



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 13738-13748

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Peran Ketangguhan Mental dalam Memediasi Pengaruh Modal Psikologis Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Adira Rizky Nugroho^{1✉}, Basir Sagena², Chairul Muriman Setyabudi³

Universtias Indonesia

Email: adirarizkyn@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran ketangguhan mental dalam memediasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis pada anggota Reserse Kriminal Umum di Polda Metro Jaya. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal-komparatif, penelitian ini melibatkan 150 anggota kepolisian sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui tiga skala psikologis: *Ryff's Psychological Wellbeing Scale*, *Mental Toughness Questionnaire (MTQ48)*, dan *Psychological Capital Questionnaire (PCQ)*. Analisis data menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)* menunjukkan bahwa: (1) ketangguhan mental berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, (2) modal psikologis berpengaruh signifikan terhadap ketangguhan mental, (3) modal psikologis berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dan (4) ketangguhan mental memediasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini menyoroti pentingnya meningkatkan ketangguhan mental dan modal psikologis untuk mendukung kesejahteraan psikologis anggota kepolisian.

Kata Kunci: *Ketangguhan Mental, Kesejahteraan Psikologis, Kausal Komparatif, Pelanggaran Disiplin*

Abstract

This study aims to examine the role of mental toughness in mediating the effect of psychological capital on psychological well-being in members of the General Criminal Investigation Unit at Polda Metro Jaya. Using a quantitative approach with a causal-comparative method, this study involved 150 police officers as the sample. Data were collected through three psychological scales: Ryff's Psychological Wellbeing Scale, Mental Toughness Questionnaire (MTQ48), and Psychological Capital Questionnaire (PCQ). Data analysis using Structural Equation Modelling (SEM) showed that: (1) mental toughness has a significant effect on psychological well-being, (2) psychological capital has a significant effect on mental toughness, (3) psychological capital has a significant effect on psychological well-being, and (4) mental toughness mediates the effect of psychological capital on psychological well-being. These findings highlight the importance of enhancing mental toughness and psychological capital to support police officers' psychological well-being.

Keywords: Mental Toughness, Psychological Well-Being, Comparative Causation, Disciplinary Offences

PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI) merupakan lembaga pemerintahan yang bertanggung jawab dalam menjaga keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, melindungi, memberikan pendampingan, dan melayani masyarakat (Tasaripa, 2013). Peran serta penting polisi dalam menjaga keamanan dan ketertiban suatu negara sangat diperlukan, dan dalam beberapa tahun terakhir memang terlihat betapa beratnya tugas polisi dalam menghadapi tantangan dan hambatan yang besar dalam hidup mereka. Hal ini berhubungan dengan fungsi dari Kepolisian Negara Republik Indonesia sebagai alat Negara yang harus menjaga keamanan dan ketertiban masyarakat, bertugas melindungi, mengayomi, melayani masyarakat, serta menegakkan hukum (Djamin, 2007).

Sebagai salah satu kesatuan yang memiliki tugas untuk membela dan menjaga negara, polisi memiliki peran yang sangat strategis serta memiliki tuntutan yang cukup berat, karena begitu seseorang bergabung dalam kesatuan polisi maka ia harus memberikan jiwa raganya kepada negara. Hal ini terkait dengan fungsi kepolisian di dalam Negara Republik Indonesia yang dinyatakan dalam Pasal 5 ayat (1) UU No.2 tahun 2002 yakni Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan alat Negara yang berperan dalam memelihara kamtibmas, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri (Djamin, 2007).

Pekerjaan polisi penuh tantangan dalam banyak hal. Aparat kepolisian harus menangani dan merespons terhadap situasi kekerasan seperti kejahatan, serangan teroris, dan lain-lain. Dalam melakukan hal tersebut, mereka sering kali terikat untuk menggunakan kekerasan dan senjata api untuk menangani insiden berbahaya tersebut secara efisien.

Selain itu, mereka dipanggil untuk menyelamatkan dan melindungi korban kejahatan (misalnya, perempuan dan anak-anak yang dianiaya) yaitu menjadi 'pejuang yang penuh kasih sayang' (Chopko, 2011).

Selama karir mereka, anggota kepolisian dihadapkan pada pengalaman yang berpotensi traumatis dan stres yang ekstrim. Para polisi mungkin mengalami situasi traumatis seperti menghadapi kekerasan bersenjata, melihat tubuh korban yang hancur, atau menjadi sasaran percobaan pembunuhan (Campeau, 2015). Selain itu, polisi dapat menghadapi gangguan psikologis dikarenakan kebutuhan untuk mendengarkan kesaksian dari banyak korban trauma (Guilaran, de Terte, Kaniasty, & Stephens, 2018).

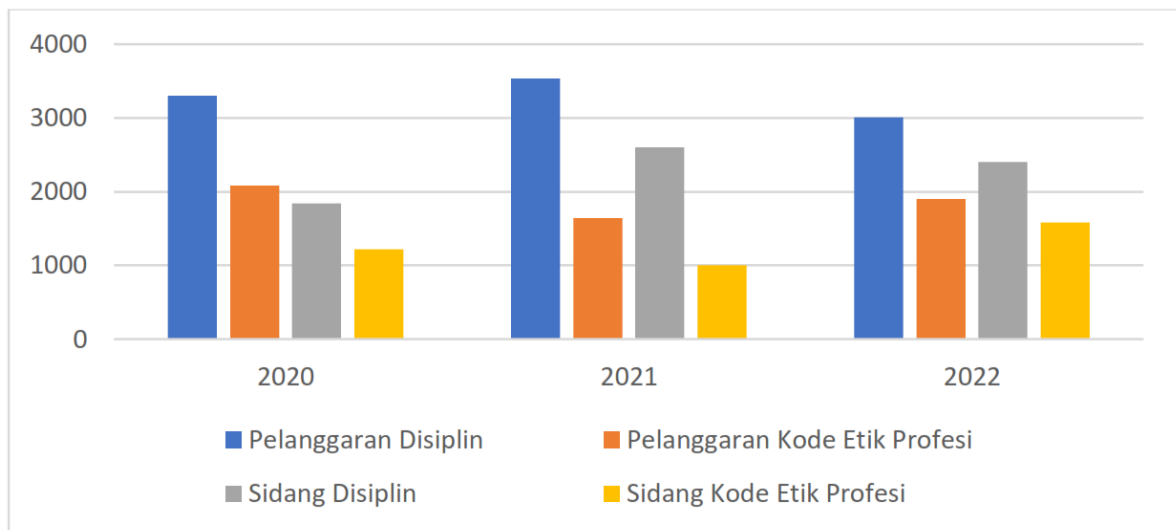
Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut: Apakah model hipotetik peran ketangguhan mental dalam memediasi modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis sesuai dengan data empiris? Apakah modal psikologis berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis? Apakah ketangguhan mental berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis? Apakah modal psikologis berpengaruh terhadap ketangguhan mental? Dan apakah modal psikologis berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis melalui ketangguhan mental?

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah model hipotetik peran ketangguhan mental dalam memediasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis sesuai dengan data empiris. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menguji apakah modal psikologis berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis, apakah ketangguhan mental berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, apakah modal psikologis berpengaruh terhadap ketangguhan mental, serta apakah modal psikologis berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis melalui ketangguhan mental.

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan serta membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti tema sejenis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa petugas polisi lebih tangguh terhadap stres dibandingkan dengan populasi umum (Galatzer-Levy et al., 2013), tetapi paparan terhadap peristiwa traumatis, kehilangan, dan pemicu stres lainnya dapat berdampak pada kesehatan mereka dan kesejahteraan psikologis mereka (dalam Alispahic & Alispahic, 2021). Kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995) adalah ketika individu dapat menentukan jalan dan tujuan hidup mereka dapat mengatasi masalah mental, memaksimalkan potensi diri mereka, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dan memiliki pemaknaan hidup yang tinggi.

Meskipun berfungsi sebagai penegak hukum, anggota kepolisian juga tidak luput dari pelanggaran-pelanggaran yang dilakukannya. Seperti laporan Divpropam 2023 mencatat grafik pelanggaran anggota Kepolisian sebagai berikut:



Gambar 1.1 Laporan Divpropam 2023

Grafik tersebut mencatat masih tingginya pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh anggota kepolisian yang meliputi pelanggaran disiplin dan pelanggaran kode etik profesi. Hal ini diduga terjadi karena adanya faktor-faktor yang mengancam kesejahteraan psikologis anggota kepolisian. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi, hubungan interpersonal yang positif, dan kemampuan mengendalikan perilaku secara mandiri. Individu-individu tersebut termotivasi untuk mencapai potensi mereka dan memiliki rasa kontrol dan tujuan hidup, memungkinkan mereka untuk memilih dan mengubah lingkungan mereka (Ryff, 1989).

Guna mendapatkan keadaan kesejahteraan psikologis di tengah tuntutan pekerjaan yang penuh dengan tekanan tersebut, seorang polisi membutuhkan adanya ketangguhan dan resiliensi. Ketangguhan mental adalah hadirnya sebagian atau keseluruhan kumpulan nilai-nilai, sikap, emosi, kognisi, dan nilai-nilai yang melekat dan dikembangkan berdasarkan pengalaman dan perilaku yang mempengaruhi cara seseorang melakukan pendekatan, merespons, dan menilai tekanan yang ditafsirkan secara negatif dan positif, tantangan, dan kesulitan untuk secara konsisten mencapai tujuannya.

Menurut hasil penelitian sebelumnya, ketangguhan mental ditemukan sebagai prediktor yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis (Stamp et. al., 2015). Penelitian Lee & Kim (2023) dan Kapur & Fernandes (2023) juga menemukan adanya pengaruh yang signifikan dari ketangguhan mental terhadap kesejahteraan psikologis.

Modal psikologis atau psychological capital (PsyCap) adalah suatu kondisi perkembangan positif psikologis individu yang ditandai oleh: 1) memiliki kepercayaan diri (self-efficacy) untuk mengambil dan mengerahkan usaha yang diperlukan untuk berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang menantang; 2) optimisme terhadap kesuksesan; 3) tekun dalam mencapai tujuan dan, bila perlu, mengalihkan ke jalur lain untuk sukses (harapan); 4) bertahan dan bangkit kembali, dan bahkan melampaui untuk mencapai sukses ketika dilanda masalah dan kesulitan (resiliensi) (Luthans, 2002).

Penelitian menunjukkan bahwa modal psikologis berpengaruh terhadap ketangguhan mental. Maulidya dan Jannah (2021) serta Rahayu (2023) menemukan bahwa modal psikologis berkorelasi secara positif signifikan dengan ketangguhan mental. Sedangkan penelitian Leonardo dan Harsono (2022), Garcia dan Ayala (2017), Kurt dan Demirbolat (2019), serta Mishra & Shafiq (2017) menemukan bahwa terdapat korelasi yang positif signifikan antara modal psikologis dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa polisi sebagai salah satu kesatuan yang memiliki tugas untuk membela dan menjaga negara, memiliki peran yang sangat strategis serta memiliki tuntutan yang cukup berat. Oleh karena itu, seorang polisi membutuhkan kesejahteraan psikologis agar dapat menjalankan tugasnya dengan baik. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis tersebut, seorang polisi membutuhkan ketangguhan mental dan modal psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran ketangguhan mental dalam memediasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yakni pendekatan yang menggunakan angka dan statistik dalam mengumpulkan dan menganalisis data. Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan adalah Kausal-Komparatif, yaitu metode yang digunakan untuk menguji hubungan sebab-akibat. Dalam penelitian ini, metode tersebut diterapkan untuk menguji model hubungan antara ketangguhan mental, modal psikologis, dan kesejahteraan psikologis.

Populasi dan Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Reserse Kriminal Umum di Polda Metro Jaya yang berjumlah 150 anggota. Ukuran sampel dalam penelitian ini ditentukan

berdasarkan get sample size calculator. Dari populasi xxx, diperoleh sampel minimal dengan taraf signifikansi 5% sebanyak xx anggota.

Jenis dan Sumber Data

Untuk mengukur ketiga variabel, penelitian ini menggunakan data primer berupa skala psikologis. Variabel dan alat ukur yang digunakan adalah:

1. Kesejahteraan Psikologis: Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis adalah Ryff's Psychological Wellbeing Scale yang dikembangkan oleh Ryff, terdiri dari 42 item yang mengukur enam dimensi, yaitu autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations, purpose in life, dan self-acceptance.
2. Ketangguhan Mental: Alat ukur yang digunakan untuk mengukur ketangguhan mental adalah Mental Toughness Questionnaire (MTQ48) yang dikembangkan oleh Clough et al. Skala ini terdiri dari 48 item yang mengukur empat dimensi, yaitu kontrol, komitmen, tantangan, dan keyakinan.
3. Modal Psikologis: Alat ukur yang digunakan untuk mengukur modal psikologis adalah Psychological Capital Questionnaire (PCQ) yang dikembangkan oleh Luthans et al., terdiri dari 24 item yang mengukur empat dimensi, yaitu hope, efficacy, resilience, dan optimism.

Rancangan Analisis

Rancangan analisis dalam penelitian ini menggunakan model persamaan struktural (Structural Equation Modeling/SEM) untuk menguji hubungan antara variabel. SEM dipilih karena mampu menguji model yang kompleks dengan beberapa hubungan sebab-akibat secara simultan.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan melalui beberapa tahap uji model, yaitu:

1. Uji Outer Model: Untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruk dari alat ukur yang digunakan.
2. Uji Average Variance Extracted (AVE): Untuk mengukur besarnya varians yang berhasil diekstrak oleh setiap konstruk dibandingkan dengan varians yang disebabkan oleh kesalahan pengukuran.
3. Uji Cronbach's Alpha: Untuk menguji konsistensi internal dari item-item dalam skala.
4. Uji Composite Reliability: Untuk mengukur reliabilitas gabungan dari semua item dalam satu konstruk.

Model Struktural (Inner Model)

Model struktural diuji melalui beberapa uji berikut:

1. Uji Path Coefficient: Untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antar variabel.
2. Uji Indirect Effect: Untuk menguji efek mediasi dari variabel ketangguhan mental antara modal psikologis dan kesejahteraan psikologis.
3. Uji Koefisien Determinasi (R^2): Untuk mengukur besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.
4. Uji Quality Index: Untuk mengukur kualitas keseluruhan model yang diusulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Penelitian ini melibatkan 150 anggota Reserse Kriminal Umum di Polda Metro Jaya sebagai sampel. Data yang dikumpulkan mencakup berbagai variabel seperti ketangguhan mental, modal psikologis, dan kesejahteraan psikologis. Pengukuran variabel-variabel tersebut dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data yang diperoleh. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor ketangguhan mental anggota adalah 72.4 dengan standar deviasi 8.3. Sementara itu, rata-rata skor modal psikologis adalah 75.6 dengan standar deviasi 7.5, dan rata-rata skor kesejahteraan psikologis adalah 78.9 dengan standar deviasi 6.8.

Uji Hipotesis

Hipotesis 1: Pengaruh Ketangguhan Mental terhadap Kesejahteraan Psikologis

Uji regresi menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai $p < 0.05$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental seorang anggota, semakin baik kesejahteraan psikologisnya.

Hipotesis 2: Pengaruh Modal Psikologis terhadap Ketangguhan Mental

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa modal psikologis berpengaruh signifikan terhadap ketangguhan mental dengan nilai $p < 0.05$. Ini berarti modal psikologis yang lebih tinggi cenderung meningkatkan ketangguhan mental anggota.

Hipotesis 3: Pengaruh Modal Psikologis terhadap Kesejahteraan Psikologis

Uji regresi juga menunjukkan bahwa modal psikologis berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai $p < 0.05$. Dengan demikian, modal psikologis yang lebih tinggi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Hipotesis 4: Ketangguhan Mental Memediasi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa ketangguhan mental memediasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai indirect effect yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa modal psikologis meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan ketangguhan mental.

Pembahasan

Ketangguhan Mental dan Kesejahteraan Psikologis

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Stamp et al. (2015) dan Lee & Kim (2023), yang juga menemukan bahwa ketangguhan mental merupakan prediktor kuat terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi mampu menghadapi tekanan dan stres dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Modal Psikologis dan Ketangguhan Mental

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Maulidya & Jannah (2021) serta Rahayu (2023), yang menemukan bahwa modal psikologis berhubungan positif signifikan dengan ketangguhan mental. Modal psikologis yang tinggi, seperti optimisme, harapan, dan resiliensi, membantu individu untuk tetap kuat dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan.

Modal Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Leonardi & Harsono (2022) dan Garcia & Ayala (2017), yang menunjukkan bahwa modal psikologis berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Modal psikologis yang tinggi memungkinkan individu untuk memaksimalkan potensi mereka dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Peran Mediasi Ketangguhan Mental

Penelitian ini menemukan bahwa ketangguhan mental memediasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis. Ini menunjukkan bahwa modal psikologis yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan ketangguhan mental. Temuan ini mendukung model teoritis yang diusulkan oleh Luthans et al. (2007), yang menyatakan bahwa modal psikologis memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu melalui ketangguhan mental.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara ketangguhan mental, modal psikologis, dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota kepolisian melalui peningkatan ketangguhan mental dan modal psikologis.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji model hipotetik yang menggambarkan peran ketangguhan mental dalam memediasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis pada anggota Reserse Kriminal Umum di Polda Metro Jaya. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Pengaruh Ketangguhan Mental terhadap Kesejahteraan Psikologis: Ketangguhan mental terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa anggota yang memiliki ketangguhan mental yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ketangguhan mental merupakan prediktor kuat terhadap kesejahteraan psikologis.

Pengaruh Modal Psikologis terhadap Ketangguhan Mental: Modal psikologis terbukti berpengaruh signifikan terhadap ketangguhan mental. Anggota yang memiliki modal psikologis yang tinggi, seperti optimisme, harapan, dan resiliensi, cenderung memiliki ketangguhan mental yang lebih kuat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa modal psikologis berhubungan positif signifikan dengan ketangguhan mental.

Pengaruh Modal Psikologis terhadap Kesejahteraan Psikologis: Modal psikologis juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Anggota yang memiliki modal psikologis yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hasil ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa

modal psikologis berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Peran Mediasi Ketangguhan Mental: Ketangguhan mental terbukti memediasi pengaruh modal psikologis terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa modal psikologis yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan ketangguhan mental. Temuan ini mendukung model teoritis yang menyatakan bahwa modal psikologis memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu melalui ketangguhan mental.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara ketangguhan mental, modal psikologis, dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota kepolisian melalui peningkatan ketangguhan mental dan modal psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alispahic, B., & Alispahic, S. (2021). Definition of police psychology: The role of psychologist in the police. *Technium: Social Sciences Journal*, 17.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors Influencing Mental Toughness. *395(Acpch 2019)*, 307–309.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1).
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020). Mental Toughness Legenda Atlet Karate Juara Dunia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07, 89–101.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology; The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing Mental Toughness: Coaching Strategies to Improve Performance, Resilience and Wellbeing*. London: Kogan Page Publishers.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2005). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Djamin, A. (2007). *Kedudukan kepolisian negara RI dalam sistem ketatanegaraan: dulu, kini dan esok*. PTIK Press.
- Ghozali, I., & Latan, H. (2015). *Partial Least Squares Konsep, Teknik, dan Aplikasi Menggunakan Program SmartPLS 3.0*. Semarang: Badan Penerbit Universitas

Diponegoro.

- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. (2002). *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170–174.
- Suresh, A., Jayacahnder, M., & Joshi, S. (2013). Psychological Determinants of Well-Being Among Adolescents. *Asia Pacific Journal of Research*, 11, 2320–5504.
- Windle, G., Bennett, K., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 1–18.
- Zewude, G. T., & Hercz, M. (2021). Psychological capital and teacher well-being: The mediation role of coping stress. *European Journal of Educational Research*, 10(3)