**Malay version of the 8-item Mental Toughness Inventory**

**ARAHAN** : Menggunakan skala di bawah, sila nyatakan betapa benarnya setiap kenyataan berikut yang menunjukkan bagaimana cara biasa anda berfikir, rasa dan bertindak sebagai pemain bola jaring – *sila ambil ambil maklum bawa tiada jawapan yang betul atau salah, oleh itu buat dengan sejujurnya*.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *Palsu, 100% tidak benar pada setiap masa* |  |  |  |  |  | *Benar, 100% benar pada setiap masa* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Saya yakin dengan keupayaan saya untuk mencapai matlamat saya | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Saya dapat menyelaraskan tumpuan saya ketika melakukan tugasan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Saya mampu bangkit dari kesusahan yang dialami | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Saya berusaha gigih untuk kejayaan yang berterusan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Saya dapat melihat sesuatu yang positif dalam kebanyakan situasi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Saya dapat menggunakan emosi saya untuk capai prestasi yang saya inginkan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Saya mampu mengekalkan tahap terbaik prestasi apabila dicabar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Saya menggunakan pengetahuan saya dengan berkesan untuk mencapai matlamat saya | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |