

## Perbandingan Kemampuan *Growth Mindset* dan *Fixed Mindset* Atlet Futsal di Universitas

Khaizul Adrevi Karim<sup>1</sup>, Komarudin Komarudin<sup>1</sup>, Mochamad Yamin Syaputra<sup>1\*</sup>, Geraldi Novian<sup>1</sup>, Selmia Pasang<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

\*Corresponding Author: [mochyamins@upi.edu](mailto:mochyamins@upi.edu)

### Abstrak

Atlet futsal sering sekali mengalami masalah dalam mindset mereka, masalah ini muncul ketika atlet memiliki perbedaan mindset dimana *Fixed mindset* membuat atlet cenderung mudah menyerah saat tertinggal atau menyalahkan keadaan saat melakukan kesalahan. Sebaliknya, *Growth mindset* yang dimana atlet meyakini bisa menjaga stabilitas mindset bertanding atlet agar tetap fokus pada evaluasi dan peningkatan performa. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh antara *Growth mindset* dan *Fixed mindset* terhadap atlet futsal putra universitas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif untuk membandingkan skor *Growth mindset* dan *Fixed mindset* pada atlet futsal universitas, perbandingan dilakukan untuk mengetahui kecenderungan mindset yang lebih dominan pada atlet futsal universitas. lalu subjek pada penelitian ini terdiri dari 20 atlet futsal universitas. Kemudian penulis menggunakan instrumen *Revised Implicit Theories of Intelligence (self-theory)* Scale yang terdiri dari 8 item pertanyaan untuk mengukur pola pikir atlet futsal universitas, kemudian data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dengan skala likers 4 poin, analisis data dilakukan menggunakan uji komparatif dengan bantuan SPSS Versi 29 untuk membandingkan mindset atlet futsal universitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet yang memiliki *Growth mindset* dibandingkan dengan atlet yang memiliki *Fixed mindset*. Atlet dengan *Growth mindset* memiliki mental yang lebih stabil dibandingkan dengan atlet yang memiliki *Fixed mindset*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola pikir berkembang memiliki kaitan erat dengan peningkatan mindset kompetitif pada atlet futsal universitas. Sehingga penelitian ini menyarankan agar pelatih untuk mulai mengintegrasikan latihan aspek psikologi yang mendorong pembentukan *Growth mindset* seperti memberikan umpan balik yang berfokus pada proses bukan hanya pada hasil akhir.

**Kata Kunci:** *Growth Mindset*; *Fixed Mindset*; Atlet Futsal

Received: 20 Mei 2026; Revised: 30 Mei 2026; Accepted: 4 Jun 2026; Available Online: 15 Jun 2026

### 1. PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga tim yang menuntut tingkat konsisten performa dan ketahanan mental yang tinggi (Daniel et al., 2024). Di lingkungan universitas, atlet futsal seringkali dihadapkan pada tekanan ganda yaitu tuntutan prestasi di lapangan dan tanggung jawab akademik. Fenomena yang sering muncul adalah adanya perbedaan mencolok dalam cara atlet menyikapi kegagalan, seperti kekalahan dalam turnamen atau kesalahan teknik saat bertanding (Nurmalasari et al., 2024). Sebagian atlet cenderung bangkit dan mengevaluasi diri, sementara sebagian atlet lainnya merasa putus asa dan menganggap kemampuan mereka sudah mencapai batas maksimal. Perbedaan respon ini sangat berkaitan dengan pola pikir atau mindset yang mereka miliki (Aganta Hendrizal, 2024). Masalah utama yang diajukan adalah ketidakpastian mengenai dominasi pola pikir pada atlet futsal di universitas (Utama et al., 2024), yang mempertanyakan mengapa performa atlet seringkali stagnan meski telah menjalani latihan rutin. Penyebabnya diduga kuat berasal dari *Fixed mindset*, dimana atlet percaya bahwa bakat adalah segalanya sehingga jika seorang atlet merasa tidak memiliki bakat alami yang cukup dibandingkan lawan, mereka cenderung kehilangan motivasi untuk berkembang. Hal ini menjadi penghambat besar dalam proses pembinaan atlet di tingkat mahasiswa (Syaputra et al., 2023).

Secara teoritis, *Growth mindset* atau pola pikir bertumbuh merupakan faktor kunci yang mendorong resiliensi dan motivasi berprestasi pada atlet (Fitri et al., 2022). Banyak penelitian terdahulu menunjukkan bahwa atlet yang percaya bahwa kemampuan dapat dikembangkan cenderung lebih tangguh saat menghadapi cedera atau penurunan performa (Mastroianni et al., 2025). Di sisi lain, literatur juga menyebutkan bahwa *Fixed mindset* seringkali menjadi pemicu munculnya kecemasan kompetitif karena atlet merasa kemampuan mereka bersifat permanen dan tidak bisa diubah (Ferreira et al., 2021). Meskipun konsep mindset dari Carol Dweck ini sudah

banyak di bahas, namun masih sering mendominasi ranah pendidikan formal, pola penanganan masalah melalui sudut pandang mindset ini masih terus berkembang (Akbar, Raemif, et al., 2025). Meskipun teori mengenai pentingnya pola pikir sudah mapan, masih terdapat kesenjangan antara literatur yang ada dengan realita pada atlet futsal tingkat universitas. Sebagian besar penelitian lebih fokus pada aspek teknis dan fisik, sementara perbandingan mendalam mengenai bagaimana distribusi pola pikir ini memengaruhi dinamika atlet mahasiswa masih jarang dilakukan (Komarudin, Rismayadi, et al., 2024; Yeemin et al., 2016). Kekosongan ini banyak menyebabkan kurangnya pemahaman tentang mengapa dua atlet dengan porsi latihan fisik yang sama bisa memiliki respons mental yang bertolak belakang saat menghadapi tekanan kompetisi (Komarudin, Saputra, et al., 2024; Nogueira et al., 2025).

Urgensi penelitian ini terletak pentingnya pemahaman mengenai pola pikir atlet futsal di Universitas sebagai salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan performa olahraga. Selama ini proses pembinaan atlet lebih banyak menitikberatkan pada aspek fisik, teknik, dan taktik, sementara aspek psikologis belum mendapatkan perhatian yang optimal (Mangun et al., 2025). Padahal mindset memiliki peran penting dalam membentuk respon atlet terhadap kegagalan, tekanan kompetisi, dan tantangan selama proses latihan. Kurangnya informasi mengenai kecenderungan *Growth mindset* dan *Fixed mindset* pada atlet futsal di universitas dapat menghambat program pembinaan mental yang sesuai dengan kebutuhan atlet (Utama et al., 2024). Oleh karena itu penelitian ini di perlukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pola pikir atlet sebagai dasar pengembangan pembinaan olahraga yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Penelitian ini menjadi sangat krusial karena aspek psikologis merupakan mesin penggerak dari performa fisik atlet (Candra et al., 2025; Novian et al., 2024). Jika perbedaan pola pikir ini tidak segera di petakan dan di kaji, maka program pembinaan atlet futsal di universitas hanya akan menyentuh permukaan tanpa memperbaiki akar permasalahannya. Tanpa adanya intervensi terhadap *Fixed mindset*, potensi besar atlet mahasiswa bisa terhambat bahkan beresiko menyebabkan penurunan minat atau berhenti berprestasi lebih awal hanya karena hambatan mental yang tidak terdeteksi (Ayranci et al., 2025). Nilai kebaruan dalam penelitian ini terletak pada komparasi spesifik mengenai profil pola pikir yang di fokuskan pada atlet futsal dalam lingkungan universitas. Berbeda dengan lingkungan sebelumnya yang cenderung bersifat umum atau hanya melihat kolerasi tunggal, penelitian ini mencoba membedah perbandingan kekuatan antara *Growth mindset* dan *Fixed mindset* secara langsung (Bafna, 2025). Hal ini memberikan sudut pandang baru bagi para pelatih dan pembina olahraga di universitas dalam menyusun strategi pendekatan mental yang lebih personal bagi setiap atlet (Harahap et al., 2025).

Berdasarkan pendahuluan yang telah di uraikan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil mindset pada atlet futsal universitas. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat *Growth mindset* yang dimiliki oleh atlet futsal universitas. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat *Fixed mindset* yang dimiliki atlet futsal universitas. Melalui analisis tersebut penelitian ini di harapkan dapat menggambarkan kecenderungan pola pikir yang lebih dominan pada atlet futsal universitas serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai karakteristik psikologis atlet dalam menghadapi tantangan latihan dan kompetisi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pelatih, pembina, dan institusi pendidikan dalam merancang program pengembangan psikologis atlet yang lebih tepat sasaran, sehingga mampu mendukung peningkatan performa, ketahanan mental, dan keberlanjutan prestasi atlet futsal di lingkungan universitas.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu pendekatan ilmiah yang berfokus pada data atau angket dan statistik untuk menjelaskan, memprediksi, atau menguji hubungan antara variable. Penelitian ini juga menggunakan desain deskriptif komparatif untuk membandingkan antara kedua variable dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet futsal universitas yang tergabung dalam club futsal di Universitas, dengan jumlah partisipan yang terlibat adalah 20 orang atlet. Kemudian karakteristik subjek penelitian mencakup karteria yaitu, berada pada fase usia remaja hingga dewasa sekitar (18-23 tahun). Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Revised Implicit Theories of Intelligence (self-theory)* scala, yang di kembangkan oleh De Castella & Byrne (2015). Dimana instrumen ini terdiri dari 8 item pertanyaan dan terbagi menjadi 2 subskala, yaitu 4 untuk item *Fixed mindset* dan 4 item untuk *Growth mindset* (Gutara et al., 2025). Analisis data menggunakan uji

komparatif melalui aplikasi perangkat lunak SPSS versi 29 untuk mengetahui perbandingan *Growth mindset* dan *Fixed mindset* terhadap atlet futsal universitas.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada analisis profil *Growth mindset* dan *Fixed mindset* pada atlet futsal universitas. Mindset merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam memengaruhi cara atlet memandang kemampuan, menghadapi tantangan, serta merespon kegagalan selama proses latihan dan kompetisi. Atlet yang memiliki *Growth mindset* cenderung meyakini bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha, latihan, dan pengalaman belajar (Mulyanti, 2025). Sedangkan atlet dengan *Fixed mindset* cenderung memandang kemampuan sebagai sesuatu yang relatif tetap dan sulit di ubah (Ferreira et al., 2021). Perbedaan pola pikir tersebut dapat memengaruhi motivasi, ketahanan mental, dan performa atlet dalam mencapai prestasi olahraga. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kecenderungan mindset yang dimiliki oleh atlet futsal universitas melalui serangkaian analisis statistik yang disajikan pada tabel dan gambar berikut.

Tabel 1. Uji Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Growth mindset</i>	20	10	16	251	12,55	1,849
<i>Fixed mindset</i>	20	4	12	167	8,35	2,084

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif pada tabel 1 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, di temukan bahwa variabel *Growth mindset* memiliki nilai rata-rata sebesar 12,55 dengan rentang skor antara 10 hingga 16 dan standar deviasi 1,849. Sementara itu, variabel *Fixed mindset* menunjukkan nilai rata-rata yang lebih rendah, yaitu sebesar 8,35 dengan rentang skor minimum 4 dan maksimum 12, serta standar deviasi sebesar 2,084. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa kecenderungan *Growth mindset* pada subjek penelitian lebih dominan dibandingkan dengan *Fixed mindset*.

Tabel 2. Uji Normalitas

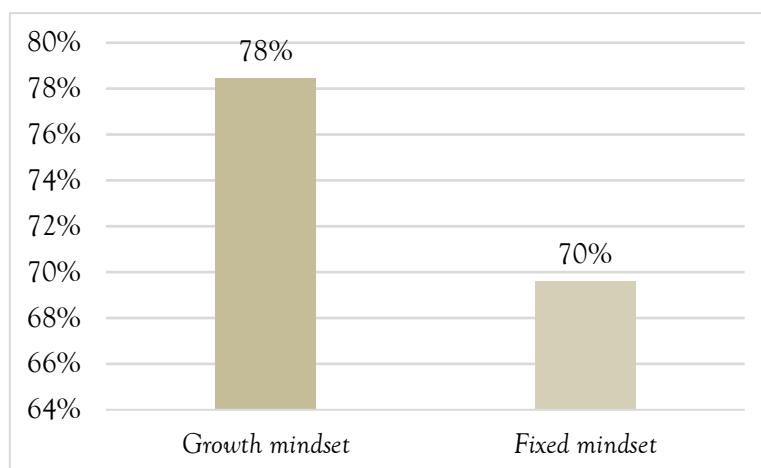
Variabel	Statistic	df	Sig.
<i>Growth mindset</i>	0,936	20	0,203
<i>Fixed mindset</i>	0,974	20	0,827

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada tabel 2, diketahui bahwa variabel *Growth mindset* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,203 dan variabel *Fixed mindset* sebesar 0,827 ( $p > 0,05$ ) ini meunjukkan bahwa data untuk kedua variabel tersebut berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk di lakukan analisis statistika parametrik pada pengujian selanjutnya.

Tabel 3. Uji Independent Sampel T-test

Variabel	Mean Difference	t	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Growth mindset- Fixed mindset</i>	4,200	6,741	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji Independent Sampel T-test pada tabel 3, di temukan nilai Mean Difference sebesar 4, 200 dengan nilai t hitung sebesar 6,741 kemudian pada nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *Growth mindset* dan *Fixed mindset* pada subjek penelitian. Perbedaan rata-rata yang positif menunjukkan bahwa *Growth mindset* dan *Fixed mindset* pada subjek penelitian ini memiliki tingkat *Growth mindset* secara nyata lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat *Fixed mindset*.



**Gambar 1.** Hasil Persentase Perbandingan Kemampuan *Growth mindset* dan *Fixed mindset* Atlet Futsal di Universitas

Berdasarkan Gambar 1 mengenai hasil persentase perbandingan *Growth mindset* dan *Fixed mindset* pada atlet futsal di universitas menunjukkan bahwa atlet futsal di universitas memiliki kecenderungan *Growth mindset* yang lebih tinggi di bandingkan *Fixed mindset*, dengan capain persentase masing-masing sebesar 78% dan 70%. Selisih sebesar 8% ini mengindikasikan bahwa para atlet tersebut cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat bahwa kemampuan mereka dapat dikembangkan melalui kerja keras dan latihan dari pada menganggap kemampuan sebagai bakat yang bersifat tetap. Tingginya angka pada kedua kategori (di atas 50%) juga mencerminkan bahwa meskipun pola pikir berkembang lebih mendominasi, unsur pola pikir statis masih memiliki pengaruh yang cukup signifikan pada profil mental para atlet tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan, di temukan bahwa nilai rata-rata *Growth mindset* lebih tinggi di bandingkan dengan *Fixed mindset*. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet futsal cenderung memiliki pola pikir berkembang (Claro et al., 2016). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet futsal universitas memiliki kecenderungan pola pikir berkembang, hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *Growth mindset* berhubungan dengan tingkat daya juang yang lebih tinggi pada mahasiswa, yang mencerminkan ketekunan dan konsisten dalam mencapai tujuan (Agustiandho et al., 2025). Di perkuat dengan hasil uji *Independent Sample T-test* yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua variable. Tingginya skor *Growth mindset* pada atlet dapat di sebabkan oleh tuntutan lingkungan olahraga yang mengharuskan atlet untuk terus berkembang dan beradaptasi, lingkungan latihan dan kompetisi mendorong individu untuk meningkatkan kemampuan secara berlanjut (Nrumah et al., 2021). Dalam konteks futsal, atlet sering dihadapkan pada situasi kompetitif yang dinamis, seperti tekanan pertandingan, kesalahan teknis, serta tuntutan peforma yang konsisten (Hasna et al., 2025). Kondisi ini mendorong atlet untuk memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat di tingkatkan melalui latihan dan evaluasi berkelanjutan (Bayani Nur Syifa, 2024). Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *Growth mindset* berperan penting dalam meningkatkan ketangguhan mental, motivasi, serta kemampuan mengatasi tekanan (Deng et al., 2025; Zhang et al., 2025).

Disisi lain meskipun nilai *Fixed mindset* lebih rendah keberadaannya hal inimasih cukup besar terlihat dari presentase yang masi berada di angka 70%. Artinya, sebagian atlet masih memiliki kecenderungan berpikir bahwa kemampuan mereka bersifat tetap (Claro et al., 2016; Yeh et al., 2023). Faktor penyebabnya bisa berasal dari pengalaman kegagalan, tekanan hasil pertandingan, atau kurangnya pendekatan psikologi dalam latihan (Maharani maulidina Putri, 2024). Atlet dengan *Fixed mindset* cenderung lebih mudah merasa putus asa, menghindari tantangan, serta menyalahkan faktor eksternal ketika mengalami kegagalan (Akbar, Komarudin, et al., 2025).

Perbedaan yang signifikan antara kedua mindset ini menunjukkan bahwa pola pikir memiliki peran penting dalam menentukan respon atlet terhadap situasi kompetitif (Elisa Nova., 2025). Atlet dengan *Growth mindset* cenderung lebih stabil secara mental karena mereka melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Sebaliknya, atlet dengan *Fixed mindset* lebih rentan mengalami penurunan peforma akibat tekanan psikologis (Cahya et al., 2025). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *Growth mindset* berhubungan dengan peningkatan resiliensi, peforma, dan kemampuan coping atlet (Burnette L.

et al., 2020), hal ini menunjukkan bahwa atlet dengan *Growth mindset* cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dalam pertandingan maupun latihan. Dengan demikian, dapat di pahami bahwa dominasi *Growth mindset* pada atlet futsal universitas menjadi faktor positif dalam mendukung peningkatan peforma mereka secara keseluruhan (Claro et al., 2016; Komarudin & Novian, 2021), selain itu *Growth mindset* juga mendorong atlet untuk lebih terbuka terhadap proses pembelajaran dan menerima evaluasi sebagai bagian dari pengembangan diri (Ng, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *Growth mindset* dan *Fixed mindset* pada atlet futsal universitas, dimana *Growth mindset* memiliki nilai yang lebih dominan dibandingkan *Fixed mindset*. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat di kembangkan melalui latihan, usaha, dan evaluasi diri, sehingga berdampak positif terhadap stabilitas mental dan peforma saat menghadapi tekanan kompetisi. Meskipun demikian, keberadaan *Fixed mindset* masih di temukan pada sebagian atlet, sehingga peneliti menyarankan agar pelatih maupun institusi olahraga untuk lebih memperhatikan proses pembinaan bagi atlet, khususnya melalui integrasi latihan aspek psikologis yang mendukung pengembangan pola pikir berkembang agar peforma atlet dapat meningkat secara optimal.

#### Daftar Pustaka

- Aganta Hendrizal, U. S. (2024). *Resiliensi Atlet Paragame Yang Berprestasi Di Tingkat Nasional Dan Internasional*. 10, 272–298. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.4684>
- Agustiandho, M., Saputra, M. Y., Novian, G., & History, A. (2025). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Receptions*. 14(2), 577–581. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v14i2.25519>
- Akbar, A., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Studi Korelasi antara *Growth mindset* dan Kepercayaan Diri Atlet Softball. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 114–118. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i3.2659>
- Akbar, Raemif, S., & Hidayati, S. (2025). *Konseling Pendidikan Sebagai Saran Pengembangan Growth mindset Siswa : Telaah Literatur Teoris Dan Praktis*. 02(01), 78–88. <https://doi.org/https://ojsulthan.com/asje>
- Ayranci, Mert, & Aydin, M. K. (2025). *The complex interplay between psychological factors and sports performance : A systematic review and meta-analysis*. 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
- Bafna, A. (2025). *Impact Of Mindset And Self-Talk On Performance*. October, 279–282. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17474762>
- Bayani Nur Syifa, K. (2024). *Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan*. 6(2), 84–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.24739>
- Burnette L., Knouseb, J., Laura E., Vavrab, D. T., O’Boylec, E., & Brooksb, M. A. (2020). *Growth mindsets and psychological distress: A meta-analysis*. *Clinical Psychology Review*, 77(January 2019), 101816. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101816>
- Cahaya, Subekti, Et., A., & Abdi. (2025). *Dampak Mindset Bertumbuh ( Growth mindset ) terhadap Motivasi Intrinsik dan Ketahanan Akademik Siswa Abdi Cahya Subekti 1*. <https://journal.alafif.org/index.php/aej/article/view/593>
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., Vryzas, D., Riau, U. I., Fisik, K., Olahraga, P., Fisik, K., & Olahraga, P. (2025). *Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik , Psikologi*. 5(1), 782–792. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). *Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(31), 8664–8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>
- Daniel, J., Manalu, N., Lois, B., Hany, F., & Pratama, I. (2024). *Penerapan Small Side Game Pada Atlet Cabang Olahraga Futsal*. 104–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/joker.v4i2.12515>

- Deng, J., Wang, Z., Chen, H., & Song, B. (2025). Relationship between *Growth mindset* and competitive motivation: a moderated parallel mediation model and feature importance analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1576649>
- Elisa Nova., et al. (2025). *Cognitive Restructuring Sebagai Strategi Meningkatkan Fokus, Regulasi Emosi, Dan Mental Juara Atlet*. 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.37238>
- Ferreira, S. C., Navarro, D. N., Araújo, M. L. de, Caldas, E. da S., Silva, D. M. B. da, & Navarro, A. C. (2021). Comparison of pre-competitive anxiety between futsal players of sub-16 and sub-19 category. *Research, Society and Development*, 10(7), e5510716189. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16189>
- Fitri, G. S., Sugara, G. S., Sulistiana, D., Bariyyah, K., Studi, P., Universitas, K., Tasikmalaya, M., Bimbingan, D., & Malang, U. N. (2022). *Model Pelatihan Growth mindset Untuk Meningkatkan Kegigihan ( Grit )*. 8(1), 8–17. <https://doi.org/http://repository.umtas.ac.id/id/eprint/208>
- Gutara, M. Y., Aziz, S. F., Wulandari, D., Sahin, A., Paramadina, U., & Pgri, U. I. (2025). *Adaptasi bahasa Indonesia revised implicit theories of intelligence ( self-theory ) scale untuk pengukuran mindset*. 9(2), 38–48. <https://doi.org/10.26539/5bw7w627>
- Harahap, M. F., Simanullang, S. B., & Purba, R. H. (2025). *Systematic Literature Review : Strategi Mental Training dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Performa Atlet Bola Basket*. 5(September), 268–290. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jphr.v5i4.4793>
- Hasna, N. M., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). *Jurnal Patriot The role of emotion regulation in improving the performance of futsal athletes*. 7(1), 29–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v7i1.1138>
- Komarudin, K., Rismayadi, A., Saputra, M. Y., Novian, G., Lai, X. Q., Juliantine, T., & Tajri, A. A. (2024). Psychological Skill of University Basketball Athletes in Each Playing Position in Indonesia. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(5), 1098–1105. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.1508145>
- Komarudin, K., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi Dalam Olahraga*. Indonesia Emas Groups.
- Komarudin, & Novian, G. (2021). Anthropometric, Biomotor, and Physiological Factors for Indonesian Fencing Athletes Talent Identification. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 6(April), 1–4. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v6i1.33200>
- Maharani maulidina Putri, K. (2024). *Kepercayaan Diri Dan Self-Talk : Studi Deskriptif Pada Atlet*. 1–13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i3.19170>
- Mangun, J. R., Raya, M., Rw, R. T., & Gadung, K. P. (2025). *Motivasi Atlet Sepakbola Universitas Negeri Jakarta dalam mempersiapkan kondisi fisik untuk kompetisi campus soccer league Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan , Universitas Negeri Jakarta*. 1, 89–94. <https://doi.org/https://artmediapub.id/index.php/JPKTP/article/view/141>
- Mastroianni, M. A., Timoney, B. F., Abdelaziz, A., Gonzalez, M. A., Ashinsky, B. G., Connor, M. J. O., Alexander, F. J., Danaher, M. J., & Ahmad, C. S. (2025). *The Impact of Resilience on Injury Incidence , Recovery , and Performance in Athletes : A Systematic Review*. 1–9. <https://doi.org/10.1177/23259671251376705>
- Mulyanti, D. (2025). *Peran Guru dalam Menanamkan Growth mindset untuk Meningkatkan Motivasi Belajar*. 3(1), 16–24. <https://doi.org/10.59996/globalistik.v3i1.697>
- Ng, B. (2018). The neuroscience of *Growth mindset* and intrinsic motivation. *Brain Sciences*, 8(2). <https://doi.org/10.3390/brainsci8020020>
- Nogueira, J. M., Sim, C., Morais, C., & Mansell, P. (2025). *Coping Strategies Before Competition : The Role of Stress , Cognitive Appraisal , and Emotions*. 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/sports13100366>
- Novian, G., Sidik, D. Z., Purnamasari, I., & Rosdiana, F. (2024). *Complex Training Methods and Maximal Strength : an Experimental Study on Judo Athletes*. 12. <https://doi.org/10.23887/jjp.v12i3.93729>

- Nrumah, E., Nkrumah, P., & Frimpong, Y. (2021). *EPRA International Journal of Research and Development ( IJRD ) The Relationship Between Growth mindset , Grit , And Academic Achievement : Does Goal Commitment Matter ?* *Epra International Journal of Research and Development ( IJRD )*. 7838(September), 71-77. <https://doi.org/https://doi.org/10.36713/epra8371>
- Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., & Rahman, A. A. (2024). *Analisis Penyebab Kecemasan Pemain Futsal UPI Sumedang saat Bertanding*. 14(6), 496-503. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2266>
- Syaputra, Derri, & Listya, I. (2023). *Religiusitas dan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal*. *Indonesian Journal of Behaviorial Studies*, 3(2), 116-125. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ijobs.v3i2.19046>
- Utama, T., Nugraha, P., Kusmaedi, N., Hamidi, A., Indonesia, P., Jasmani, P., Learning, B., & Felton, M. (2024). *Efektivitas Hubungan Pelatih Dan Atlet Dalam Pembetulan Ketangguhan Mental Ukm Futsal Universitas Pendidikan Indonesia*. 9(April), 1-6. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3510>
- Yeemin, W., Dias, C. S., & Fonseca, A. M. (2016). *A Systematic Review of Psychological Studies Applied to Futsal by*. 50(March), 247-257. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0162>
- Yeh, Y. chu, Ting, Y. S., & Chiang, J. L. (2023). *Influences of Growth mindset, Fixed mindset, Grit, and Self-determination on Self-efficacy in Game-based Creativity Learning*. *Educational Technology and Society*, 26(1), 62-78. [https://doi.org/10.30191/ETS.202301\\_26\(1\).0005](https://doi.org/10.30191/ETS.202301_26(1).0005)
- Zhang, J., Zhang, H., Shang, K., & Huang, Z. (2025). *What matters for students' social and emotional skills: The associations with student, parent, and teacher Growth mindsets?* *Learning and Individual Differences*, 124, 102799. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2025.102799>