

## Simulasi Tindakan Kreativitas dan Ketangguhan Mental untuk Meningkatkan Mentalitas Mahasiswa Unggul di Perguruan Tinggi Seni

Wanda Listiani<sup>1\*</sup>, Sri Rustiyanti<sup>2</sup>, Anrilia E.M Ningdyah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Budaya Indonesia Bandung  
Jl. Buahbatu No. 212 Bandung, Jawa Barat, 40265, Indonesia

<sup>2</sup>Antropologi Budaya, Fakultas Budaya dan Media, Institut Seni Budaya Indonesia Bandung  
Jl. Buahbatu No. 212 Bandung, Jawa Barat, 40265, Indonesia

<sup>3</sup>Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jawa Timur, 60118, Indonesia

\*Email: wandalistiani@gmail.com

**Abstract:** Action simulation as an intervention strategy aims to enhance mental toughness and creativity among students in art colleges. This mental simulation was implemented to promote self-awareness and strengthen the students' resilience. By utilizing mental simulation, the goal was to help art students cultivate a stronger mindset, better equipping them to handle challenges that could lead to mental health issues or stress, whether from within or outside the university environment. The research method used a mixed method with literature review and mental simulation techniques, interviewed 15 art students from art colleges in Bandung. The research findings described the impact of mental simulation on the students' mental toughness and creativity during the intervention phase.

**Keywords:** art colleges; creativity; mental simulation; mental toughness

**Abstrak:** Simulasi tindakan sebagai strategi intervensi ketangguhan mental dan tindakan kreativitas bagi mahasiswa di perguruan tinggi seni. Simulasi mental ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri pada mahasiswa dan penguatan karakter tangguh. Simulasi mental sebagai cara mempersiapkan mahasiswa seni untuk meningkatkan mentalitas unggul dalam menghadapi situasi yang berpotensi gangguan mental atau stress yang berasal dari dalam dan luar lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan metode campuran dengan analisis literatur dan teknik simulasi mental pada 15 mahasiswa perguruan tinggi seni di Bandung. Hasil penelitian menunjukkan tingkat ketangguhan mental dan kreativitas pada tahap simulasi mental mahasiswa seni di perguruan tinggi seni.

**Kata Kunci:** ketangguhan mental; kreativitas; perguruan tinggi seni; SDM unggul

### PENDAHULUAN

Indonesia bercita-cita menjadi negara maju pada tahun 2045 sehingga perlu disiapkan infrastruktur, kebijakan dan sumber daya manusia (SDM). Menjaga kesehatan mental sangat penting untuk menghasilkan sumber daya manusia yang sehat secara mental dan fisik. Pembangunan SDM menjadi prioritas pembangunan nasional dan tertuang pada salah satu asta cita nomor 4 yaitu :

*“Asta Cita Nomor 4 . Memperkuat pembangunan sumber daya manusia (SDM), sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas”* (<https://sippn.menpan.go.id/berita/146565/rumah-penyimpanan-benda-sitaan-negara-kelas-i-jakarta-barat/8-misi-asta-cita-bersama-indonesia-maju-menuju-indonesia-emas-2045>).

Motivasi berprestasi pada mahasiswa sangatlah penting (Benawa et.al, 2023). Pengukuran tingkat ketangguhan mental dapat membantu perguruan tinggi dan universitas lebih memahami kondisi psikologis mahasiswa (Liu, 2024) dan meningkatkan kesehatan

mental mahasiswa agar dapat mencapai kinerja terbaik (juara) (Akbar et.al, 2024). Pengukuran meliputi penilaian aktivitas fisik, ketangguhan mental, dukungan sosial, kecemasan, dan variabel demografi dasar (Qin et.al, 2024). Ketangguhan mental dapat meminimalisir tingkat kecemasan dalam bertanding (Akbar et.al, 2023) dan kecemasan belajar (Du et.al, 2022). Gangguan internal berulang, adaptasi, ketidaknyamanan kerja, keresahan mental, dan emosional di tingkat individu berkontribusi pada kekalahan dalam kompetisi yang terbatas waktu (Galdino, 2023).

Indonesia memiliki 7 perguruan tinggi seni berstatus negeri yaitu Institut Seni Indonesia Yogyakarta, Institut Seni Indonesia Surakarta, Institut Seni Indonesia Denpasar, Institut Seni Indonesia Padang panjang, Institut Seni Budaya Indonesia Bandung, Institut Seni Budaya Indonesia Aceh, dan Institut Seni Budaya Indonesia Tanah Papua. Perguruan tinggi seni berkontribusi menghasilkan SDM unggul sesuai dengan program pembangunan Indonesia emas 2045. Kontribusi ini tercermin pada visi misi institusi sebagai arah jangka panjang universitas. Pernyataan visi misi mendefinisikan perencanaan jangka panjang perguruan tinggi (Adebanke Olusola et.al, 2022). Berikut tabel kata unggul dalam pernyataan visi misi perguruan tinggi seni di Indonesia:

**Tabel 1.** Kata Unggul dalam Pernyataan Visi Perguruan Tinggi Seni di Indonesia

No	Perguruan Tinggi Seni	Visi
1.	Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Renstra ISI Yogyakarta 2020-2024, Renstra Revisi ke-1, 29 Juni 2021)	Institut Seni Indonesia Yogyakarta menjadi pelopor perguruan tinggi seni nasional yang unggul, kreatif, dan inovatif berdasar Pancasila
2.	Institut Seni Indonesia Surakarta (Renstra ISI Surakarta 2020-2024)  Motto : “Artikulatif dalam Inovasi, Inspiratif dalam Kreasi”	Menjadi Perguruan Tinggi Seni berbasis Kearifan Budaya Nusantara yang berkelas dunia dalam sistem tata kelola yang akuntabel dan transparan
3.	Institut Seni Indonesia Denpasar (Renstra ISI Denpasar 2020-2024)	menjadi pusat unggulan (centre of excellence) seni budaya berbasis kearifan lokal berwawasan universal.
	(Renstra ISI Denpasar 2015-2019)	Visi ISI Denpasar adalah pada tahun 2020 menjadi pusat unggulan (centre of excellence) seni budaya berbasis kearifan lokal berwawasan universal
4.	Institut Seni Indonesia Padangpanjang (Renstra ISI Padangpanjang 2020-2024)	Mewujudkan seniman dan ilmuwan seni budaya melayu nusantara tahun 2030
	Revisi Renstra ISI Padangpanjang (Juli 2021):  Motto : The Best Arts and Creativity Setter in The Future”	Menjadi perguruan tinggi unggul dan berdaya saing global yang menghasilkan ilmuwan dan entrepreneur berbasis seni budaya tahun 2044
	Renstra ISI Padangpanjang 2016-2020 (Desember 2015)	Mewujudkan Seniman dan Ilmuwan Seni Budaya Melayu Nusantara Tahun 2030
5.	Institut Seni Indonesia Budaya Bandung (Renstra ISBI Bandung 2020-2024)	menjadi Institusi Pendidikan Tinggi Seni Budaya yang berjati diri, berkualitas, dan berdaya saing dalam skala lokal, nasional, dan global.

6.	Institut Seni Indonesia Budaya Aceh (Renstra ISBI Aceh 2020-2024) – 27 Agustus 2020	Visi ISBI Aceh adalah “mewujudkan lembaga pendidikan tinggi seni dan budaya yang menghasilkan insan akademis, kreatif, mandiri, berkepribadian, dan berbudaya”.
7.	Institut Seni Indonesia Budaya Tanah Papua (Revisi Renstra ISBI Tanah Papua 2020-2024) – 28 Agustus 2023	mewujudkan Indonesia maju yang berdaulat, mandiri, dan berkepribadian berlandaskan gotong royong melalui terciptanya pelajar Pancasila yang beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif.”
	Renstra ISBI Tanah Papua 2020-2024)- Juli 2021	Pada tahun 2042 menjadi pusat unggulan seni budaya yang berbasis kearifan lokal guna memperkaya nilai-nilai kemanusiaan

Sumber: Diolah dari berbagai sumber, 2025

Mahasiswa sebagai salah satu bagian dari Sumber Daya Manusia (SDM) di Perguruan Tinggi. SDM yang memiliki talenta unggul mempunyai mentalitas pemenang. Penelitian pemain yang bertalenta unggul dari Brasil dilakukan oleh Karim, et.al (2022). Mentalitas pemenang diasosiasikan dengan kinerja (Garrido, 202). Kinerja SDM dipengaruhi oleh stabilitas mental. Stabilitas mental dipahami sebagai sifat dinamis bawaan seseorang, kemampuan seorang atlet untuk melawan faktor-faktor yang membuat stress melalui pengaturan diri mereka sendiri, sambil mempertahankan kinerja, keandalan dalam kegiatan olahraga, dan kesehatan secara umum. Stabilitas mental berkembang dan berubah sepanjang hidup (Naboychenko et.al, 2022).

Berbagai strategi intervensi dilakukan untuk mengembangkan ketangguhan mental. Strategi aksi-reaksi dalam proses interaksi antara atlet-pelatih mempengaruhi pemikiran optimis dan pemikiran berorientasi prestasi (Jang et.al, 2022). Mahasiswa yang beraktivitas sebagai atlet memiliki ciri kepribadian yaitu ketangguhan mental, ketegasan dan perilaku kompetitif (Sani et.al, 2022). Peningkatan ketangguhan mental berhubungan dengan hasil positif seperti peningkatan aktivitas fisik, gejala depresi yang lebih rendah, dan stress yang dirasakan (Szabo et.al, 2022). Berikut hasil studi literatur tentang pengertian ketangguhan mental yang dikategorikan dalam (1) tantangan lingkungan kerja, (2) upaya beradaptasi, (3) optimalisasi kinerja.

**Tabel 2.** Pengertian dan karakteristik/faktor ketangguhan mental

No.	Tim Penulis	Tahun	Definisi	Karakteristik/Faktor
1.	Subramanian et.al	2024	Ketangguhan mental sebagai sumber daya psikologis untuk menavigasi tantangan lingkungan kerja	tantangan
2.	Rodrigues et.al	2024	Ketangguhan mental sebagai adaptasi karakteristik bertindak sebagai mekanisme psikologis.	pengukuran pada performa fisik, teknis dan taktis
3.	Su et.al	2024	Ketangguhan mental adalah konstruksi psikologis multidimensi yang mencirikan individu secara psikologis gigih dan tahan lama dalam menghadapi tantangan, kesulitan, dan stressor.	gigih dan tahan lama

4.	Mireku et.al	2024	Ketangguhan mental adalah konsep yang dianjurkan untuk membantu individu dalam mengatasi dan beradaptasi dengan tekanan dan tantangan.  manajemen tekanan, motivasi, kecerdasan emosional, kepercayaan diri interpersonal, sikap tangguh, kepercayaan diri terkait pekerjaan, nilai-nilai etika, komitmen, focus, optimism, keahlian dan kompetensi, control imajinasi dan ketahanan	mengakui dan memberikan penghargaan atas pencapaian, meluangkan waktu untuk perawatan diri, menyelenggarakan program pelatihan mental, menggunakan self-talk positif, merangkul pola pikir berkembang, memberikan dukungan sosial/mengembangkan jaringan pendukung yang kuat, menciptakan lingkungan pelatihan yang menantang, terlibat dalam latihan fisik secara teratur, menumbuhkan iklim motivasi penguasaan, menetapkan tujuan yang jelas tetapi menantang, mempraktikkan imajinasi mental dan mempraktikkan refleksi atas kemunduran dan kegagalan
5.	Clark et.al	2023	Ketangguhan mental didefinisikan sebagai nilai-nilai kinerja tinggi dari permainan pria yang berimplikasi bagi atlet wanita dalam lingkungan yang olahraga	Kompetisi, profesionalisme penuh waktu vs paruh waktu
6.	Ruparel et.al	2023	Ketangguhan mental untuk meraih kesuksesan dalam konteks yang berorientasi pada kinerja.	ketekunan, pengendalian, tantangan dan komitmen
7.	Ruparel et.al	2022	Ketangguhan mental sebagian memediasi hubungan antara tuntutan pekerjaan yang menantang dan authentic happiness	menantang dan authentic happiness

Sumber: Hasil Penelitian, 2025

Pengertian lain tentang ketangguhan mental adalah keadaan pikiran atau karakter pikiran seseorang dalam tindakan. Mahasiswa yang tangguh mencapai kepuasan (kesejahteraan psikologis) dengan tujuan akhir mencapai eudaimonia (*well-being*). Ada berbagai indikator pengukuran ketangguhan mental (Doug Strycharczyk et.al, 2021; Hassan, 2023) yaitu

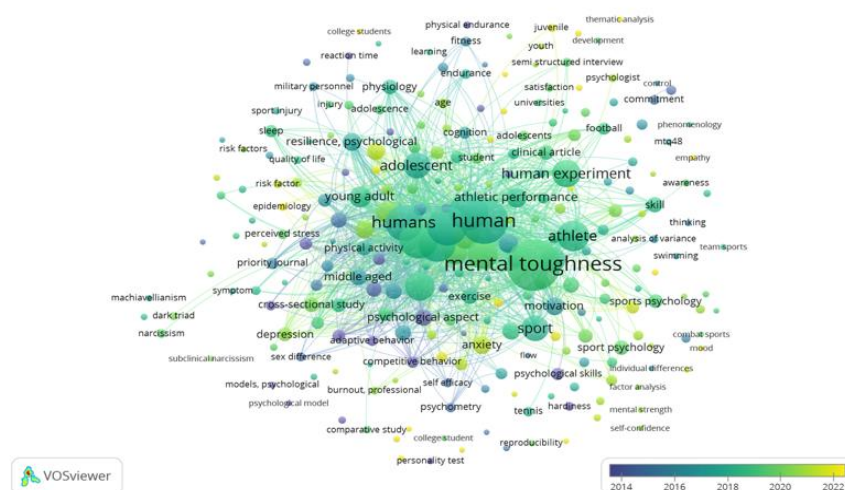
1. Kontrol (kontrol hidup, dan kontrol emosional)
2. Komitmen (orientasi tujuan dan target (keberhasilan), orientasi pencapaian/prestasi (kepuasan)
3. Tantangan (orientasi resiko, orientasi pembelajar)

#### 4. Kepercayaan Diri (kepercayaan pada kemampuan diri, kepercayaan interpersonal)

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran dengan analisis literatur dan teknik simulasi mental pada 15 mahasiswa seni di salah satu perguruan tinggi seni di Bandung, Jawa Barat. Simulasi mental dan latihan visualisasi kontrol untuk ketangguhan mental. Simulasi mental sebagai intervensi perubahan perilaku (Hagger et.al, 2015). Simulasi mental terbukti mengurangi kecemasan pada siswa (Armitage et.al, 2012). Simulasi mental dapat membantu mengelola potensi masalah dan mencapai tujuan (Taylor, 2011). Strategi persiapan mental dan teknis dengan simulasi dan latihan mental (Bertollo et.al, 2009). Simulasi mental untuk kontrol kognitif (Cruse et.al, 2009).

Analisis literatur dari dataset yang diperoleh basis data scopus dengan kata kunci *mental toughness* sebagai berikut :



**Gambar 1.** Analitis literatur dengan VOS Viewer  
Sumber: Hasil Penelitian, 2025

Metadata yang diunduh dari basis data scopus dianalisis dengan menggunakan VOS viewer.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama satu semester dengan responden sebanyak 15 mahasiswa yang dikumpulkan dalam satu ruang kelas. Beberapa tahapan yang dilakukan dalam kelas yaitu pertama, responden diminta memilih satu seniman, kemudian mencari data dan mempresentasikan gangguan mental dan cara seniman menghadapi gangguan tersebut dan proses berkarya. Kedua, responden melakukan simulasi mental sebagai seniman yang mengalami gangguan mental, dan mengambil tindakan untuk menghadapi gangguan tersebut. Berikut hasil simulasi tindakan ketangguhan mental responden :

#### 3.1. Simulasi Tindakan Ketangguhan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi Seni

Simulasi tindakan ini dilakukan sebagai studi tindakan awal di kelas sebelum assessment dan intervensi psikologis di perguruan tinggi seni. Pocius et.al (2024) menjelaskan bahwa efek signifikan dari program intervensi pada keterampilan ketangguhan mental seperti keterampilan yang terkait dengan tantangan, komitmen, pengendalian emosi, pengendalian hidup, pengendalian menyeluruh, kepercayaan diri dalam interaksi interpersonal, kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri, kepercayaan diri dan menyeluruh.

Penelitian ketangguhan mental menghubungkan antara stress dan gangguan mental lainnya seperti gejala depresi, kecemasan, kelelahan, dan insomnia (Haghighi et.al, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Haghighi dan Markus Gerber ini menjelaskan bahwa ketahanan mental dapat berfungsi sebagai sumber daya ketahanan stres di kalangan mahasiswa, dan dapat menjadi variabel target untuk intervensi kesehatan yang ditujukan pada populasi mahasiswa. Berikut pernyataan responden tentang simulasi mental gangguan skizofrenia :

*“Jika saya sendiri yang memiliki gangguan seperti skizofrenia mungkin akan sangat membuat saya stress karena dengan gangguan tersebut membebani saya melakukan aktivitas sehari-hari namun mungkin saja saya akan mengekspresikan apa saja kejadian atau apa yang saya rasakan melalui gambar yang saya hasilkan itu (R-5)”*.

Dari hasil simulasi mental responden bahwa masih kurangnya pemahaman tentang berbagai jenis gangguan mental khususnya perbedaan skizofrenia dan stres. Stres (Doug Strycharczyk et.al, 2021) adalah respon adaptif, yang dimediasi oleh karakteristik individu dan/atau proses psikologis, yang merupakan konsekuensi dari tindakan, situasi, atau peristiwa eksternal yang menempatkan tuntutan fisik, dan/atau psikologis khusus pada seseorang.

*“... mungkin ada kesamaan yang akan saya alami, yaitu melanjutkan hidup, mencoba menghasilkan sesuatu, mengobati diri sendiri dengan bantuan medis maupun non medis, lalu mencoba mengalihkan sakitnya pada sesuatu. Namun pada akhirnya kalah dan membunuh diri saya sendiri. Atau mungkin saya akan melewati bagian Dimana melanjutkan hidup , menghasilkan sesuatu dan langsung mengakhiri hidup saya sendiri (R-12)”*.

Sedang responden lain tetap melakukan aktivitas berkarya dan mencari bantuan profesional atau berobat dan melakukan terapi. Berikut tabel tindakan yang akan dilakukan :

**Tabel 2.** Simulasi Tindakan Responden

No.	Simulasi Tindakan Responden	Jumlah
1.	Berobat	1
2.	Terapi	2
3.	Berobat dan Terapi	2
4.	Niat mengakhiri hidup/bunuh diri	1
5.	Tetap Berkarya	9
		15

Sumber: Hasil Penelitian, 2025

Ketangguhan mental dan kreativitas terkait dengan tindakan, niat dan pengalaman. Terdapat 15 mahasiswa seni dikumpulkan dalam satu ruangan dan diminta untuk memberikan respon jika mereka didiagnosis oleh profesional mengalami gangguan mental, tindakan apa yang mereka lakukan. Dari 15 responden, 1 didiagnosa oleh profesional mengalami gangguan bipolar.

*“Jika saya mempunyai gangguan mental yang sama pada seniman, sepertinya bisa dikatakan bahwa saya sendiri dan jakson pollock mempunyai 1 kesamaan yang sama yaitu bipolar, dari jaman sekolah saya*



*sudah dikatakan mempunyai “gangguan mental” itu, yang saya rasakan terkadang jika sedang menggambar atau melukis, ada kalanya perasaan sangat senang, bahagia, melukis dengan cara yang lembut, tapi ada kalanya juga, saat saya marah sedih, emosi, saya suka menggambar dengan cara menyakiti diri saya sendiri lalu berkarya dengan normal kembali, secara keseluruhan, itu dapat membuat dorongan saya membuat seni yang berbeda dari diri saya sendiri (R-7)”*.

Tindakan yang diambil responden yaitu berobat (R-6, R-9, R-12) dan melakukan terapi. Berikut salah satu pernyataan responden :

*“Jika saya mengalami gangguan mental yang sama seperti Vincent van Gogh, saya akan mencari bantuan profesional dari ahli kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater. Saya akan mencari perawatan yang sesuai, termasuk terapi dan mungkin juga pengobatan, untuk membantu mengelola gangguan tersebut. Selain itu, saya akan mencari dukungan dari teman dan keluarga, serta memprioritaskan kesehatan fisik dan mental saya dengan pola makan yang sehat, olahraga, dan teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga (R-9)”*.

Dari hasil wawancara, dapat dikategorikan hasil simulasi ketangguhan mental responden sebagai berikut:

**Tabel 3.** Simulasi Ketangguhan Mental

No.	Simulasi Ketangguhan Mental	Jumlah
1.	Tetap Berkarya	1
2.	Tidak akan memadamkan semangat	1
3.	Motivasi berkarya/motivasi hidup	2
4.	Ingin bisa bangkit dari keterpurukan	1
5.	Tetap Kuat	1
6.	Lebih produktif	1
		7

Sumber : Hasil Penelitian, 2025

### 3.2. Hubungan Kreativitas dan Ketangguhan Mental

Penerapan ketangguhan mental pada kreativitas mahasiswa terletak pada optimasi kinerja dan proses kreatif serta gaya berpikir. Optimalisasi kemampuan kinerja dan proses kreatif mahasiswa seni sebagai nilai unggul perguruan tinggi. Doug Strycharczyk et.al (2021) menjelaskan bahwa gaya berpikir analisis diterapkan oleh individu yang memiliki ketangguhan mental. Sedangkan gaya berpikir intuitif dipraktekkan oleh individu yang sensitif mental.

Kreativitas (Min Sun, 2015: 139) didefinisikan ketika seseorang mengenali suatu masalah dan menyelesaikan tugas yang diberikan berdasarkan pengetahuan yang memadai tentang masalah tersebut. Kreativitas (Doug Strycharczyk et.al, 2021) adalah kapasitas manusia untuk memecahkan masalah atau membuat produk baru yang dapat diterima dalam budaya tertentu. Ketangguhan mental selain berdampak pada kreativitas mahasiswa juga membentuk karakter keberanian. Semakin meningkatnya tingkat ketangguhan mental mahasiswa maka tingkat keberanian mahasiswa juga akan meningkat (Toros et.al, 2023).

Tiga hal yang dibutuhkan secara psikologis oleh mahasiswa untuk berhasil mengatasi tantangan dalam permainan yaitu kecerdasan emosional, fokus atau pengaturan perhatian, dan pengaturan emosi (Clark et.al, 2022). Jika terjadi perselisihan antarpribadi, disarankan untuk menggunakan mental untuk mengatasi tantangan yang terjadi (Poulus et.al, 2022). Selain itu, pelatihan mindfulness dilakukan untuk penguatan ketahanan mental mahasiswa (Wang et.al, 2021).

## **SIMPULAN**

Simulasi tindakan ketangguhan mental di kalangan mahasiswa seni sangat penting untuk mempersiapkan kondisi mental mahasiswa dalam optimasi kinerja akademik dan prestasi. Strategi pengelolaan mental dibutuhkan untuk membantu mengatur, emosi dan tetap waspada seperti teknik pernafasan, istirahat jika merasa gugup, atau mencoba mengatur ulang strategi dari situasi yang menegangkan.

Kurangnya literasi gangguan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi seni dapat menyebabkan tingginya risiko bagi responden yaitu niatan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri jika dia diagnosa memiliki gangguan mental.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi, Institut Seni Budaya Indonesia Bandung, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan Biro Psikologi Magnapenta Palembang yang telah memfasilitasi penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adebanke Olusola, Shogo et.al, 2022. A Content analysis of the vision and mission statements of top ten leading Universities in Africa, *Cogent Education*, Volume 9 (1), Doi : 10.1080/2331186X.2022.2143648
- Akbar et.al, 2024. Understanding Mental Toughness in Student-Athletes: Insights from Sport Psychology *Comprensión De La Fortaleza Mental En Estudiantes-Athletas: Conocimientos De La Psicología Del Deporte*, Retos, Volume 54, DOI : 10.47197/retos.v54.102230
- Akbar et.al, 2023. The Role of Mental Toughness in Improving Achievement: The Perspective of Sport Psychology on Student-Athletes, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Volume 11, Issue 6, DOI : 10.13189/saj.2023.110623
- Armitage, Christopher J., Reidy, John G, 2012. Evidence that process simulations reduce anxiety in patients receiving dental treatment: Randomized exploratory trial, *Anxiety, Stress and Coping*, Volume 25, Issue 2, DOI : 10.1080/10615806.2011.604727
- Benawa, Arcadius, Witono, Petrus Hepi, 2023, The Powerful Effect of Social Media and The Mental toughness on Achievement Motivation of the Students by Blended Learning in the Digital Era, *E3S Web of Conferences*, Volume 426, DOI : 10.1051/e3sconf/202342602014
- Bertollo et.al, 2009, Mental preparation strategies of elite modern pentathletes, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 10, Issue 2, DOI : 10.1016/j.psychsport.2008.09.003
- Clark, James D., et.al, 2023. Understanding mental toughness at a Women's Australian rules football club, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 67, DOI : 10.1016/j.psychsport.2023.102432



- Cruse et.al, 2009, A bottom-up approach for cognitive control, *Cognitive Systems Monographs*, Volume 1, Issue 1, DOI : 10.1007/978-3-540-88464-4\_4
- Du et.al, 2022. The effect of physical exercise of different intensities on the mental health of college students, *Revista de Psicologia del Deporte*, Volume 31, Issue 4
- Galdino, Matheus, Wicker, Pamela, 2023. A culture of constraints : How head coach turnovers affect the backroom staff and player development in professional football, *International Journal of Sports Science and Coaching*, DOI : 10.1177/17479541231207704
- Garrido, Begona Sanz, (2020). The influence of sporting success on the sports coverage of Spanish women : The London 2012 and Rio 2016 olympic games, *Doxa Comunicacion*, 2020 (31), 131-151, DOI : 0.31921/doxacom.n31a6
- Hassan, Amany AS., 2023, The Components of the Spiritual Intelligence Predicting the Mental Toughness and Emotional Creativity for the University Students, *Education Research International*, Volume 2023, DOI : 10.1155/2023/1631978
- Hagger et.al, Martin S, 2015. A theory-based behavior-change intervention to reduce alcohol consumption in undergraduate students: Trial protocol *Health behavior, health promotion and society*, *BMC Public Health*, Volume 15, Issue 1, DOI : 10.1186/s12889-015-1648-y
- Haghighi, Mohammad, Gerber, Markus, 2019. Does mental toughness buffer the relationship between perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep?, *Internasional Journal of Stress Management*, Volume 26, Issue 3, p. 297-305, DOI : 10.1037/str0000106
- Jang, Dojin et.al, 2022, Grounded Theory Approach to the Development of Mental Toughness: Exploring the Soccer Player–Coach Interactions and Their Perception, *Korean Journal of Sport Science*, Volume 33, Issue 2, p. 188-202, DOI : 10.24985/kjss.2022.33.2.188
- Karim, Zulakbal Abd, et.al, (2022). The Brazilian Football Player’s Supernatural Talent Development: A Qualitative Study, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10 (6), 1265-1274, DOI : 10.13189/saj.2022.100617
- Liu, Fulian, 2024. Mental toughness prediction model of college students based on optimal elastic network regression, *International Journal of Information and Communication Technology*, Volume 25, Issue 10, p.19-33, DOI : 10.1504/IJICT.2024.143331
- Mireku, Evans Kwesi, et.al, 2024. Strategies for the development of mental toughness of construction professionals: the case of Ghana, *Journal of Engineering, Design and Technology*, DOI : 10.1108/JEDT-07-2023-0324
- Mireku, Evans Kwesi, et.al, 2024. Establishing the characteristics of mental toughness among construction professionals, *Engineering, Construction and Architectural Management*, DOI : 10.1108/ECAM-07-2023-0751
- Naboychenko, Evgeniya S., et.al, 2022. Mental stability of elite athletes in individual and team sports as a key to successful sports activities, *Perspektivy Nauki i Obrazovania*, Volume 60, Issue 6, p. 445-458, DOI : 10.32744/pse.2022.6.26
- Poulus, Dylan R., et.al, 2022. A qualitative analysis of the perceived determinants of success in elite esports athletes, *Journal of Sports Sciences*, Volume 40, Issue 7, p. 742-753

- Pocius, Eimantas; Malinauskas, Romualdas, 2024. Development of Mental Toughness among Basketball Sports School Students, *Behavioral Sciences*, Volume 14, Issue 4, DOI : 10.3390/bs14040314
- Qin et.al, 2024. Impact of physical activity on anxiety among university students: a moderated mediation model, *Frontiers in Psychology*, Volume 15, DOI : 10.3389/fpsyg.2024.1509201
- Ruparel, Namita, et.al, 2023. Mental toughness for employees: towards conceptual clarity and scale development, *International Journal of Productivity and Performance Management*, Volume 72, Issue 6, p. 1791-1818, DOI : 10.1108/IJPPM-01-2021-0011
- Rodrigues, David et.al, 2024. Extending the understanding of the impact of conscientiousness on individual soccer performance: examining the mediating role of mental toughness, *Current Issues in Personality Psychology*, Volume 12, Issue 2, p. 140-151, DOI : 10.5114/cipp/163181
- Su, Diana L.Y., et.al, 2024. Significant others and children's mental toughness in sports: a longitudinal test of the social influence in sport model, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI : 10.1080/1612197X.2024.2348082
- Subramanian, Prabha et.al, 2024, Empowering women: navigating work environment challenges with mental toughness, *Gender in Management*, DOI: 10.1108/GM-01-2024-0045
- Taylor, Shelly E., 2011, *Envisioning the Future and Self-Regulation, Predictions in the Brain: Using Our Past to Generate a Future*, DOI : 10.1093/acprof:oso/9780195395518.003.0051
- Toros, Turhan et.al, 2023., Investigation the Relationship between Mental Toughness and Courage Levels of Sports Sciences Faculty Students for Sustainable Performance, *Sustainability (Switzerland)*, Volume 15, Issue 12, DOI : 10.3390/su15129406
- Wang, Yi et.al, 2021. On Mindfulness Training for Promoting Mental Toughness of Female College Students in Endurance Exercise, *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, Volume 2021, DOI : 10.1155/2021/5596111
- <https://sippn.menpan.go.id/berita/146565/rumah-penyimpanan-benda-sitaan-negara-kelas-i-jakarta-barat/8-misi-asta-cita-bersama-indonesia-maju-menuju-indonesia-emas-2045>