

INVESTIGATION OF HARDINESS PERSONALITY ON POST-FATIGUE STRESS LEVELS IN FOOTBALL ATHLETES

Ari Kurniawan^{1*}, Wahyu Widiatoro², Izzah Annisatur Rahma³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, Jl. Proklamasi No.1 Yogyakarta Indonesia
ari.kurniawan.student@gmail.com, wahyuant.up@gmail.com, izzahannisa@up45.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the relationship between hardiness personality and post-defeat stress levels in adolescent soccer players. Hardiness is a psychological resilience trait consisting of three main components: commitment, control, and challenge, which helps individuals manage life's pressures and challenges. This study used a quantitative method with a survey technique, involving 70 adolescent soccer players as respondents. Data were collected through a hardiness questionnaire and a post-defeat stress questionnaire. Data analysis was carried out using the Pearson correlation test to determine the relationship between these variables. The results showed a significant negative correlation between hardiness and post-defeat stress levels ($r = -0.254$, $p < 0.05$). Based on the results of the Pearson correlation test, there was a significant negative relationship between hardiness personality and stress with a correlation value of -0.254 and a significance of 0.034 ($p < 0.05$). This shows that the higher a person's hardiness level, the lower the level of stress they experience. However, the degree of this relationship is relatively weak because of the low correlation value. This means that hardiness personality only has a small effect on the stress levels of the respondents. These results have practical implications in the development of mental training programs to improve hardiness in athletes. Further research is recommended to explore the effects of hardiness enhancement interventions and examine additional variables, such as coping strategies and social support, that may strengthen psychological resilience in a sport context.

Keywords: *hardiness, stress, football, fatigue*

INVESTIGASI KEPERIBADIAN HARDINESS TERHADAP TINGKAT STRES PASCA KEKALAHAN PADA ATLET SEPAK BOLA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kepribadian *hardiness* dan tingkat stres pasca kekalahan pada pemain sepak bola remaja. *Hardiness* adalah sifat ketahanan psikologis yang terdiri dari tiga komponen utama: komitmen, kontrol, dan tantangan, yang membantu individu dalam mengelola tekanan dan tantangan hidup. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survei, melibatkan 70 pemain sepak bola remaja sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner *hardiness* dan kuesioner stress pasca kekalahan. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson untuk menentukan hubungan antara variabel-variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara *hardiness* dan tingkat stres pasca kekalahan ($r = -0.254$, $p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dan stres dengan nilai korelasi sebesar $-0,254$ dan signifikansi $0,034$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Namun, derajat hubungan ini tergolong lemah karena nilai korelasi yang rendah. Artinya, kepribadian *hardiness* hanya memiliki pengaruh kecil terhadap tingkat stres para responden. Hasil ini memiliki implikasi praktis dalam pengembangan program pelatihan mental untuk meningkatkan *hardiness* pada atlet. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh intervensi

peningkatan *hardiness* dan mengkaji variabel tambahan, seperti strategi koping dan dukungan sosial, yang mungkin memperkuat ketahanan psikologis dalam konteks olahraga.

Kata kunci : hardiness, stres, sepak bola, kekalahan

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga intermiten yang menggabungkan latihan aerobik dan anaerobik, sehingga menuntut kerja optimal dari sistem kardiovaskular, pernapasan, dan otot rangka (Bernal-Orozco et al., 2020). Menurut (Goto, 2019; Rein et al., 2017), seorang pemain sepak bola rata-rata dapat berlari sejauh 10-12 kilometer dalam satu pertandingan dengan intensitas yang bervariasi antara kecepatan rendah hingga sprint maksimal. Ketahanan kardiovaskular juga menjadi salah satu faktor utama dalam menjaga performa pemain selama 90 menit pertandingan (Fortes et al., 2018).

Selain itu, komponen anaerobik seperti sprint dan gerakan eksplosif juga memainkan peran penting dalam permainan. Aktivitas ini bergantung pada cadangan energi yang cepat habis seperti fosfokreatin, yang memerlukan waktu untuk dipulihkan setelah digunakan dalam intensitas tinggi (Joo, 2018; Paixão P, Sampaio J, Almeida CH, 2015). Oleh karena itu, pemulihan yang cukup setelah pertandingan sangat penting untuk menjaga kondisi fisik pemain. Pemulihan yang tidak optimal, ditambah dengan beban mental seperti stres akibat kekalahan, dapat mempengaruhi kinerja fisik dalam pertandingan berikutnya.

Stres pasca kekalahan dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis pemain, seperti perasaan frustrasi, kekecewaan, dan kehilangan motivasi (Dupuy et al., 2018). Stres ini juga dapat mempengaruhi kondisi fisiologis, seperti meningkatnya denyut jantung, gangguan tidur, dan penurunan kemampuan kognitif yang diperlukan untuk pengambilan keputusan cepat di lapangan (Andersson et al., 2008; Gonzalez et al., 2024). Sebagai hasilnya, pemain yang tidak dapat mengelola stres dengan baik cenderung mengalami penurunan performa dalam pertandingan-pertandingan berikutnya. Salah satu konsep psikologis yang relevan dalam mengatasi stres pasca kekalahan adalah kepribadian *hardiness*.

Kepribadian *hardiness* adalah salah satu faktor psikologis yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan (Cropley et al., 2020). Konsep *hardiness* pertama kali dikemukakan oleh (Kobasa, 1979), yang mendefinisikan *hardiness* sebagai kombinasi dari tiga sifat utama, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Orang dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung melihat situasi yang penuh tekanan sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman. Mereka juga memiliki kemampuan untuk tetap terlibat dan berkomitmen dalam tugas-tugas yang mereka lakukan, serta merasa bahwa mereka memiliki kendali atas hasil yang akan dicapai. Dalam konteks olahraga, kepribadian *hardiness* dapat membantu pemain untuk mengatasi tekanan yang muncul dari kompetisi dan kekalahan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kepribadian *hardiness* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres. (Sukmana et al., 2021) menemukan bahwa atlet dengan tingkat *hardiness* yang tinggi lebih mampu mengatasi tekanan kompetisi dan mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang memiliki tingkat *hardiness* yang rendah. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa *hardiness* berfungsi sebagai pelindung terhadap efek negatif dari stres, yang memungkinkan individu untuk tetap fokus dan termotivasi meskipun menghadapi situasi yang penuh tekanan. Hasil ini didukung oleh penelitian (Olmedilla et al., 2019), yang menyatakan bahwa intervensi psikologis yang difokuskan pada peningkatan *hardiness* dapat membantu pemain sepak bola muda dalam mengelola stres yang timbul dari kompetisi, sehingga meningkatkan kinerja mereka di lapangan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Cherappurath et al., 2023) menunjukkan bahwa stres dan depresi di kalangan pemain sepak bola meningkat selama pandemi Covid-19, terutama bagi

pemain yang tidak memiliki mekanisme koping yang efektif. Mereka yang memiliki hardiness yang rendah cenderung mengalami penurunan performa dan masalah psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi. Temuan ini memperkuat pentingnya hardiness sebagai faktor pelindung dalam mengelola stres, baik dalam konteks kompetisi olahraga maupun situasi kehidupan lainnya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian hardiness dan stres pasca kekalahan pada pemain sepak bola remaja di Porkab Kulon Progo. Berdasarkan penelitian sebelumnya, diharapkan bahwa kepribadian hardiness akan memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres, di mana pemain yang memiliki tingkat hardiness yang tinggi akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah setelah mengalami kekalahan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan program pelatihan psikologis yang berfokus pada peningkatan hardiness, sehingga dapat membantu pemain dalam mengelola tekanan dan tampil lebih baik dalam kompetisi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel kepribadian hardiness dan stres. Seluruh peserta diberikan kuesioner tingkat stres dan kepribadian hardiness. Pengisian kuesioner dilakukan pasca peserta mengalami kekalahan ketika bertanding sepak bola.

Populasi penelitian adalah pemain sepak bola remaja yang berpartisipasi dalam Porkab Kulon Progo. Sampel penelitian berjumlah 70 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yakni dalam kondisi sehat, tidak mengonsumsi alkohol, tidak dalam pengaruh obat, usia 15-20 tahun dan memiliki identitas kependudukan Kabupaten Kulon Progo.

Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, digunakan instrumen berupa skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Netral), 4 (Sesuai), dan 5 (Sangat Sesuai). Pemilihan jawaban mencerminkan sejauh mana subjek cocok atau tidak cocok dengan pernyataan yang diberikan. Penggunaan skala ini didasari oleh aspek-aspek variabel skala sebagai alat ukur psikologis (Azwar, 2021). Skala yang digunakan adalah jenis tertutup, memungkinkan subjek untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi subjek.

Stress Level

Pengambilan data tingkat stress subjek diukur dengan menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Kurniawan (2024), yang telah dimodifikasi. Terdiri dari pernyataan, dengan 12 pernyataan bersifat *favorable* dan 4 pernyataan bersifat *unfavorable*. Pernyataan *favorable* memiliki rentang skor dari Sangat Sesuai (skor 5) hingga Sangat Tidak Sesuai (skor 1), sementara pertanyaan *unfavorable* memiliki rentang skor sebaliknya dari Sangat Tidak Sesuai (skor 5) hingga sangat Sangat Sesuai (skor 1). Tinggi rendahnya skor menunjukkan tingkat stres yang sedang dialami. Hasil uji validitas berdasarkan nilai CVI dari penilaian yang dilakukan oleh *expert judgment* sebesar 0,58. Sementara, nilai reliabilitas yang diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,873

Kepribadian Hardiness

Pengukuran Kepribadian Hardiness pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Kurniawan (2024), yang telah dimodifikasi. Terdiri dari pernyataan, dengan 9 pernyataan bersifat *favorable* dan 5 pernyataan bersifat *unfavorable*. Pernyataan *favorable* memiliki rentang skor dari Sangat Sesuai (skor 5) hingga Sangat Tidak Sesuai (skor 1), sementara

pertanyaan *unfavorable* memiliki rentang skor sebaliknya dari Sangat Tidak Sesuai (skor 5) hingga sangat Sangat Sesuai (skor 1). Tinggi rendahnya skor menunjukkan kepribadian *hardiness* yang sedang dialami. Hasil uji validitas berdasarkan nilai CVI dari penilaian yang dilakukan oleh *expert judgment* sebesar 0,98. Sementara, nilai reliabilitas yang diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,843.

Analisis Data

Analisis data menggunakan metode korelasional dengan uji *product moment* untuk mengeksplorasi adanya hubungan antara kedua variabel yang sedang diteliti. Selanjutnya, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data apakah memiliki distribusi normal, yang merupakan syarat untuk pengujian hipotesis. Pengujian menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov tes. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS 20. Ketentuan dalam pengujian ini yaitu; Jika nilai signifikansi <0.05 , maka data tidak berdistribusi normal, dan Jika nilai signifikansi >0.05 , maka data berdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji linieritas dalam rangka menentukan kedua variabel apakah memiliki hubungan linear atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan *test for linearity* dan data dianalisis dengan perangkat lunak SPSS 20. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi; Jika nilai signifikansi < 0.05 , maka terdapat hubungan linear antara variabel. Jika nilai signifikansi > 0.05 , maka tidak terdapat hubungan linear antara variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif didapatkan hasil sebagai berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi Data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Total Aitem Stres	70	38	50	45.23	2.086
Skor Total Aitem Kepribadian Hardiness	70	18	37	24.83	5.096

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, terdapat 70 responden yang terlibat dalam penelitian ini. Skor total untuk variabel stres memiliki rentang antara 38 hingga 50 dengan nilai rata-rata sebesar 45,23 dan standar deviasi sebesar 2,086. Hal ini menunjukkan bahwa skor stres responden cenderung tinggi dengan variasi yang relatif kecil di antara responden. Sementara itu, skor total untuk variabel kepribadian *hardiness* berkisar antara 18 hingga 37, dengan nilai rata-rata 24,83 dan standar deviasi 5,096. Rentang yang lebih lebar dan standar deviasi yang lebih tinggi pada variabel kepribadian *hardiness* mengindikasikan adanya variasi yang lebih besar di antara responden terkait tingkat *hardiness* mereka. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam tingkat stres dan kepribadian *hardiness* di antara responden penelitian.

Selanjutnya, untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji normalitas (lihat tabel 2)

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	2.01797365
Most Extreme Differences	Absolute	.092
	Positive	.092
	Negative	-.078
Kolmogorov-Smirnov Z		.771
Asymp. Sig. (2-tailed)		.591

Berdasarkan data di atas diketahui nilai Asymp. Sig. sebesar **0,591 > 0,05** maka dapat disimpulkan bahwa **data berdistribusi normal**

Setelah dilakukan uji normalitas, data diuji dengan menggunakan uji linier yang bertujuan untuk menentukan kedua variabel apakah memiliki hubungan linear atau tidak.

Tabel 3. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Kepribadian Hardiness	Between Groups	(Combined)	90.809	18	5.045	1.228	.276
		Linearity	19.360	1	19.360	4.712	.035
		Deviation from Linearity	71.449	17	4.203	1.023	.451
	Within Groups		209.534	51	4.109		
	Total		300.343	69			

Berdasarkan data di atas diketahui nilai Sig. Deviation from Linearity sebesar $0,451 > 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel kepribadian hardiness dengan stres.

Selanjutnya, pada tabel 3 dilakukan uji kendalls Tau b, untuk melihat korelasi antara kepribadian hardiness dengan tingkat stress. Hasil temuan menunjukkan bahwa diketahui nilai Sig. sebesar $0,034 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara variabel kepribadian hardiness dengan tingkat stres.

Tabel 3. Hasil Korelasi antara Hardiness dengan Tingkat Stres pasca kekalahan

Variable	N	Pearson Correlation	Sig	Keterangan
Hardiness – Tingkat Stress	70	-0.254	0.034	Ada Hubungan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kepribadian hardiness dan tingkat stres pada pemain sepak bola setelah mengalami kekalahan dalam pertandingan. Secara umum, hasil menunjukkan adanya korelasi negatif antara hardiness dan tingkat stres, yang berarti bahwa pemain dengan hardiness yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah setelah kekalahan. Korelasi ini sejalan dengan sejumlah teori psikologi yang menyatakan bahwa kepribadian hardiness membantu individu untuk lebih tangguh dalam menghadapi tekanan dan tantangan, sehingga mereka tidak mudah mengalami stres ketika berhadapan dengan situasi yang sulit (Kurnia & Ramadhani, 2021; Oktaria Olivia, 2014).

Individu dengan tingkat hardiness tinggi cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif dalam menghadapi situasi sulit karena mereka berkomitmen pada tujuan jangka panjang, memiliki perasaan kontrol atas hidup mereka, dan melihat situasi sebagai tantangan yang bisa diatasi (Wieser & Thiel, 2014). Ini membuat mereka lebih tahan terhadap stres, termasuk stres akibat kekalahan dalam pertandingan (Olmedilla et al., 2019; Sukmana et al., 2021). Sebaliknya, individu dengan tingkat hardiness rendah cenderung merespons situasi stres dengan perasaan putus asa, kurangnya kontrol, dan pandangan bahwa situasi sulit merupakan ancaman. Pemain sepak bola yang memiliki tingkat hardiness rendah cenderung lebih terpengaruh secara negatif oleh kekalahan, yang memicu perasaan kecewa, frustrasi, dan kecemasan yang lebih tinggi (Olmedilla et al., 2019). Dalam konteks olahraga, studi-studi yang meneliti pengaruh hardiness menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat hardiness yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan pengelolaan stres yang lebih baik dan performa yang lebih stabil, baik dalam kondisi menang maupun kalah (Fletcher & Sarkar, 2012).

Setiap atlet memiliki respon yang berbeda ketika menghadapi stressor dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu variabel yang berpengaruh penting terhadap reaksi dan tingkat stres para atlet adalah hardiness atau ketangguhan pribadi. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Kurnia & Ramadhani, 2021) menunjukkan bahwa hardiness atau sifat tahan banting memiliki hubungan yang positif dengan gangguan fisik dan mental. Korelasi negatif antara hardiness dan stres dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif teoretis. Pertama, dalam teori stres-transaksi dari (Croypley et al., 2020), stres dipandang sebagai interaksi antara individu dan lingkungan. Menurut teori ini, individu yang memiliki persepsi diri yang positif, seperti yang ditunjukkan dalam kepribadian hardiness, akan cenderung menginterpretasikan situasi penuh tekanan dengan cara yang lebih adaptif (Cherappurath et al., 2023; Olmedilla et al., 2019). Mereka melihat tantangan sebagai hal yang bisa dikelola dan diatasi, bukan sebagai ancaman yang merusak. Sikap ini membantu individu untuk merespons situasi sulit dengan cara yang lebih efektif, sehingga mengurangi dampak stres yang mereka alami.

Penelitian juga mendukung gagasan bahwa hardiness memainkan peran sebagai pelindung psikologis dalam mengatasi stres. Menurut (Wieser & Thiel, 2014), hardiness memberikan "buffering effect" atau efek penyangga yang membantu mengurangi dampak negatif dari stres. Dalam konteks olahraga, efek ini memungkinkan pemain sepak bola untuk melihat kekalahan sebagai bagian dari proses kompetisi, sehingga mereka dapat kembali fokus pada perbaikan diri dan persiapan untuk pertandingan berikutnya tanpa terpengaruh secara berlebihan oleh tekanan psikologis. Selain itu, penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa kepribadian hardiness berhubungan positif dengan pencapaian dan kesehatan mental atlet. Atlet dengan tingkat hardiness

yang tinggi cenderung menunjukkan ketahanan psikologis lebih baik dan memiliki kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi kekalahan (Ramzi & Besharat, 2010). Mereka menggabungkan coping berbasis masalah dan emosi untuk menurunkan respons stres, sehingga memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis atlet (Wadey et al., 2012).

Beberapa penelitian internasional mendukung adanya hubungan negatif antara hardiness dan stres dalam konteks olahraga. Misalnya, penelitian oleh (Nooripour et al., 2022) pada mahasiswa iranien menunjukkan bahwa mereka yang memiliki skor hardiness tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah, bahkan ketika menghadapi kekalahan atau cedera. Penelitian ini menunjukkan bahwa hardiness membantu atlet untuk tetap tenang dan fokus meskipun dalam situasi yang menekan. Studi oleh (Cherappurath et al., 2023; Fletcher & Sarkar, 2012) juga menemukan bahwa hardiness berhubungan dengan ketahanan psikologis pada atlet Olimpiade. Mereka menemukan bahwa atlet dengan skor hardiness yang lebih tinggi lebih mampu mengatasi tekanan kompetisi yang tinggi dan cenderung tidak mengalami stres yang berlebihan. Hal ini sangat relevan dengan pemain sepak bola, di mana tekanan untuk menang dalam pertandingan dan memenuhi ekspektasi sangat besar. Dengan memiliki tingkat hardiness yang tinggi, pemain sepak bola dapat mengurangi dampak negatif dari kekalahan dan tetap berorientasi pada tujuan mereka.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian hardiness dan stres pada pemain sepak bola remaja di Porkab Kulon Progo. Pemain dengan hardiness yang tinggi lebih mampu mengatasi stres pasca kekalahan, sehingga penting untuk mengembangkan pelatihan mental yang berfokus pada peningkatan aspek-aspek hardiness. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pelatih dan manajer tim perlu memperhatikan aspek psikologis pemain selain pelatihan fisik untuk memaksimalkan performa tim.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersson, H., Raastad, T., Nilsson, J., Paulsen, G. K. R. A. N., Garthe, I. N. A., & Kadi, F. (2008). Neuromuscular Fatigue and Recovery in Elite Female Soccer : Effects of Active Recovery. *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE*, 12, 372–380. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815b8497>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bernal-Orozco, M. F., Posada-Falomir, M., Quiñónez-Gastélum, C. M., Plascencia-Aguilera, L. P., Arana-Nuño, J. R., Badillo-Camacho, N., Márquez-Sandoval, F., Holway, F. E., & Vizmanos-Lamotte, B. (2020). Anthropometric and Body Composition Profile of Young Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1911–1923. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003416>
- Cherappurath, N., Ahmed, Md. D., López Sánchez, G. F., Begum, S., Sreelekha, N., Elayaraja, M., Rathnayaka, A., & Azeezul Kabeer, D. (2023). Impact of Covid-19 outbreak on stress and depression among Indian football players. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 12, 2. <https://doi.org/10.6018/sportk.543051>
- Cropley, B., Baldock, L., Hanton, S., Gucciardi, D. F., McKay, A., Neil, R., & Williams, T. (2020). A Multi-Study Exploration of Factors That Optimize Hardiness in Sport Coaches and the Role of Reflective Practice in Facilitating Hardy Attitudes. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01823>
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle

- damage, Soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 9(APR), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fortes, L. de S., Lima, R. C. R. de, Almeida, S. S., Fonseca, R. M. C., Paes, P. P., & Ferreira, M. E. C. (2018). Effect of Competitive Anxiety on Passing Decision-Making in Under-17 Soccer Players. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 28(e2820), 1–7. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2820>
- Gonzalez, M. P., Brown, D. M. Y., Swafford, I. M., Summerville, B., Seidi, M., Hajiaghamemar, M., & Dorgo, S. (2024). The Effects of Mental Fatigue on Anaerobic Power and Power Endurance Performance. *Sports*, 12(7), 192. <https://doi.org/10.3390/sports12070192>
- Goto, H. (2019). Comparison of Match Technical Performance in the U13 to U18 Elite Soccer Players. *Football Science*, 16, 1–9.
- Joo, C. H. (2018). The effects of short term detraining and retraining on physical fitness in elite soccer players. *PLoS ONE*, 13(5), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196212>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(3), 657–666. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kurniawan, A. (2024). *Efek kepribadian hardines dan problem focus coping terhadap stres sebelum pertandingan pada pemain sepak bola divisi II Ascab PSSI kabupaten Kulon Progo*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nooripour, R., Hosseinian, S., Farmani, F., Abtahi Foroshani, N., Ghanbari, N., Farkhojasteh, V. S., Abdollahi, R., & Ilanloo, H. (2022). Relationship Between Hardiness and Stress of COVID-19 Through the Mediating Role of Mindfulness in Iranian Students. *Practice in Clinical Psychology*, 10(3), 193–202. <https://doi.org/10.32598/jpcp.10.3.288.7>
- Oktaria Olivia, D. (2014). *KEPRIBADIAN HARDINESS DENGAN PRESTASI KERJA PADA KARYAWAN BANK* (Vol. 02, Issue 01).
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260>
- Paixão P, Sampaio J, Almeida CH, D. R. (2015). How does match status affects the passing sequences of top-level European soccer teams? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 229–240. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868789>
- Ramzi, S., & Besharat, M. A. (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 823–826. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.192>
- Rein, R., Raabe, D., & Memmert, D. (2017). “Which pass is better?” Novel approaches to assess passing effectiveness in elite soccer. *Human Movement Science*, 55(December 2016), 172–181. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.07.010>
- Sukmana, M. E., Kristiyanto, A., & Liskustyawati, H. (2021). relationship between emotional intelligence and hardiness on stress resistance in athletes with disabilities in Indonesian national Paralympic committee. *International Journal of Health & Medical Sciences*, 4(1), 23–37. <https://doi.org/10.31295/ijhms.v4n1.450>

- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012). An examination of hardiness throughout the sport-injury process: A qualitative follow-up study. *British Journal of Health Psychology, 17*(4), 872–893. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2012.02084.x>
- Wieser, R., & Thiel, H. (2014). A survey of “mental hardiness” and “mental toughness” in professional male football players. *Chiropractic & Manual Therapies, 22*(1), 17. <https://doi.org/10.1186/2045-709X-22-17>