

## **Menjaga Kesehatan Mental Pada Atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Menuju PON XXI 2024**

Mariyani, Ardiansyah

Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas

Muhammadiyah Mahakarya Aceh

Email: [mariyani598@gmail.com](mailto:mariyani598@gmail.com), [dianaardiansyaho56@gmail.com](mailto:dianaardiansyaho56@gmail.com)

### **Abstract**

*Sport which is often considered a positive form of physical activity, is not completely free from pressure and stress which affects the mental health of athletes. Athletes' mental health is a concern because athletes generally focus on physical training, technique and tactics. This workshop discusses maintaining mental health. Where athletes will be equipped with knowledge about mental health, the characteristics of a healthy mentality and how to maintain mental health so that athletes are able to train with concentration and display their best performance during the competition. The method applied in this activity was Community Service which was carried out with Central Aceh Indonesian Rafting Federation (FAJI) athletes with a total of 12 athletes, consisting of 6 male athletes and 6 female athletes. This service activity will be presented in the form of theoretical activities (lectures) and mentoring activities to maintain mental health. This activity is carried out for 90 minutes and ends with relaxation.*

**Keywords :** *Mental health, FAJI athletes, relaxation, sport.*

### **Abstrak**

Olahraga yang sering dianggap sebagai bentuk kegiatan fisik yang positif, tidak sepenuhnya bebas dari tekanan dan stres yang mempengaruhi kesehatan mental para atlet. Kesehatan mental atlet menjadi perhatian karena umumnya perhatian pada atlet berfokus pada latihan fisik, teknik, dan taktik. Kegiatan workshop ini akan membahas mengenai menjaga kesehatan mental. Di mana para atlet akan dibekali pengetahuan mengenai kesehatan mental, ciri mental yang sehat dan cara menjaga kesehatan mental agar para atlet mampu melakukan latihan dengan konsentrasi dan menampilkan penampilan terbaiknya pada saat pertandingan berlangsung. Metode kegiatan adalah pengabdian masyarakat kepada atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Aceh Tengah dengan jumlah atlet secara keseluruhan 12 atlet, yang terdiri dari atlet putra 6 orang dan Atlet putri 6 orang. Kegiatan pengabdian ini akan diekspresikan dalam bentuk kegiatan teori (ceramah) dan kegiatan pendampingan menjaga kesehatan mental. Adapun kegiatan ini dilakukan selama 90 menit dan diakhiri dengan melakukan relaksasi.

**Kata kunci :** kesehatan mental, atlet FAJI, relaksasi, olahraga.

## **1. Pendahuluan**

Olahraga adalah kegiatan yang tidak terlepas dalam kehidupan manusia. Berolahraga dapat membuat individu menjadi sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Selain itu, olahraga dapat memberikan beberapa dampak positif seperti peningkatan tanggung jawab, kejujuran, kerjasama, perhatian terhadap orang lain, kepemimpinan, setia, toleransi serta disiplin (Irwanto, Romas, 2019). Menurut Unesco (Irwanto & Romas, 2019) olahraga dinilai sebagai suatu hal yang melibatkan aktivitas fisik, dilakukan dengan partisipasi santai atau terorganisir, dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, juga hubungan sosial dan kompetisi.

Olahraga dinilai sebagai suatu hal yang berpengaruh dalam kehidupan karena dapat membawa nama harum untuk daerah dan bangsa melalui kompetisi yang diadakan. Lankor (2007), menyebutkan bahwa setiap bangsa di dunia berkompetisi untuk menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga. Tujuannya adalah meningkatkan citra bangsa di dunia internasional melalui prestasi yang dicapai. Untuk itu setiap negara berlomba-lomba, termasuk Indonesia, yang melalui Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), akan mengadakan kegiatan Pekan Olahraga Nasional (PON) dengan daerah Sumatera Utara dan Aceh sebagai tuan rumah.

Melalui PON, Para atlet dari berbagai cabang olahraga pasti akan memberikan tampilan yang terbaik untuk menjadi sang juara, salah satunya dengan persiapan latihan yang maksimal. Akan tetapi, hal yang masih belum diperhatikan adalah faktor psikis. Faktor psikologis atau yang dikenal sebagai faktor mental atlet dinilai sebagai obor yang memicu semangat, yang dapat menghasilkan potensi maksimal dari para atlet (Sumarjo, 2017). Saat ini, para atlet terutama atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) di Aceh Tengah, sudah melakukan latihan fisik beberapa bulan terakhir. Olahraga Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) merupakan olahraga Tim atau kelompok yang

dimana setiap individu harus mampu bekerja sama, menjaga kekompakkan antara satu dengan lainnya di dalam Tim tersebut.

Dalam proses latihan, setiap individu tidak terlepas dari individu lainnya di dalam Tim tersebut, sehingga pasti akan ada menemukan pandangan dan cara yang berbeda disetiap individunya. Ditambah lagi dalam proses latihan, para Tim juga akan mendapatkan arahan dari sang pelatih. Jika para atlet terdapat perasaan tertekan dalam proses pelatihan, ditambah lagi terdapat atlet yang memiliki permasalahan pribadi yang besar sehingga membuat atlet tersebut mengalami stres bahkan kecemasan. Kecemasan dinilai sebagai emosi negatif yang ditandai dengan emosi negatif seperti rasa gelisah, khawatir, takut yang berhubungan dengan kegairahan (Weinberg & Gould, 2007). Ditambah lagi banyaknya tantangan dan tuntutan yang tinggi tidak jarang membuat para atlet mengalami masalah dalam kesehatan mental, maka hal ini akan sangat berpengaruh pada penampilannya sehingga dapat meminimalisir kekompakkan di dalam suatu Tim yang menyebabkan menurunnya performa.

Tuntutan hidup yang menimbulkan stres berlebih akan berdampak pada kesehatan mental yang buruk (Putri, Wichawa dan Gutama, 2015). Kelelahan mental dapat memengaruhi kinerja karena, Kelelahan mental mengganggu kinerja kognitif, yang dikaitkan dengan perubahan fungsi eksekutif, seperti berkurangnya perhatian terarah dan reaksi yang kurang akurat (Sun et al., 2021). Kecemasan juga turut mempengaruhi performa atlet di lapangan. Kecemasan dapat meningkatkan dan juga menurunkan kinerja. Teori dorongan membuktikan bahwa kecemasan dapat meningkatkan kinerja. Hal ini disebabkan, semakin bersemangat seorang atlet, misalnya, semakin baik kinerja individunya (Weinberg & Gould, 2015). Depresi memainkan peran besar pada atlet. Beberapa peran depresi pada atlet adalah kurangnya energi, peningkatan tingkat kemarahan, perasaan tidak berharga yang kuat, perubahan berat badan, kehilangan minat, rasa sakit dan nyeri, dan perilaku sembrono (Pearce, 2014). Hal itu menjadi alasan kesehatan mental atlet menjadi perlu diperhatikan.

Alasan lain adalah kesehatan mental dinilai sebagai aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara keseluruhan (Ridlo, 2020). Individu yang sehat secara mental dapat menjalankan hidupnya secara normal. Individu tersebut juga mampu menghadapi masalah yang ditemuinya dan mengelola stress dengan baik. Kondisi mental yang tangguh juga membantu kondisi fisik yang lelah sekalipun. Individu dengan mental tangguh, sekalipun lelah akan tetap mampu untuk bekerja. Sebaliknya mental yang lemah mempengaruhi kondisi fisik yang prima sekalipun (Sumarjo, 2017).

Terdapat beberapa gejala psikologi yang perlu diperhatikan pada atlet, yaiku pertama adalah faktor yang menimbulkan motivasi, perkembangan sikap, gambaran diri dan konsep diri. Kedua adalah stabilitas dan kematangan emosional, ketahanan mental, dan lain sebagainya. Ketiga adalah terjadinya kebosanan. Keempat yakni berkaitan dengan permasalahan stres, dan upaya-upaya relaksasi. Kelima adalah masalah kecemasan, lalu terjadinya frustrasi dan hubungannya dengan tindakan agresif. Permasalahan tersebut menegaskan pentingnya memperhatikan permasalahan mental pada atlet. Sayangnya banyak pemegang kebijakan dalam cangkupan olahraga di Indonesia belum memperhatikan hal tersebut. Mental atlet menjadi permasalahan yang dibebankan hanya pada pelatih dan atlet itu sendiri (Priambodo, 2017).

Selanjutnya, peranan psikologis dinilai penting untuk meningkatkan kapabilitas atlet dalam menghadapi pertandingan (Effendi, 2016). Terdapat beberapa dinamika psikologis atlet saat bertanding, seperti meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima tekanan, ketahanan konsentrasi dan ketegaran mental (Sukadiyanto, 2011). Tercapainya prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh mental atlet (Ilham, 2021). Ketangguhan mental memberikan optimisme dan keberanian, sementara mental yang lemah menimbulkan rasa pesimistis dan takut. Mental lemah tersebut yang menjadi momen penentu prestasi atlet. Dalam pencapaian suatu performa olahraga, rasa percaya diri

memegang peran yang sangat penting. Hal tersebut karena kepercayaan diri dinilai sebagai faktor yang memperantarai terjadinya permasalahan seperti kecemasan, kurang konsentrasi, dan atribusi yang negatif (Priambodo, 2017).

Terdapat ungkapan oleh Weinberg & Gould (2007) bahwa "Sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behavior in sport and exercise context". Ungkapan tersebut bermakna dua hal yakni, pertama untuk memahami faktor psikologis yang mempengaruhi penampilan fisik seseorang. Kedua adalah memahami alasan keterlibatan individu dalam olahraga. Keterlibatan tersebut mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya. Penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Pengaruh positif dapat menjadikan penampilan atlet baik, sementara sebaliknya pada faktor negatif. Faktor psikis kemudian ditelaah dalam dua sifatnya, yakni langsung dan tidak langsung. Faktor psikis langsung disebabkan karena emosi yang berlebihan, kurangnya konsentrasi sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Sedangkan faktor psikis tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non-teknis. Hal ini dapat terlihat dari terjadinya pertengkaran yang menegangkan aspek emosi individu. Kondisi emosi yang tidak terkontrol tersebut akan berpengaruh negatif terhadap penampilannya. Contoh lainnya adalah pakaian yang tidak nyaman, atau lingkungan seperti kondisi lapangan yang mempengaruhi. Kondisi-kondisi tersebut semakin menguatkan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis (Effendi, 2016). Selain itu, Gunarsa (2004) juga mengemukakan bahwa tingkah laku dipengaruhi oleh penampilan atlet di pertandingan. Terdapat beberapa kondisi psikologis yang berpengaruh pada atlet di antaranya adalah kemantapan emosi, keuletan, motivasi, disiplin, percaya diri, keterbukaan, serta kecerdasan (Ogilvie 1968; Cooper, 1969; Hardiman, 1973; Effendi, 2016).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti menyimpulkan bahwa perlu adanya program menjaga kesehatan mental atlet yang diberikan kepada atlet FAJI Aceh Tengah. Adanya pemilihan program ini ditentukan berdasarkan

pertimbangan dari hasil asesmen yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Adapun tujuan dari diadakannya program ini yaitu agar para atlet dapat menyadari bahwa pentingnya menjaga kesehatan mental ditengah proses latihan fisik, selain itu para pelatih juga dapat memahami para atlet dan mampu memberikan motivasi yang baik.

## **2. Metode**

Metode yang diterapkan pada kegiatan ini adalah Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan dengan para atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Aceh Tengah dengan jumlah atlet secara keseluruhan 12 atlet, yang terdiri dari atlet putra 6 orang dan Atlet putri 6 orang. Kegiatan pengabdian ini akan diekmas dalam bentuk kegiatan Workshop menjaga kesehatan mental pada atlet menuju PON XXI 2024. Adapaun jenis kegiatan adalah teori (ceramah) dan kegiatan pendampingan menjaga kesehatan mental. Terdapat beberapa langkah yang dilakukan untuk merealisasikan solusi dalam pengabdian masyarakat ini, yakni:

*Tahap persiapan*, diawali dengan peneliti dihubungi oleh pengurus atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Aceh Tengah melalui *chat* personal pada tanggal 08 Juni 2024. Kemudian peneliti bertemu dengan pengurus dan ketua Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Aceh Tengah pada tanggal 10 Juni 2024 yang berlokasi di Lukub Badak, Kabupaten Aceh Tengah. Di lokasi, peneliti melakukan *assesment* berupa observasi dan wawancara kepada pengurus dan ketua FAJI Aceh Tengah serta melibatkan atlet putra dan putri. Kemudian meminta para atlet untuk menuliskan hal-hal yang menyenangkan dan tidak menyenangkan selama proses latihan yang sudah dilakukan. Adapun tujuannya yaitu untuk mengetahui kebutuhan dan permasalahan para atlet FAJI Aceh Tengah.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan, terdapat beberapa atlet yang cenderung murung, ketika berdiskusi kepala tunduk, menggenggam tangan dengan berulang-ulang, ragu-ragu ketika memberikan pendapat. Kemudian hasil kesimpulan wawancara dari pengurus dan ketua, ditemukan bahwa

beberapa atlet terlihat kurang semangat dalam proses latihan, kurang fokus/sulit konsentrasi, kurang kompak dan emosi yang terkadang kurang terkontrol.

Peneliti melanjutkan dengan melakukan survei dengan melakukan pemberian lembar kertas kosong, dan meminta agar para atlet menuliskan hal-hal yang menyenangkan dan tidak menyenangkan selama proses latihan yang sudah berlangsung. Hasil survei menunjukkan adanya kesesuaian yang ditemukan, yaitu ada beberapa atlet memiliki permasalahan pribadi yang menyebabkan atlet stress dan memiliki kecemasan, selain itu beberapa atlet lainnya merasa kurang fokus dan tidak adanya semangat karena mendapatkan *judgement* yang membuat mental atlet *down*.

Setelah dilakukannya *assesment*, peneliti meminta izin kepada pengurus ketua Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Aceh Tengah untuk dapat mengadakan program workshop menjaga kesehatan mental pada atlet menuju PON XXI 2024 pada atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Aceh Tengah. Setelah mendapatkan izin, peneliti kemudian berfokus untuk menyusun materi workshop yang akan digunakan untuk menjaga kesehatan mental atlet. Penyusunan materi workshop dilakukan yakni dengan melakukan *literature review* untuk memutuskan teknik apa yang sesuai digunakan untuk menjaga kesehatan mental atlet. Selain materi mengenai menjaga kesehatan mental, peneliti juga memberikan latihan yaitu teknik relaksasi. Hal ini dikarenakan relaksasi dapat dilakukan guna menangani kecemasan bertanding untuk atlet (Adiputra, Budisetyani, (2018).

*Tahap pelaksanaan*, dalam tahapan ini, workshop menjaga kesehatan mental pada atlet menuju PON XXI 2024 dilakukan pada tanggal 13 Juni 2024. Workshop menjaga kesehatan mental pada atlet diberikan kepada atlet putri 6 orang dan putra 6 orang dengan jumlah yakni sebanyak 12 orang yang akan mengikuti PON XXI 2024. Program workshop ini dilaksanakan yakni selama 2 jam 30 menit yang dilakukan di satu ruangan yang berada di lokasi Lukub Badak.

Pelaksanaan Workshop menjaga kesehatan mental pada atlet dimulai dari memberikan materi mengenai, “apa itu kesehatan mental?, “mengapa begitu penting menjaga kesehatan mental?”, “tanda-tanda mental yang sedang tidak sehat”, cara menjaga kesehatan mental”. Setelah para atlet memahami materi, para atlet diminta untuk membuka kembali lembar kertas yang telah ditulis sebelumnya dan mengevaluasi masing-masing kertas. Setelah semuanya menyadari kesehatan mental masing-masing individu, peneliti kemudian memberikan teknik relaksasi kepada para atlet. Sebelum dilakukan, peneliti memberi intruksi teknik relaksasi, kemudian dipraktikkan secara bersama-sama.

*Tahap evaluasi*, pada bagian akhir kegiatan workshop, peneliti meminta kembali agar atlet menuliskan kembali apa yang dirasakan saat ini setelah diberikan materi kesehatan mental dan teknik relaksasi. Teknik relaksasi tidak berhenti sampai disini saja, dimana atlet dapat membiasakan diri untuk melakukan relaksasi setiap hari terutama sebelum melakukana latihan fisik. Relaksasi berfungsi untuk menghilangkan serta mengurangi tensi kecemasan dan juga ketegangan, baik dalam hal fisik maupun mental atlet.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

*Workshop* menjaga kesehatan mental pada atlet menuju PON XXI 2024 dilakukan secara luring di Lukub Badak. Sebelumnya para atlet diminta untuk menuliskan di lembar kertas hal-hal yang menyenangkan dan tidak menyenangkan selama proses latihan yang sudah berlangsung, hal ini berguna untuk mengetahui kondisi atlet.



Gambar 3.1 (Pelaksanaan workshop secara luring)

Adapun dalam workshop, setelah diberikan materi menjaga kesehatan mental. Para atlet mulai memahami apa itu kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental, apa saja tanda-tanda mental sedang tidak baik-baik saja dan cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari agar proses latihan dan persiapan pertandingan menuju PON XXI 2024 lebih matang.

Pelaksanaan sesi-sesi berikutnya yaitu, para atlet diminta untuk mengevaluasi hasil lembar kertas yang sudah dituliskan sebelumnya. Para atlet mulai bisa memahami kondisi mentalnya apakah sedang baik-baik saja atau sebaliknya, sedang tidak baik-baik saja. Kemudian peneliti memberikan teknik relaksasi kepada para atlet, yang berguna untuk dapat menangani kecemasan dalam proses latihan, menurunkan rasa kegelisahan dan rasa khawatir, dan meminimalisir ketakutan-ketakutan yang dapat mengganggu konsentrasi atlet dalam proses latihan.

Berdasarkan kegiatan workshop dari setiap sesi yang telah dilakukan, para atlet Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Aceh Tengah telah memahami bahwa selain fokus pada latihan fisik, menjaga kesehatan mental merupakan suatu hal yang sangat penting dan sangat berpengaruh terhadap performa. Para atlet juga mampu memahami dirinya saat ini apakah sedang baik-baik saja atau sebaliknya. Sebelum materi disampaikan, beberapa atlet belum sepenuhnya memahami mengenai kesehatan mental, tanda-tanda mental yang sehat dan cara mengatasinya. Hal itu terlihat ketika sebelum materi diberikan, peneliti menanyakan mengenai kesehatan mental kepada seluruh atlet, namun hanya beberapa atlet saja yang dapat menjawab pertanyaan tersebut.

Selain itu, pada proses materi diberikan sampai teknik relaksasi, para atlet memberikan respon positif terhadap pelaksanaan program yang telah dilakukan. Adapun keseluruhan dari para atlet menuliskan dan menyebutkan bahwa sudah mulai mengetahui apa itu kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengetahui cara menjaga kesehatan mental

untuk kedepannya. Selain itu, para atlet menyebutkan merasa lebih lega dan ada perubahan merasa lebih tenang ketika selesai melakukan relaksasi.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, diketahui bahwa pelaksanaan dari workshop kesehatan mental mampu memberikan pemahaman kepada para atlet terkait pentingnya untuk dapat menjaga kesehatan mental terutama menuju PON XXI 2024. Selain itu, relaksasi yang telah diberikan mampu menunjukkan perubahan pada diri atlet yaitu merasa lebih lega dan tenang. Walaupun belum signifikan, relaksasi tetap menjadi tugas harian untuk para atlet agar terbiasa dilakukan. Adanya evaluasi secara umum menunjukkan bahwa peserta workshop mendapatkan gambaran mengenai dirinya apakah sedang dalam kondisi mental yang sehat atau sebaliknya, serta adanya hal positif yang dirasakan setelah adanya pemberian cara menjaga kesehatan mental dan teknik relaksasi.

#### ***Acknowledgement***

Ucapan terima kasih dari kelompok pelaksana pengabdian kepada : (1) pengurus dan ketua Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Aceh Tengah yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk dilaksanakannya kegiatan pelatihan ini; (2) para atlet putra dan putri Federasi Arum Jeram Indonesia (FAJI) Aceh Tengah yang telah meluangkan waktunya untuk dapat berpartisipasi mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan rasa antusias, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar; (3) berbagai pihak lainnya yang telah mengarahkan dalam menyusun kegiatan workshop serta penulisan artikel ini.

#### **Daftar Pustaka**

- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*. ISSN: 2541-657X, Vol, 1.
- Gunarsa, S. (2004). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia Anggota IKAPI.
- Ilham, Z. (2021). Pernana Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*. Vol. 1, (2), pp 274-282. ISSN: 2797-7749.

- Irwanto., Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Juara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, ISSN: 2622-0156.
- LANKOR. (2007). Teori Keperawatan Dasar. Jakarta: Kemenpora
- KONI, Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997- 2007. Garuda Emas. Laporan Nasional Sport Development Index, 2006, Merekonstruksi Budaya Prestasi. Jakarta: KEMENEGPORA, 1998.
- Kemeneppora Republik Indonesia, Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemeneppora, 2005.
- Pearce, M. (2014). 'Berada di sana': Pelatih olahraga dan depresi pada atlet. *Kesehatan Olahraga* , 32 (3), 64-65.
- Priambodo. (2017). Kepercayaan Diri (dalam Jannah, M. Psikologi Olahraga): *Student Handbook*. Surabaya: APMOI.
- Putri, A.W., B. Wichawa, dan Arie S. Gutama. (2015). Mental health masyarakat Indonesia: Pengetahuan dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan mental health. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). DOI: <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Ridlo, I., A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. Vol. 5 (2), 155-164. Doi:10.20473/jpkm.v5i2020.155-164. P-ISSN 2528-0104 / E-issn 2528-5158.
- Sumarjo, (2017). Peran Psikologi Olahraga dan Keperawatan dalam Olahraga. *Jurnal Warta Edisi:51*. ISSN N: 1829-7463.
- Sun, H., Soh, KG, Roslan, S., Wazir, MRWN, Soh, KL, & Boullosa, D. (2021). Apakah kelelahan mental mempengaruhi performa keterampilan atlet? tinjauan sistematis. *Plos Satu* , 16 (10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258307>.
- Weinberg. R.S & Gould. D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.