami oleh para atlet senior dalam menghadapi tekanan kompetitif. Rata-rata skor Mental Toughness sebesar 33,66 dalam rentang 23-44 menunjukkan bahwa Mental Toughness para atlet berada pada tingkat sedang. Ini mengindikasikan bahwa meskipun mereka mampu menghadapi tekanan dan tantangan dalam olahraga, masih terdapat peluang untuk meningkatkan Mental Toughness mereka. Tingkat Competitive Anxiety yang relatif tinggi, dengan rata-rata skor 55,72 dalam rentang 25-78, menunjukkan bahwa atlet cricket senior mengalami stres dan kekhawatiran yang cukup besar saat bertanding. Kecemasan yang berlebihan berpotensi berdampak negatif pada performa mereka, termasuk gangguan konsentrasi, kesulitan dalam pengambilan keputusan, serta penurunan kualitas eksekusi keterampilan teknis di lapangan (Korkutata et al., 2024). Hasil ini menekankan pentingnya terapi psikologis yang terarah untuk membantu atlet mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif (Dehkordi et al., 2023).

Perbedaan signifikan antara mental toughness dan competitive anxiety menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam aspek psikologis atlet cricket senior. Ketidakseimbangan ini

dapat menjadi faktor yang mempengaruhi konsistensi performa mereka dalam kompetisi (Nadiia & Vorobiova, 2019). Atlet dengan tingkat Mental Toughness yang sedang mungkin mengalami kesulitan dalam mencapai performa optimal ketika dihadapkan pada tingkat kecemasan yang tinggi (Garbin, 2022). Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan menyeluruh dalam pengembangan atlet, yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga memberikan perhatian khusus pada peningkatan Mental Toughness dan manajemen kecemasan (Kahiji et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental toughness memiliki hubungan negatif dengan Competitive Anxiety, selaras dengan studi sebelumnya dalam bidang psikologi olahraga. Hubungan yang berlawanan ini menegaskan bahwa meningkatkan Mental Toughness dapat menjadi strategi yang efektif dalam menekan Competitive Anxiety pada atlet cricket senior (Mojtahedi et al., 2023). Atlet dengan tingkat Mental Toughness yang lebih tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih kuat, kemampuan konsentrasi yang lebih baik, serta ketahanan emosional yang lebih tinggi (Mojtahedi et al., 2023). Faktor-faktor tersebut berperan penting dalam membantu mereka mengatasi tekanan saat berkompetisi dengan lebih efektif.

Temuan ini memiliki dampak praktis yang signifikan bagi pelatih, psikolog olahraga, dan profesional yang mendampingi atlet cricket senior (Education, 2016). Diperlukan pengembangan serta penerapan program pelatihan mental yang menyeluruh guna meningkatkan Mental Toughness para atlet. Intervensi seperti latihan visualisasi, teknik relaksasi, penetapan tujuan, dan reframing kognitif dapat berperan dalam membangun Mental Toughness mereka (Firănescu et al., 2020). Selain itu, strategi khusus untuk mengelola kecemasan, seperti latihan pernapasan, self-talk positif, dan rutinitas pra-pertandingan, perlu diintegrasikan ke dalam persiapan atlet agar mereka dapat menghadapi Competitive Anxiety dengan lebih efektif (Permadi & Nurwianti, 2019).

Pelatih dan atlet dapat memanfaatkan pemahaman tentang mental toughness untuk mengelola competitive anxiety dan meningkatkan performa melalui pendekatan pelatihan mental yang sistematis dan terintegrasi. Pelatih memainkan peran kunci dengan merancang sesi latihan yang mensimulasikan tekanan kompetitif, memungkinkan atlet berlatih dalam kondisi stres yang terkendali, sehingga membantu mereka mengembangkan strategi koping yang efektif dan meningkatkan ketahanan mental. Sementara itu, atlet dapat mengadopsi teknik-teknik psikologis seperti visualisasi, self-talk positif, dan pernapasan dalam untuk memperkuat mental toughness. Misalnya, dengan membayangkan diri mereka berhasil mengatasi situasi kompetitif yang menegangkan, atlet dapat membangun rasa percaya diri dan kesiapan mental. Selain itu, menetapkan tujuan yang jelas dan realistis dapat memberikan arah dan motivasi, sementara teknik pernapasan dalam membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi kecemasan. Kolaborasi antara pelatih dan atlet dalam menerapkan pendekatan ini dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan mental toughness, yang pada gilirannya membantu mengurangi competitive anxiety dan meningkatkan konsistensi performa di lapangan.

Penelitian lanjutan diperlukan untuk menyelidiki faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya Competitive Anxiety pada atlet cricket senior serta menentukan intervensi paling efektif dalam meningkatkan Mental Toughness (Salman & Safdar, 2020). Studi jangka panjang dapat memberikan wawasan mendalam mengenai bagaimana Mental Toughness dan

Competitive Anxiety berkembang serta saling memengaruhi sepanjang karier atlet. Selain itu, penelitian komparatif antara atlet cricket senior dan junior, serta pada berbagai tingkat kompetisi, dapat membantu dalam merancang strategi yang lebih spesifik sesuai dengan tahap perkembangan atlet (Yu et al., 2024). Dengan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety, para profesional olahraga dapat memberikan dukungan yang lebih optimal untuk membantu atlet cricket mencapai performa terbaik mereka di bawah tekanan kompetitif.

#### **4. Simpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mental toughness dan competitive anxiety merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan bagi atlet cricket senior. Oleh karena itu, intervensi seperti latihan visualisasi, teknik relaksasi, dan strategi manajemen kecemasan perlu diterapkan dalam pelatihan atlet. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor yang memengaruhi Competitive Anxiety dan strategi efektif dalam meningkatkan Mental Toughness, guna mendukung performa optimal atlet di bawah tekanan kompetitif. Untuk meningkatkan mental toughness dan mengurangi competitive anxiety pelatih dapat menerapkan teknik-teknik psikologis seperti visualisasi, pernapasan terkontrol, dan penetapan tujuan. Teknik-teknik ini membantu atlet tetap fokus, tenang, dan percaya diri dalam menghadapi situasi kompetitif. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak atlet dari berbagai tingkat keahlian dan latar belakang untuk meningkatkan representativitas sampel.

#### **Daftar Rujukan**

- Adelina, I., Analya, P., & Anggelia, Y. (2023). Peran Mindset Terhadap Mental Toughness Mahasiswa. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 16089–16105. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.13794>
- Amelia, M., Komarudin, K., Yamin, S. M., & Gerdali, N. (2024). Correlation between Self-Talk and Emotional Regulation Among Student Volleyball Athletes. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 212–219. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i2.721>
- Basri, H., Haqiyah, A., & Azhari, A. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Jelang Pertandingan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 141–149. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.62880>
- Connor, J. D., Farrow, D., & Renshaw, I. (2018). Emergence of skilled behaviors in professional, Amateur and junior cricket batsmen during a representative training scenario. *Frontiers in Psychology*, 9(OCT), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02012>
- Dehkordi, A., Mohammad, A., & Chtourou, H. (2023). Managing Athlete Anxiety: A Comprehensive Review of Psychological Interventions in Sports Psychology. *Health Nexus*, 1(4), 48–53. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.4.6>
- Education, P. (2016). Analysis of Mental Toughness on Cricket Football and Hockey Men College Level Players Assistant Professor Ramakrishna Mission Vidyalaya Maruthi College of Physical Education Coimbatore-641020. March, 189–191.
- Elzati, R. W. (2024). Pembelajaran Aplikasi Spss Dalam Meningkatkan Pemahaman Statistik Mahasiswa. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 72–80. <https://ojs.staituankutambusai.ac.id/index.php/hikmah/article/view/638>
- Fatmawati, F., Syarifoeiddin, E. W., & Hasanuddin, I. (2022). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Pencak Silat PPLPD Lombok Barat. *Sportify Journal*, 2(2), 63–71. <https://doi.org/10.36312/sfj.v2i2.29>
- Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of Psychological Aspects of Taekwondo Athletes in Training Phase. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(3), 2021.
- Firănescu, M., Cosma, G., & Dinuță, G. (2020). Visualisation techniques in sport - the mental road map for success. *Discobolul - Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(3), 245–256. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.3.4>

- Garbin, J. V. (2022). Athletes' Mental Toughness and Sports Competition Anxiety: Basis for an Enhanced Mental Toughness Program. 46–68.
- Greinert, A., Schöne, C., Wilhelms, M., & Stiensmeier-Pelster, J. (2024). The Mental Toughness Scales (MTS): Development and Validation of a New Instrument. *European Journal of Psychological Assessment*, 0. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000875>
- Gucciardi, D. F. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370–393. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.3.370>
- Hasan, B., Nurhidayah, S., Ridlo, A. F., & Aridan Tangkudung, A. W. (2023). Indonesian National Team Cricket Athletes Anxiety Ahead of Cambodia's 2023 Sea Games Matches. *Paradigma*, 20(2), 261–273. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v20i2.7195>
- Julius, J., Wyk, V., U, J. G., Steyn, & M, B. J. (2013). The relationship between mental skills and level of cricket participation. *African Journal for Physical Health Education African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 19(191), 180–192.
- Kahiji, I. R., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Anxiety And Short Distance Running Performance In Female Athletes. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 187–193. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i2.719>
- Korkutata, A., Halis, M., & Bolel, B. (2024). The Impact of Anxiety Experienced in Competition on Decision-Making: A Study on Individual Sports Competitions Müsabaka da Yaşanılan Kaygının Karar Vermeye Etkisi: Bireysel Spor Müsabakalarında Bir Araştırma. 10(3), 145–155. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1532962>
- M, S., & Bhogal, G. (2017). Anxiety, depression and perceived sporting performance among professional cricket players. *British Journal of Sports Medicine*, 24(3), bjsports-2017-097827.5. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097827.5>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavioral Sciences*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Nadiia, V., & Vorobiova, A. (2019). Basic Psychological Factors Affecting Athletes' Training. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 26(2), 21–26. <https://doi.org/10.2478/pjst-2019-0010>
- Permadi, D., & Nurwianti, F. (2019). Mindfulness and Coping Skills as Predictors of Competitive Anxiety amongst Athletes in Indonesia. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 33(4), 231–240. <https://doi.org/10.24123/aipj.v33i4.1796>
- Prasetya, R., Ningsih, M., Ningsih, S., Adli, A. S., & Firmansyah, R. F. (2024). Permasalahan Kecemasan Atlet pada Saat Pertandingan Olahraga Cricket. 14(6), 401–406.
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 105–121. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.5>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Salman, A., & Safdar, F. (2020). Goal orientation, motivation, and competitive anxiety in players of domestic cricket in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(1), 87–105. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.1.6>
- Sartika, D., Berliana, B., Komarudin, K., Simbolon, M., Hamzah, A., & Astuti, P. (2020). Increasing the Mental Toughness Through Match Simulations in a Basketball Game. 21(Icsshpe 2019), 148–151. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.041>
- Yu, X., Yang, Y., & He, B. (2024). The effect of athletes' training satisfaction on competitive state anxiety—a chain-mediated effect based on psychological resilience and coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409757>