



Survei Ketangguhan Mental Atlet Sepak Bola SSB Bintang United Stakin Sentani Tahun 2024

Yoti Heluka¹, Ansar CS², Fitrah Mubarak³

^{1,2,2} Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Article History | **Received:** 20 Oktober 2024 | **Accepted:** 27 Desember 2024 | **Published:** 31 Desember 2024

Kata Kunci:

Sepakbola,
ketangguhan
mental, psikis
atlet

Abstrak

Olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat, terutama di Papua. Namun begitu, belum banyak penelitian yang dilakukan dengan fokus kajian untuk mengungkap bagaimana gambaran mental toughness pemain sepakbola. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengungkap bagaimana gambaran ketangguhan mental pemain SSB Bintang United Stakin Sentani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Subjek penelitian adalah atlet sepakbola yang ada di SSB Bintang United Stakin Sentani yang berjumlah 30. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mental Toughness Index (MTI) versi Indonesia yang terdiri dari delapan item pernyataan. Analisis data menggunakan deskriptif seperti nilai rata-rata, standar deviasi, nilai maksimal, nilai minimal, dan persentase. Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas ketangguhan mental atlet SSB bintang united stakin sentani masuk dalam kategori “sangat tinggi” yaitu sebesar 87.5% atau sebanyak 14 atlet. Setelah itu, sebanyak 12.5% (2 atlet) masuk kategori “rendah.” Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa atlet SSB bintang united stakin sentani cenderung memiliki ketangguhan mental yang sangat tinggi.

Survey Of Mental Toughness Of united Stakin Sentani Star Football Athletes

Keywords:

Football,
mental
toughness,
athlete
psychology

Abstract

Football is the sport most popular with people, especially in Papua. However, not much research has been conducted with a focus on revealing the mental toughness of football players. Therefore, this research was conducted with the aim of revealing the mental toughness of SSB Bintang United player Stakin Sentani. The method used in this research is a survey. The research subjects were 30 football athletes at SSB Bintang United Stakin Sentani. The instrument used in this research was the Indonesian version of the Mental Toughness Index (MTI) which consists of eight statement items. Data analysis uses descriptives such as average value, standard deviation, maximum value, minimum value, and percentage. The results of the research found that the majority of United Star SSB athletes Stakin Sentani's mental toughness were in the "very high" category, namely 87.5% or as many as 14 athletes. After that, 12.5% (2 athletes) were in the "low" category. Thus, it can be stated that United star SSB athlete Stakin Sentani tends to have very high mental toughness.

Corresponding author: : Swandika Pinem. Email: ansar.cs46@gmail.com.

How to cite: Heluka, Y., Ansar, C.S., Mubarak, F. (2024). Survei Ketangguhan Mental Atlet Sepak Bola SSB Bintang United Stakin Sentani Tahun 2024. *Jurnal Olahraga Papua, Jurnal Olahraga Papua*, 6(2), 113-120. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i02.4876>.

PENDAHULUAN

Sepakbola salah satu cabang olahraga yang paling populer di kalangan masyarakat Indonesia. Namun tingginya animo masyarakat sepakbola di Indonesia tidak sejalan dengan prestasi yang diraih oleh Tim Nasional sepakbola Indonesia di berbagai ajang bergengsi. Olahraga menjadi suatu kebutuhan penting dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Sepakbola.

Mental adalah kunci kesuksesan dalam dunia olahraga. Bagi seorang atlet, kemampuan fisik awalnya terlihat menentukan. Namun, psikologis olahraga, Dr. John Bartholomew dan Dr. Esbelle Jowers dari Universitas Texas mengatakan bahwa fisik hanya menempati urutan kedua, karena mental adalah segalanya, atlet kelas dunia

memadukan kekuatan fisik dan mental sebagai rahasia prestasi yang diraih. Bartholomew menambahkan, penting bagi seorang atlet untuk mengelola emosi dan menjaga agar tidak kehilangan fokus. Satu hal yang harus dihilangkan adalah ketakutan akan kekalahan (Aditya, 2015). Atlet dengan mental yang tangguh dapat diketahui dari beberapa indikator, Connaughton, Wadey, Hanton, dan Jones (2008) indikator ketangguhan mental diantaranya adalah percaya pada kemampuan diri, mampu bangkit dari keterpurukan, percaya diri memiliki keunikan yang lebih baik dibanding lawan, memiliki keinginan tidak mudah puas, fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dalam kompetisi, mampu mengendalikan diri dalam keadaan tidak terduga dan diluar kendali, mampu mendorong melampaui kemampuan fisik dan emosional pada saat latihan dan kompetisi, mengakui kecemasan dan berusaha mengatasi, tidak terpengaruh baik dan buruknya permainan orang lain, selalu berkembang pada tekanan persaingan, tetap fokus untuk menghadapi gangguan dalam kehidupan pribadi, serta mampu mengatur fokus pada kegiatan olahraga sesuai kebutuhan. Mustafa dan David (2014) melaporkan bahwa faktor ketangguhan mental, seperti motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, penekanan tim, konsentrasi, dan kognisi memainkan peran penting dalam.

peningkatan kinerja pemain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan prestasi atau performa pemain sepakbola, sang pemain perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi (Dimiyati, 2019: 35). Mental pemain sepakbola pun demikian, harus dikembangkan dan terus menerus dilatih sama seperti mereka melatih kekuatan nafas, otot, serta skill olah bola mereka hingga pada akhirnya munculah suatu keyakinan yang bulat dan juga kepercayaan diri saat berada dalam pertandingan besar sekalipun. Dimiyati (2019: 34) juga menyebut bahwa pemain sepakbola bermental juara merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dimana kecakapan tersebut bukan didapat atau dibawa sejak lahir, namun terbentuk karena pengaruh lingkungan sekitar dan kemauan dari dalam diri si pemain. Artinya, mental juara tersebut dipengaruhi juga oleh motivasi itu sendiri agar terciptanya sebuah mental juara. Namun dalam kenyataannya, faktor ketangguhan mental belum banyak diperhatikan oleh klub dan pelatih dalam mengevaluasi sebuah pertandingan, sebagian besar pelatih cenderung berkonsentrasi pada fisik dan teknik tanpa menekankan pada bagaimana daya tahan fisik pemain. Kehadiran psikolog olahraga dalam

sepakbola masih belum dimaknai urgensinya, karena perannya telah tergantikan oleh staf kepelatihan lain yang mampu meningkatkan dan diterima oleh staf teknis lain dalam struktur sepakbola (Dimiyati, 2019: 138).

Berdasarkan hasil observasi di SSB Bintang United Stakin Sentani, terdapat beberapa fenomena yang ditemui. Peneliti melihat pada saat latihan, terkesan bahwa pemain kurang semangat dalam mengikuti latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik. Hal tersebut juga dibenarkan oleh pelatih, ditambahkan presensi latihan yang menunjukkan bahwa pemain lebih sering hadir tidak tepat waktu. Masalah ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan motivasi yang dimiliki oleh pemain, pemain lebih menekankan pada motivasi instrinsik dari pada motivasi ekstrinsik. Berdasarkan kajian literatur sebagaimana disebutkan di atas, cukup menarik untuk dikaji lebih lanjut kaitan antara daya tahan fisik dan ketangguhan mental pemain sepakbola SSB Bintang United Stakin Sentani, dari posisi bermain. Sehingga sangat penting untuk diketahui, masih terbilang baru dan jarang penelitian sejenis dilakukan. Maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul

METODE

Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan desain penelitian adalah *restrospective causal-comparative design* (Gay & Airasian, 2012: 227), disebut juga penelitian *ex post facto*. Penelitian *ex-post facto* adalah meneliti hubungan sebab-akibat yang tidak dimanipulasi atau tidak diberi perlakuan oleh peneliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala Michael Sheard, (MTI).

Partisipan

Populasi penelitian adalah: wilayah penelitian yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas yang ditetapkan penelitian (Sugiyono 2012: 55) berdasarkan populasi diatas ini penulis menganalisis dalam hal ini yaitu: menghitung jumlah Pemain SSB Bintang United Stakin Sentani. Jumlah populasi 30 dan tidak semua populasi ini akan menjadi objek penelitian, sehingga perlu dilakukan sampel lebih lanjut.

Sampel Penelitian Menurut, Sugiyono (2017) sampel sebagai berikut, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi misalnya karena terbatas dan, tenaga, dan waktu maka penelitian dapat menggunakan sampel diambil dari populasi itu. Berdasarkan jumlah populasi 10 orang di Senior, Junior

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Index Mental Toughness (MTI) yang dikembangkan oleh Gucciardi et. al. (2014). MTI sudah diadaptasi dan diuji dalam konteks Indonesia sehingga dalam studi ini digunakan MTI versi Indonesia. MTI memiliki rentang alternatif jawaban berbentuk kontinum, mulai dari 1 (keliru) hingga 7 (betul) (Gucciardi et al., 2014). MTI versi Indonesia memiliki loading factor sangat memuaskan ($\lambda = .563 - .759$) dan nilai reliabilitas yang sangat tinggi ($CR = .864$; $\alpha = .862$) (Putra et al., 2024).

Prosedur

Pertama-tama peneliti meminta surat penelitian dari kampus untuk ditujukan kepada menejer SSB BINTANG UNITED STAKIN SENTANI, setelah surat diterima oleh menejer SSB Bintang United Stakin sentani melakukan penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi questioner yang sudah disiapkan oleh peneliti, questioner yang peneliti gunakan adalah MTI (mental toughness index) yang berjumlah delapan item.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif seperti nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, dan persentase. Semua analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan excell.

HASIL DAN PEMBAHASAN

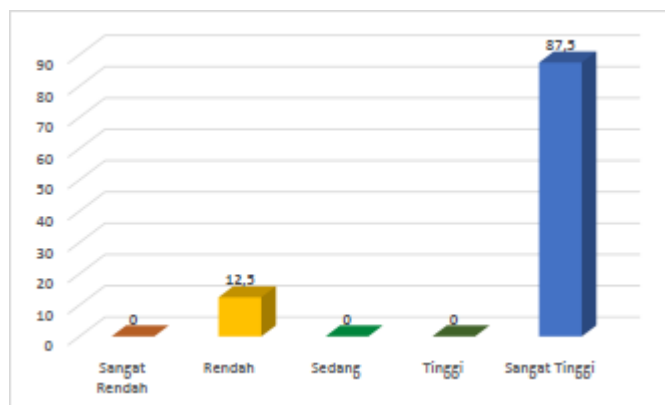
Hasil

Gambaran hasil penelitian tersaji pada tabel 1. Melalui tabel 1 dapat diketahui nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum setiap variabel yang diukur dalam penelitian ini

Tabel 1. Deskripsi data penelitian

No	Inisial Nama	Gender	Usia Biologis	Usia Latihan	Pendidikan	Skor	Kategori
1	SMS	L	25	SENIOR	S1	52	Sangat Tinggi
2	AG	L	20	SENIOR	SMA	29	Rendah
3	EY	L	20	SENIOR	S1	27	Rendah
4	IK	L	24	SENIOR	S1	45	Sangat Tinggi
5	HK	L	21	SENIOR	S1	51	Sangat Tinggi
6	IT	L	21	JUNIOR	SMP	41	Sangat Tinggi
7	RS	L	10	JUNIOR	SMA	55	Sangat Tinggi
8	C	L	23	SENIOR	S1	44	Sangat Tinggi
9	ET	L	20	SENIOR	S1	51	Sangat Tinggi
10	NM	L	21	SENIOR	S1	55	Sangat Tinggi
11	KF	L	22	SENIOR	S1	56	Sangat Tinggi
12	JW	L	24	SENIOR	S1	52	Sangat Tinggi
13	JA.T	L	22	JUNIOR	SMA	50	Sangat Tinggi
14	RH	L	21	SENIOR	S1	54	Sangat Tinggi
15	ZK	L	12	JUNIOR	SMA	50	Sangat Tinggi
16	DK	L	21	SENIOR	S1	47	Sangat Tinggi
Total						759	
Rata-Rata						47.44	Sangat Tinggi
SD						8.67	

Dari data dalam tabel di atas tampak bahwa nilai rata-rata atlet sepakbola dalam penelitian ini sebesar 47.44 dengan standar deviasi 8.67 dan hal ini masuk dalam kategori sangat tinggi. Untuk Gambaran grafik ketangguhan mental tampak seperti gambar berikut ini:



Gambar 1. Gambaran Ketangguhan Mental Atlet

Dari gambar 4.1. tampak bahwa persentase terbesar adalah kategori “sangat tinggi” yaitu sebesar 87.5%. Setelah itu, sebanyak 12.5% masuk kategori “rendah.” Dengan hasil tersebut tampak bahwa Gambaran mental atlet sepakbola dalam penelitian ini mayoritas masuk dalam kategori sangat tinggi.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian pemain di SSB Bintang United Stakin Sentani. Survei Ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan. Survei Ketangguhan Mental dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengembangkan dua keterampilan yaitu mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berpikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan. Mengapa SSB Bintang United Stakin Sentani punya mental yang bagus? (1) Pemain SSB B-U Stakin Sentani, membentuk pemain itu sangat penting tentu harapannya saat dia lepas dari usia 18 dan masuk dalam belantara sepak bola, dia sudah siap secara mental, fisik, teknik, hingga taktik. Jadi jika pemain tersebut bermain dimana saja, dengan siapa saja, dia akan menjadi pilihan karena mentalnya bagus. (2) Kesehatan mental SSB B-U Stakin Sentani, merupakan hal yang penting di lapangan. Memiliki kondisi pikiran yang baik memungkinkan pengambilan keputusan yang lebih tajam dan permainan yang lebih baik secara keseluruhan. (3) Ingat Tuhan, maka mental akan kuat ketika merasa memiliki dukungan (4) Atur emosi, hiraukan omongan orang lain, asah kemampuan diri (5) Menghadapi orang yang sulit, adaptasi dengan perubahan.

Bagi atlet, bertanding bukan hanya persoalan memenangkan dan mengalahkan lawan, namun juga kemampuan untuk mengalahkan rasa takut dalam diri. Dalam bidang olahraga, keyakinan akan kemampuan diri sangat berpengaruh terhadap performa para atlet sepak bola. Dalam sebuah pertandingan, performa atlet sepak bola merupakan salah satu aspek terpenting untuk mengetahui target yang sudah ditentukan tercapai atau tidak. Jadi, untuk mengetahui performa atlet atau pemain sepak bola dikatakan baik atau tidak bisa menggunakan video dan dilakukan pada saat pertandingan atau setelah pertandingan oleh tim analisis performa.

Ketika seorang atlet tidak tangguh secara mental, maka itu akan berpengaruh pada penampilannya baik pada saat latihan maupun saat bertanding. Ketika ketangguhan mental seorang atlet itu rendah, penampilan yang ditunjukkan atlet tersebut juga pasti tidak maksimal dan atlet tersebut tidak dapat survei ketangguhan mental atlet sepak bola. Bagi seorang atlet, mental dan fisik yang baik sangatlah penting dan dapat memengaruhi perjalanannya sebagai seorang atlet yang tujuannya yaitu mencapai prestasi. Akan tetapi, jika seorang atlet memiliki mental dan fisik yang baik, maka kedua hal tersebut dapat membantunya untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Ketangguhan mental yang tinggi mampu melakukannya mengelola potensi emosi negatif yang bisa melemahkan saat ada tekanan; atlet juga akan memiliki interpretasi subjektif yang lebih adaptif pengalaman yang mengarah pada emosi negatif, seperti bersaing untuk kecemasan, yang berdampak pada pencapaian tujuan seorang atlet. Itu juga membuat pembahasan ketangguhan mental sebagai hal yang menarik.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi ketangguhan mental. Bahari, et al., (2016: 6) menyatakan bahwa saat ini, karakteristik psikologi kognitif dan khususnya faktor motivasi, kepercayaan diri, kemampuan menghadapi dan tandatanda yang berhubungan dengan kecemasan dan interpretasinya sebagai faktor fasilitasi dalam kondisi di bawah tekanan telah diterima sebagai faktor terpenting dalam mencapai kesuksesan dalam setiap acara olahraga. Di antara faktor-faktor kognitif ini, ketangguhan mental telah dianggap sebagai salah satu karakteristik yang paling efektif dalam mencapai keberhasilan dalam olahraga. Ketangguhan mental meliputi kemampuan menghadapi tekanan dan kesulitan, melewati rintangan dan

kekalahan, konsentrasi pada tujuan, menjaga kedamaian dan kenyamanan setelah kekalahan, kinerja yang stabil di tingkat persaingan yang lebih tinggi dan menjadi kompetitif, yang membuat atlet kuat, membuat mereka berhasil bertindak di bawah kondisi yang sulit dan penuh tekanan seperti sebagai berolahraga, kompetisi, dan setelah kompetisi.

Lebih lanjut Bahari, et al., (2016: 6) menyatakan bahwa para peneliti percaya bahwa dibandingkan dengan kemampuan fisik, ketangguhan mental terutama pada atlet pada tingkat keterampilan yang lebih tinggi dapat menciptakan perbedaan yang lebih besar dalam hasil kinerja atletik mereka. Atlet, pelatih, dan psikolog terapan dalam olahraga berulang kali menekankan pada ketangguhan mental sebagai salah satu karakteristik mental terpenting, yang memiliki kaitannya dengan peningkatan hasil dan keberhasilan dalam olahraga profesional. Ketangguhan mental dapat dikembangkan melalui penerapan keterampilan kognitif yang efektif dan digunakan secara efektif. Sebagian besar peneliti telah mempelajari efektivitas keterampilan kognitif sebagai faktor intervensi dalam meningkatkan kinerja olahraga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas ketangguhan mental atlet SSB bintang united stakin sentani masuk dalam kategori “sangat tinggi” yaitu sebesar 87.5% atau sebanyak 14 atlet. Setelah itu, sebanyak 12.5% (2 atlet) masuk kategori “rendah.” Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa atlet SSB Bintang

DAFTAR PUSTAKA (Bobot Panjang 5%)

Semua referensi yang dikutip/disitasi dalam naskah artikel harus dicantumkan dalam bagian Daftar Pustaka. Daftar Pustaka harus berisi pustaka-pustaka acuan yang berasal dari sumber primer (jurnal ilmiah; minimum 80%) dari keseluruhan daftar pustaka) diterbitkan 10 (sepuluh) tahun terakhir. Jumlah referensi yang disitasi minimal 15 (sepuluh) sumber pustaka. Penulisan kutipan atau sitasi disarankan menggunakan program aplikasi manajemen referensi misalnya: *Mendeley*, *EndNote*, *Zotero*, atau lainnya. Format penulisan yang digunakan di Jurnal Olahraga Papua adalah *APA 7th Edition* (*American Psychological Association*, 2019).

Pustaka yang berupa majalah/jurnal ilmiah:

- Bungin, B. (2011). *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Predana Media Group.
- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernandez-Pinto, I., Extremera, N., & FernandezBerrocal, P. (2016). Age and Gender Differences in Ability Emotional Intelligence in Adults: A cross-sectional Study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486-1492.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cowden, R. G. (2017). On The Mental Toughness of Self-aware Athletes: Evidence from Competitive Tennis Players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6.

- Creswell, J. W. (2015). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Pers.
- 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.
- Gunarsa, S. D. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Herdiansyah, H. (2013). *Wawancara, Observasi, dan Focus Group sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kumar, A. (2017). A Comparative Study of Mental Toughness between Team Sports and Individual Sports. *International Journal of Physical Education*, 4(5), 182-184.
- Kusdiyati, S., & Fahmi, I. (Observasi Psikologi). 2015. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mardiana, F., & Hastuti, T. A. (2014). Faktor Pendukung Prestasi Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(11), 13-18.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding pada Atlet PON Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. 5(1), 97-106.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Putra, M. R., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif terhadap Konsentrasi pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4, 1-5.
- Raynaldi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru Relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety in Pencak Silat in Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149-154.
- Saputro, S. K. (2014). Proses Komunikasi Interpersonal antara Pelatih yang Merangkap sebagai Atlet dengan Atlet Panjat Tebing yang Dilatihnya. *Jurnal E-Komunikasi*, 2(2), 1-10.

Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Minat Control Training terhadap Mental Toughness pada Atlet UKM Bola