

HUBUNGAN ANTARA *MENTAL TOUGHNESS* DENGAN *PERFORMANCE* PADA ATLET TAEKWONDO DI KABUPATEN SUMBAWA

A. Febyanto K. Y. Yuwono¹ dan Lukmanul Hakim^{*1}

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Humaniora, Universitas Teknologi Sumbawa, Indonesia
lukmanul.hakim@uts.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Mental Toughness* Terhadap *Performance* Pada Atlet Taekwondo Di Kabupaten Sumbawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang bersifat korelasional. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan Total Sampling dengan total sampel 50. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat adanya hubungan antara *mental toughness* terhadap *Performance* pada atlet Taekwondo di Kabupaten Sumbawa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,863 dengan nilai sig 0,000 atau $p < 0,05$ yang berarti semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki seorang atlet Taekwondo, maka semakin tinggi *Performance* pada atlet tersebut. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *mental toughness* yang dimiliki oleh seorang atlet Taekwondo, maka semakin rendah *Performance* pada atlet tersebut.

Kata kunci; *Mental Toughness*; *Performance*; Atlet.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between Mental Toughness and Performance in Taekwondo Athletes in Sumbawa District. This study uses a quantitative approach to the type of research that is correlational. The research sampling technique used total sampling with a total sample of 50. The results of this study showed that there was a relationship between mental toughness and Performance in Taekwondo athletes in Sumbawa Regency with a correlation coefficient of 0.863 and a sig value of 0.000, or $p < 0.05$, which means the higher the mental toughness of a Taekwondo athlete, the higher the Performance of the athlete. Vice versa, the lower the mental toughness possessed by a Taekwondo athlete, the lower the Performance of the athlete.

Keywords: *Mental Toughness, Performance, Athlete.*

PENDAHULUAN

Kegiatan seseorang tidak terlepas dari aktivitas berolahraga. Berolahraga merupakan kegiatan yang terorganisir ditujukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Ada banyak keuntungan berolahraga, seperti meningkatkan kesehatan tubuh, mengimbangi dan meningkatkan kualitas kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh dan aktivitas sosial lainnya. Melalui olahraga, seseorang dapat menumbuhkan perspektif dan informasi yang mengangkat tentang ilustrasi kehidupan. Salah satu manfaat lainnya adalah bahwa olahraga adalah wadah untuk masa perkembangan yang sebenarnya, terutama selama masa perkembangan dan pertumbuhan anak.

Kegiatan olahraga dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi mengacu pada olahraga yang dilakukan sebagai latihan untuk mengisi waktu luang, sering dilakukan saat tidur siang atau saat tidak ada jadwal yang padat. Tujuan utamanya adalah untuk mencapai kesenangan atau kebahagiaan. Contoh dari olahraga rekreasi adalah berenang, mendaki gunung, jogging, dan sejenisnya. Di sisi lain, olahraga prestasi merupakan kegiatan yang sepenuhnya untuk meraih sebuah pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga ini dapat dibagi ke dalam berbagai level, mulai dari level pelajar, klub, dll. Dalam mencapai prestasi olahraga, adanya program latihan yang dilakukan secara terorganisasi dengan baik Harsono (Agustiani, 2018).

olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi di tingkat daerah, nasional dan juga internasional Tambunan (Agustiani, 2018). Salah satu olahraga prestasi yaitu olahraga taekwondo. Taekwondo berasal dari Korea Selatan yang menjadi salah seni bela diri yang digemari di Indonesia. Taekwondo secara keseluruhan mengandalkan kaki dan tangan sebagai senjata untuk mengatasi lawan. Taekwondo menjadi salah satu olahraga yang memiliki peran penting dalam membina generasi muda Indonesia.

Dalam praktik Taekwondo, tidak hanya dibutuhkan keterampilan teknis yang tinggi dan kekuatan fisik yang kuat, tetapi juga perlu memberikan perhatian yang tepat pada aspek mental. Dinyatakan bahwa dalam sebuah pertandingan, sudut pandang mental memiliki pengaruh sebesar 80%. Menurut penelitian lain, faktor psikologis mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan lebih dari 50% (Setiawan et al., 2020). Untuk mencapai sebuah performa yang baik seseorang perlu memahami bahwa psikologis dalam olahraga menjadi bagian penting yang dapat berpengaruh.

Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang memfokuskan khusus pada masalah-masalah psikologis yang mungkin mempengaruhi performa seorang atlet (Nissa & Soenyoto, 2021). Komponen mental ini membutuhkan perhatian yang memadai dari pelatih, atlet, dan tim olahraga. Sering kali, aspek mental tidak diberikan kepentingan yang seharusnya dalam upaya mencapai kesuksesan. Pelatih dan atlet cenderung lebih fokus pada pengembangan keterampilan teknis dan aspek fisik. Padahal tugas dan tanggung jawab seorang pelatih adalah membentuk kemampuan atlet baik secara mental, fisik, dan taktik Becker (Sujarwo, 2021)

Sebagai seorang atlet, masa perkembangan terjadi ketika kondisi yang memungkinkan atlet mencapai penampilan puncaknya. Penampilan puncak seorang atlet tidak hanya terbatas pada

kemenangan dalam pertandingan, tetapi juga saat atlet mampu menunjukkan penampilan optimal dan menghadirkan kinerja serta teknik terbaik dalam olahraga yang ditekuninya.

Peneliti mewawancarai atlet Taekwondo di Kabupaten Sumbawa pada bulan Februari 2023 berdasarkan kejadian yang terlihat di lapangan. Hasil wawancara dengan subjek I menunjukkan bahwa atlet tersebut pernah mengalami penampilan *Performance* yang baik dalam sebuah pertandingan. Ia menjelaskan bahwa ia mampu menunjukkan penampilan lebih baik daripada pertandingan sebelumnya dan merasa lebih rileks dan menikmati momen tersebut. Namun, ia juga mengalami masa-masa kekecewaan dan pernah melewatkan beberapa sesi latihan setelah pertandingan karena merasa tidak puas dengan hasil yang terus kalah dalam setiap kompetisi yang diikuti, hal tersebut membuat ia merasa down dan kepercayaan diri nya menurun. Sementara itu, subjek II juga menyatakan bahwa ia pernah mengalami penampilan *Performance* yang baik di mana ia merasa lebih rileks dalam pertandingan dan percaya bahwa ia telah memberikan usaha maksimalnya. Namun, ia juga pernah merasa kecewa dengan beberapa pertandingannya karena tampilannya kurang baik dikarenakan kefokusannya yang menurun, sehingga hal tersebut membuat dirinya kekurangan motivasi untuk berlatih dan bertanding.

Selama wawancara juga subjek mengungkapkan pengalamannya seputar kondisi pada saat sebelum pertandingannya, ia merasakan jantung berdegup saat memasuki arena tanding, membayangkan lawan yang akan dihadapi dan hasil serta teriakan penonton di arena pertandingan. Hal yang paling ditakuti subjek pada saat pertandingan yaitu takut akan hilangnya konsentrasi, lawan yang tangguh, kesalahan yang akan dia lakukan dll. Berdasarkan fenomena tersebut subjek masih memiliki tingkat *mental toughness* rendah. *Mental toughness* menjadi salah satu bagian penting yang dapat berpengaruh terhadap keberhasilan seorang atlet di pertandingannya.

Penalaran di atas mengarah pada kesimpulan bahwa menjaga kesehatan mental yang baik membutuhkan perencanaan yang matang. Keadaan psikologis ini sebenarnya memiliki kekuatan untuk mempengaruhi pertandingan. Alhasil, selain latihan fisik dan teknik, seorang atlet Taekwondo harus memiliki persiapan mental yang memadai. Ini akan membantu atlet dalam mengatasi kondisi seperti kegugupan yang dapat mengganggu performa mereka dalam kompetisi. *Mental toughness* menjadi salah satu bagian dari komponen psikologis yang dapat menentukan keberhasilan dari atlet di arena pertandingan (Omar-Fauzee et al., 2012). Selain itu, *Mental toughness* merupakan persatuan dari perilaku, sikap, nilai dan nilai-nilai emosi yang menjadi faktor untuk atlet dapat bertahan dan melalui segala tekanan dan hambatan yang dialami (Gucciardi et al., 2008).

Seorang atlet harus mengembangkan ketangguhan mental jika ingin berhasil dalam sebuah perlombaan atau turnamen. Wilson (2018) menyebutkan ketangguhan mental atlet sangat penting untuk mencapai tujuan dalam meraih kemenangan di pertandingan. Khususnya dalam seni bela diri, yang sifatnya menantang dan mengadu pemain satu sama lain untuk saling bertarung (Amani, 2019). *Mental atmosfer* memungkinkan seorang atlet merasa rileks, tenang, dan penuh semangat. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan atlet dengan mengarahkan energi positif untuk membaca situasi dengan tenang, berpikir secara tepat, dan mengatasi masalah, tekanan kesalahan, serta persaingan pada perlombaan. Ketangguhan mental juga mencerminkan tingkat tekad yang tinggi.

Berikut adalah beberapa temuan dari penelitian yang berkaitan dengan mental *toughness* dan *Performance* yang dapat menjadi panduan untuk penelitian. Penelitian Herani (2017), "Ketangguhan Mental dengan Prestasi Puncak pada Atlet Renang." Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *Mental Toughness* dan *Peak Performance* berkorelasi positif secara signifikan di antara atlet renang Malang. Penelitian lainnya, dilakukan oleh Fakhurri (2018) dengan judul "mengenai pengaruh kecemasan bertanding terhadap *Peak Performance* pada atlet bola basket di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang". Hasilnya menunjukkan bahwa *Peak Performance* dan kecemasan persaingan berkorelasi positif, yaitu koefisien regresi: 0,794 dengan tingkat signifikansi: 0,000.

Penelitian lain oleh Raynadi, dkk. (2017) dengan judul "Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat di Banjarbaru" Hasil uji *korelasi product moment* Karl Pearson, terdapat keterkaitan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bersaing dengan sumbangan efektif sebesar 37,7% dan 62,3% dari faktor lain yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian. Temuan penelitian mendukung anggapan bahwa di antara para atlet pencak silat, ketangguhan mental dan kecemasan saling berhubungan di mana semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan bertanding atlet, sebaliknya semakin rendah ketangguhan mental maka semakin tinggi rasa cemas bertanding pada atlet pencak silat. Adapun penelitian Edi Seiawan, dkk (2020) mengenai "*Self-efficacy* dan *mental toughness* dengan *performance* atlet" hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi yang tinggi antara *Self-efficacy* dan *mental toughness* dengan *performance* atlet futsal ($r=0,733$, $sig=0,002<0,05$).

Penelitian ini menjadi menarik karena mengangkat variabel-variabel yang berhubungan dengan *mental toughness* di mana variabel ini menjadi salah satu faktor yang dapat membantu atlet di samping aspek fisik dan teknik untuk mencapai *performance* yang diinginkan. Seorang atlet

harus berada dalam kondisi fisik yang prima selama latihan dan kompetisi untuk tampil sebaik mungkin. Oleh karena itu, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Mental Toughness* dengan *Performance* pada Atlet Taekwondo Kabupaten Sumbawa.

METODOLOGI

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Di mana penelitian ini adalah meneliti hubungan antara dua variabel guna mendapatkan suatu kesimpulan. Penelitian korelasional tidak menjawab sebab akibat tetapi hanya menjelaskan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel Ibrahim (Ajat Rukajat, 2018).

Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian yang telah ditetapkan, dan analisis data dilakukan secara kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan Sugiyono (2009). Subjek penelitian ini yaitu atlet Taekwondo pada Dojang Patriot dan Horangi di Kabupaten Sumbawa yang berjumlah 50 atlet. Sampel menggunakan teknik total sampling. Metode sampling total atau sensus merupakan teknik penentuan sampel jika seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Data dikumpulkan dengan menggunakan Angket. Aspek *mental atmosfer* sebagai variabel independen berdasarkan teori Clough, Earle, dan Sewell (Crust & Clough, 2011) terdiri dari 17 butir pernyataan. Angket *performance* sebagai variabel dependen berdasarkan teori Garfield dan Bennet (Satiadarma, 2000) yang terdiri dari 25 butir pernyataan. Analisis kedua kuesioner atau angket tersebut menggunakan skala likert dengan empat kemungkinan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kemudian data diolah dan di analisis menggunakan uji korelasi *Pearson Correlation Product Moment* dengan bantuan aplikasi *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 25 untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dengan tingkat signifikansi ($p \text{ value} < 0,05$).

PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di dua tempat pelatihan yaitu Dojang Patriot di Padepokan Gor Brang biji dan Dojang Horangi di SMA 3 Sumbawa Besar. Berdasarkan hasil observasi awal, peneliti memperoleh jumlah data atlet yang rutin ikut pelatihan di Dojang Horangi sebanyak 36 atlet dan di Dojang Patriot 42 atlet. Peneliti memberi batasan umur pada syarat pengisian data yaitu berusia min. 10 tahun dan max. 18 thn. Diperoleh 50 atlet yang berasal dari 23 atlet dari Dojang Patriot dan 27 atlet di Dojang Horangi.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan tahap uji coba instrumen. Uji coba instrumen penelitian dilakukan pada atlet gabungan dari atlet karate dan tapak suci di Padepokan Putih Gor Brang Biji, Sumbawa. Dilakukan secara online sebanyak 23 instrumen untuk *mental atmosfer* dan 46 instrumen untuk *Performance*. Dari hasil coba tersebut peneliti memperoleh instrumen yang gugur dari skala *mental atmosfer* sebanyak 6 item instrumen dan skala *Performance* sebanyak 21 item instrumen. Selanjutnya peneliti melakukan penelitian dengan membagi QR barcode secara langsung kepada 50 atlet taekwondo dan dikerjakan secara online melalui google form.

Kategorisasi tiap variabel dijabarkan secara rinci pada tabel berikut :

Tabel 1. Kategorisasi *Mental Toughness*

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Tinggi >56.595 | 12 | 24.0 | 24.0 | 24.0 |
| | Tinggi 51.560 – 56.595 | 12 | 24.0 | 24.0 | 48.0 |
| | Rendah 46,525 – 51.595 | 17 | 34.0 | 34.0 | 82.0 |
| | Sangat Rendah >46.525 | 9 | 18.0 | 18.0 | 100.0 |
| | Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel di atas, dari 50 subjek diketahui 12 subjek (24%) berada pada kategori *Mental Toughness* sangat tinggi, 12 subjek (24%) berada pada *Mental Toughness* tinggi, 17 subjek (34%) berada pada kategorisasi *Mental Toughness* rendah, dan 9 subjek (18%) berada pada tingkat kategorisasi *Mental Toughness* sangat rendah. Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa frekuensi dari skala *Mental Toughness* pada atlet Taekwondo Kabupaten Sumbawa secara umum berada pada tingkat kategorisasi rendah sebanyak 17 subjek (34%).

Tabel 2. Kategorisasi *Performance*

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sangat Tinggi >81.869 | 9 | 18.0 | 18.0 | 18.0 |
| | Tinggi 76.600 - 81.869 | 15 | 30.0 | 30.0 | 48.0 |
| | Rendah 71.332 - 76.600 | 17 | 34.0 | 34.0 | 82.0 |

| | | | | |
|----------------------------------|----|-------|-------|-------|
| Sangat Rendah 66.000 - 71.332 | 9 | 18.0 | 18.0 | 100.0 |
| Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel di atas, dari 50 subjek diketahui 9 subjek (18%) berada pada kategori *Performance* sangat tinggi, 15 subjek (30%) berada pada *Performance* tinggi, 17 subjek (34%) berada pada kategorisasi *Performance* rendah, dan 9 subjek (18%) berada pada tingkat kategorisasi *Performance* sangat rendah. Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa dari skala *Performance* pada atlet Taekwondo Kabupaten Sumbawa secara umum berada pada tingkat kategorisasi rendah sebanyak 17 subjek (34%).

Selanjutnya untuk menemukan Hubungan dari penelitian di dapatkan hasil data menggunakan uji korelasi *Pearson Correlation Product Moment* sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

| | | mental toughness | Performance |
|------------------|---------------------|------------------|-------------|
| mental toughness | Pearson Correlation | 1 | .863** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 50 | 50 |
| Performance | Pearson Correlation | .863** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 50 | 50 |

Tabel 3 didapatkan hasil nilai signifikansi untuk *mental toughness* terhadap *performance* sejumlah nilai (sig) sebesar 0,000 (<0,05). Artinya semakin tinggi tingkat *mental toughness* maka *performance*-nya juga akan meningkat begitu juga sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Ika Herani (2017), temuan dari penelitiannya menunjukkan bahwa *mental toughness* dan *peak performance* memiliki hubungan positif yang signifikan. Dengan kata lain, semakin tangguh mental seorang atlet, maka semakin tinggi prestasi puncaknya dan sebaliknya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *mental toughness* (variabel X) dengan *performance* (variabel Y) mempunyai kekuatan korelasi kategori yang kuat. Berdasarkan nilai koefisien korelasi yaitu sejumlah 0,863. Artinya atlet memiliki ketahanan mental yang kuat sehingga memberikan pengaruh yang baik terhadap performa atlet. Ketangguhan mental merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam suatu pertandingan (Omar-Fauzee et al., 2012). Oleh karena itu, Seorang atlet memiliki peluang lebih besar untuk tampil sebaik mungkin jika mereka memiliki tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilakukan pada atlet Taekwondo di Kabupaten Sumbawa, menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel, yaitu *mental toughness* dengan *performance*. Dimana variabel *mental toughness* memiliki hubungan yang kuat berdasarkan koefisien korelasi yang berjumlah 0,863. Adanya hubungan antara *mental toughness* dengan *performance* pada atlet Taekwondo di Kabupaten Sumbawa dengan hasil n signifikansi (Sig) $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, tingginya *performance* sejalan dengan tingginya *mental toughness*. Jika tingkat *mental toughness* baik, maka *performance* atlet juga tercapai. Untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu pertandingan atau kompetisi tidak hanya memperhatikan aspek fisik dan teknik saja yang diperlukan, tetapi juga faktor mental dan psikologis harus diperhitungkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, I. (2018). Pengetahuan tentang Overtraining Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan. <http://repository.upi.edu/id/eprint/37589>
- Ajat Rukajat. (2018). Pendekatan Penelitian Kuantitatif: *Quantitative Research Approach - Ajat Rukajat (2018) - Google Buku*.
- Amani, M. (2019). Identifikasi motivasi pelajar perempuan mengikuti olahraga beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). *Developing mental toughness: From research to practice*. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Fakhrurri, M. I. (2018). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap Peak Performance pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). *Towards an understanding of mental toughness in Australian football*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Herani, I., & Dirgantari, I. C. (2017). *Mental Toughness dengan Peak Performance Pada Atlet Renang*. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 10(2), 198–212. <https://interaktif.ub.ac.id/index.php/interaktif/article/view/187>
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet beladiri PPLP Jawa Tengah. *Journal.Unnes.Ac.Id*, 2(1), 267–277.
- Omar-Fauzee, M., Saputra, Y., & N Samad. (2012). *Mental toughness among footballers: A case*

study. Academia.Edu International Journal.

<https://www.academia.edu/download/34238105/584-1.pdf>

- Raynadi, F., Rachmah, D., & Ecopsy, S. A. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3). <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/2665>
- Satiadarma. (2000). Dasar – dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setiawan, E., Abdul Patah, I., Bapista, C., Winarno, M., Sabino, B., & Fitri Amalia, E. (2020). *Self-efficacy* dan *mental toughness*: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Journal.Uny.Ac.Id*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D . Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. (2021). Sosialisasi aspek psikologis yang harus dimiliki oleh atlet dan pelatih bola voli. *Altruis: Journal of Community Services*, 2(1), 8–11.
- Wilson, D., Bennett, E. V, Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. E. (2018). “*The zipper effect*”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Elsevier*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>