

PENGARUH *SELF TALK* POSITIF TERHADAP KONSENTRASI PADA ATLET PANAHAN

Mochammad Rafiliya Triananda Putra

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: rafiliya@gmail.com

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya aspek mental. Pada cabang olahraga panahan, aspek mental sangat menentukan hasil pertandingan, salah satunya yaitu konsentrasi. Seorang atlet panahan yang memiliki konsentrasi yang tinggi akan dapat menembakkan anak panah tepat pada sasaran dan memperoleh poin yang tinggi sehingga prestasinya juga akan meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini berjumlah empat belas atlet PPLP Panahan Jawa Timur yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perlakuan berupa *self talk* positif hanya diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Data diperoleh dengan melakukan *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok menggunakan *Grid Concentration Exercise*. Penelitian ini menggunakan analisis data uji peringkat bertanda wilcoxon. Hasil analisis data uji peringkat bertanda wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan skor konsentrasi antara sesudah dan sebelum perlakuan *self talk* positif pada kelompok eksperimen ($\text{Sig.} = 0,018, p < 0,05$). Peningkatan konsentrasi pada atlet PPLP Panahan Jawa Timur juga dapat dilihat dari nilai *gain score* pada kedua kelompok, nilai *gain score* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *gain score* pada kelompok kontrol ($7,71 > 1,57$), artinya *self talk* positif berpengaruh terhadap konsentrasi pada atlet panahan. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis “ada pengaruh *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan” tidak ditolak.

Kata kunci: *Self Talk* Positif, Konsentrasi, Atlet Panahan

Abstract

This research was motivated by the importance of mental aspects. In the archery sport, mental aspects determine the outcome of the game, one of which is the concentration. An archery athlete who has a high concentration will be able to shoot the arrows right at the target and get high points so that his achievements will also increase. This study aims to test whether there is a positive self-talk effect on the concentration of athletes archery. This research uses quantitative research method of experiment with pretest-posttest control group design. Subjects of this research was fourteen athletes of PPLP Panahan Jawa Timur which is divided into two groups, they are the experimental group and control group. positive self talk treatment were only given to the experimental group, and the control group wasn't given any treatment. Data obtained by doing pretest and posttest for both groups using scale of concentration. This reaserch uses Wilcoxon Signed Ranking Test analysis data. The result of Wilcoxon Signed Ranking Test analysis data showed that there was difference score of concentration between before and after positive self talk treatment in the experimental group ($\text{Sig.} = 0.018, p < 0.05$). Increased of concentration in athlete PPLP Panahan Jawa Timur can be seen from the gain score in both groups, the value of gain score in the experimental group was higher than the value of gain score in the control group ($7.71 > 1.57$), it means positive self talk treatment has an effect to concentration in archery athletes. The result of the analysis indicate that the hypothesis “there is influence of positive self talk on concentration in archery athletes” is not rejected.

Keywords: *Positive Self Talk, Concentration, Archery Athletes.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan yang bertujuan untuk membuat tubuh menjadi sehat. Olahraga tidak hanya mencakup kegiatan fisik saja, tetapi juga melibatkan unsur psikologi. Orang yang memiliki prestasi dalam dunia olahraga disebut dengan atlet.

Menurut Prasetyo (2011) atlet dapat dikatakan berkualitas jika memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Pada cabang olahraga panahan, mental sangat menentukan hasil pertandingan. Suatu kemenangan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan

fisik, teknik, dan taktik saja, tetapi juga dipengaruhi oleh mental atlet itu sendiri. Hal serupa juga dikemukakan oleh Handayani dan Trisyanto (2013), terdapat lima aspek yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet panahan yaitu aspek fisik, aspek teknik, taktik, aspek psikologis, dan peralatan. Aspek psikologis yang mempengaruhi performa atlet antara lain *mental imagery*, konsentrasi, *goal setting*, relaksasi, dan rekreasi.

Menurut Wilson, dkk (2006) konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus-stimulus, baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Menurut Nideffer (2006) terdapat empat jenis konsentrasi, yaitu *broad-internal*, *broad-external*, *narrow-internal*, dan *narrow-external*. *Narrow-internal* adalah jenis konsentrasi yang menyempit ke dalam. Jenis konsentrasi ini digunakan oleh atlet untuk fokus pada satu target, membayangkan penampilan yang akan dibayangkan, serta mengontrol kondisi emosionalnya. Salah satu cabang olahraga yang menggunakan jenis konsentrasi *narrow-internal* adalah panahan.

Menurut evaluasi yang dilakukan oleh pelatih setelah perlombaan, penurunan prestasi tersebut disebabkan dari dalam diri atlet, yaitu faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis adalah konsentrasi. Cabang olahraga panahan adalah salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan konsentrasi yang tinggi karena harus menembakkan anak panah tepat pada sasaran untuk memperoleh poin yang tinggi. Menurut pelatih, atlet sering kehilangan konsentrasi ketika hendak melakukan tembakan karena sebelum melakukan tembakan, atlet sering melihat hasil tembakan lawannya yang dirasa sangat bagus sehingga membuat atlet tersebut tidak konsentrasi pada sasaran tembakannya, selain itu kehadiran orang tua, teman, pasangan atau orang yang penting dalam hidupnya dapat membuat konsentrasinya hilang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa atlet, mereka mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan oleh hilangnya konsentrasi. Penyebabnya antara lain karena ada masalah pribadi, merasa minder dengan hasil lawan yang telah lebih dulu melakukan tembakan, merasa takut karena kondisi cuaca yang tidak menentu, suasana area perlombaan yang tidak sama seperti ketika latihan, ada atau tidak hadirnya pelatih, dilihat oleh orang tua, pasangan atau sahabat-sahabatnya, suara dari penonton, dan lain sebagainya.

Berdasarkan jenis konsentrasi yang digunakan dalam cabang olahraga panahan, yaitu *narrow-internal* maka konsentrasi seorang atlet panahan dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang berasal dari dalam diri atlet tersebut. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara

yang telah dilakukan, menurut pengalaman 4 orang atlet maka dapat disimpulkan bahwa penyebab tidak konsentrasi karena pikiran negatif seperti tidak percaya diri, merasa takut kalah, grogi karena lawan mendapat poin yang bagus, teman banyak yang mengalami kekalahan serta takut dengan lawan sehingga memunculkan pernyataan atau *self talk* negatif.

Beberapa faktor yang dapat mengganggu konsentrasi atlet secara internal dapat diminimalisir saat latihan dengan cara melakukan pelatihan. Pada bidang olahraga, Cox (2002) menyatakan bahwa pelatihan untuk meningkatkan konsentrasi bagi atlet untuk mengajarkan atau melatih tentang bagaimana cara membatasi dan melebarkan fokus perhatian serta untuk mengendalikan pikiran. Ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi, yaitu meditasi yoga, *self talk*, *self hypnosis*, *autogenic training*, dan *quiet eye training* (Sholichah dan Jannah, 2015). Peneliti tertarik untuk menggunakan metode pelatihan *self talk* positif karena subjek penelitian memiliki kecenderungan melakukan *self talk* negatif sehingga menyebabkan kehilangan konsentrasi. *Self talk* negatif yang dilakukan oleh subjek seperti ketika sebelum melakukan tembakan, atlet sering melihat hasil tembakan lawannya yang dirasa sangat bagus, kehadiran orang tua, teman, pasangan atau orang yang penting dalam hidupnya sehingga membuat atlet tersebut melakukan *self talk* negatif dan tidak konsentrasi pada sasaran tembakannya. Berdasarkan hal tersebut, maka *self talk* positif adalah pelatihan yang tepat untuk mengganti *self talk* negatif menjadi *self talk* positif.

Menurut Jannah (2016) *self talk* positif berisi pernyataan positif yang ditujukan pada diri sendiri, yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan. Pengertian *self talk* positif juga dikemukakan oleh Weinberg (1988) yaitu *self talk* yang membantu atlet untuk tetap konsentrasi, tidak berkecukupan pada kesalahan masa lalu, atau tujuan jangka panjang di masa depan. *Self talk* negatif adalah *self talk* yang dapat membuat hilangnya kepercayaan diri dan menimbulkan kecemasan. Menurut Hamilton, dkk (2011) *self talk* positif adalah teknik psikologis yang digunakan untuk menghentikan *self talk* negatif yang menyebabkan kecemasan, depresi, perasaan pesimis, dan yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja. *Self talk* positif telah sering digunakan oleh atlet sebagai strategi kognitif untuk membantu dalam menjaga konsentrasi meningkatkan motivasi, dan mengatasi pikiran negatif serta emosi.

Seorang atlet yang melakukan *self talk* positif akan merasakan reaksi emosi yang positif sehingga akan membuat tubuhnya menjadi rileks dan nyaman karena ketegangan ototnya menurun, sehingga penampilannya akan meningkat dibandingkan sebelum melakukan *self talk* positif. Seorang atlet yang merasa rileks, gelombang

otaknya akan memasuki gelombang *alpha*. Menurut Nugroho (2009) dalam kondisi *alpha*, konsentrasi akan terpusat pada satu hal dalam satu saat, sehingga atlet dapat berkonsentrasi pada dirinya sendiri. Pemusatan konsentrasi ini berguna untuk menyeleksi perhatian pada saat menjelang perlombaan sehingga atlet dapat berkonsentrasi saat bertanding (Langenati dan Jannah, 2015).

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Pretest-Posttest Control Group Design*". Menurut Azwar (2007) pada desain ini, diawal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat. Kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat pada subjek dengan alat ukur yang sama. Berikut adalah bentuk desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian:

Tabel 3.1 Bentuk Rancangan Eksperimen

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	P1	X	P2
Kontrol	P3	-	P4

Keterangan :

P1 = *Pretest* kelompok eksperimen

P3 = *Pretest* kelompok kontrol

X = Perlakuan (*treatment*) berupa latihan *self talk* positif

P2 = *Posttest* kelompok eksperimen

P4 = *Posttest* kelompok kontrol

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Panahan Jawa Timur. Seluruh atlet tersebut berjumlah 14 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 7 orang pada kelompok eksperimen dan 7 orang pada kelompok kontrol, pembagian subjek menggunakan teknik *ordinal pairing*. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Grid Concentration Exercise* oleh Harris dan Harris (1998) dan latihan *self talk* positif yang menggunakan metode *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) oleh Dryden dan Neenan (2004). Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah uji peringkat bertanda wilcoxon (*Wilcoxon Signed Ranking Test*) dengan bantuan SPSS 21.00 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan uji peringkat bertanda wilcoxon yang menunjukkan bahwa ada peningkatan konsentrasi pada kelompok eksperimen setelah diberikan *self talk* positif yang mendapat nilai signifikansi ($0,018 < 0,05$). Hal ini berarti bahwa *self talk* positif berpengaruh meningkatkan konsentrasi pada atlet panahan. Peningkatan konsentrasi yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain, yaitu kesiapan dan keaktifan peserta, jumlah subjek, materi yang diberikan, dan metode pelatihan yang saling terikat satu dengan yang lain :

1. Kesiapan dan keaktifan peserta.

Berdasarkan observasi, keaktifan dan kesiapan peserta sangat terlihat dari awal pelatihan. Peserta selalu hadir tepat waktu sesuai dengan telah disepakati dan antusias selama mengikuti pelatihan *self talk* positif. Dari segi waktu pelaksanaan pelatihan pun tidak mengganggu jadwal latihan fisik dan teknik. Pelatihan *self talk* positif dilakukan sebelum subjek berlatih teknik, serta pelaksanaan pelatihan relatif tidak terlalu lama yaitu ± 22 menit untuk setiap pertemuan.

2. Jumlah subjek

Pada penelitian ini, jumlah subjek yang mengikuti pelatihan *self talk* positif berjumlah 7 orang. Dengan jumlah yang relatif sedikit, maka instruktur dapat lebih fokus dalam memberikan instruksi dan membimbing subjek untuk melakukan *self talk* positif.

3. Materi pelatihan.

Pada pertemuan pertama, sebelum pelatihan dilaksanakan, instruktur membangun *rapport* dengan cara memberikan penjelasan mengenai *self talk* positif, melakukan tanya jawab mengenai harapan masa depan subjek, memberikan penjelasan mengenai tujuan pelatihan, dan ditandatanganinya *informed consent*. Hasil dari kegiatan tersebut adalah subjek menyadari bahwa sebenarnya mereka telah sering menggunakan *self talk* negatif dan subjek menyadari bahwa materi pelatihan *self talk* positif berguna untuk meningkatkan kemampuan kinerja olahraganya, terutama bagaimana mereka meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan mempersiapkan diri secara psikologis saat latihan serta menjelang dan saat pertandingan.

4. Metode pelatihan.

Metode pelatihan merupakan metode yang efektif untuk pengembangan sumber daya manusia, termasuk atlet. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ivancevich, dkk (2007) yang menyatakan bahwa pelatihan merupakan sebuah proses sistematis untuk

mengubah seorang atau sekelompok dalam usaha meningkatkan kinerja.

Metode pelatihan dalam penelitian ini menggunakan pelatihan *self talk* positif. Menurut Jannah (2016) *self talk* positif berisi pernyataan positif yang ditujukan pada diri sendiri, yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan. Menurut Hamilton, dkk (2011) *self talk* positif adalah teknik psikologis yang digunakan untuk menghentikan *self talk* negatif yang menyebabkan kecemasan, depresi, perasaan pesimis, dan yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja. *Self talk* positif telah sering digunakan oleh atlet sebagai strategi kognitif untuk membantu dalam menjaga konsentrasi meningkatkan motivasi, dan mengatasi pikiran negatif serta emosi.

Pelatihan *self talk* positif pada penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT) oleh Dryden dan Neenan (2005). *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional (*self talk* negatif) yang dimiliki oleh subjek yang dapat memberikan dampak negatif pada emosi dan perilaku menjadi keyakinan rasional (*self talk* positif) sehingga dapat meningkatkan konsentrasi.

Pendekatan REBT menggunakan teori ABC. Teori ABC merupakan bagian penting dalam pendekatan REBT. Menurut Dryden dan Neenan (2005) masalah emosi, pikiran, dan perilaku (*Consequences*) yang dialami oleh individu tidak disebabkan oleh suatu peristiwa yang dialami (*Actuals Event*), tetapi disebabkan oleh keyakinan atau pemaknaan terhadap peristiwa tersebut (*Beliefs*).

Actuals event adalah situasi yang dapat berupa kejadian yang bersumber pada orang lain atau bersumber pada diri sendiri. *Beliefs* adalah keyakinan yang terbentuk secara alamiah yang disebabkan oleh pemaknaan individu terhadap suatu peristiwa. *Beliefs* dapat berupa keyakinan yang rasional maupun irrasional. *Consequences* merupakan akibat dari adanya keyakinan yang irrasional. *Consequences* dapat berupa kognitif, perasaan maupun perilaku. Pada penelitian ini, pelatihan *self talk* positif bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional (*self talk* negatif) yang dimiliki oleh subjek menjadi keyakinan rasional (*self talk* positif) sehingga dapat meningkatkan konsentrasi.

Seorang atlet yang melakukan *self talk* positif akan merasakan reaksi emosi yang positif sehingga akan membuat tubuhnya menjadi rileks dan nyaman karena ketegangan ototnya menurun, sehingga penampilannya akan meningkat dibandingkan sebelum melakukan *self talk* positif. Seorang atlet yang merasa rileks, gelombang otaknya akan memasuki gelombang *alpha*. Menurut Nugroho (2009) dalam kondisi *alpha*, konsentrasi akan

terpusat pada satu hal dalam satu saat, sehingga atlet dapat berkonsentrasi pada dirinya sendiri. Pemusatan konsentrasi ini berguna untuk menyeleksi perhatian pada saat menjelang perlombaan sehingga atlet dapat berkonsentrasi saat bertanding (Langenati dan Jannah, 2015).

Munculnya pengaruh pelatihan *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan ini terjadi dikarenakan terdapat faktor internal dan eksternal. Menurut Wilson, dkk (2006) konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus-stimulus baik yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Stimulus internal adalah stimulus yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri yang berupa gangguan sensoris maupun pikiran. Stimulus eksternal adalah stimulus yang berasal dari luar atlet tersebut.

Menurut Lasmono (dalam Jannah, 2010) konsentrasi atlet dipengaruhi oleh faktor usia. Faktor usia mempengaruhi kemampuan konsentrasi karena kemampuan untuk berkonsentrasi juga turut berkembang sesuai dengan usia individu tersebut. Demikian pula halnya di bidang olahraga, menurut Nideffer & Bond (dalam Jannah, 2010) bahwa konsentrasi atlet dapat ditingkatkan sejalan dengan usianya. Hal ini memberi peluang bagi atlet bahwa semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin berkembang pula kemampuan konsentrasinya.

Pada penelitian ini usia subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogen dan berada pada tahapan perkembangan yang sama. Dengan semakin bertambahnya usia atlet, maka semakin bertambah pula konsentrasinya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasar hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan.

Saran

1. Bagi PERPANI Jawa Timur
PERPANI Jawa Timur diharapkan dapat menggunakan pelatihan *self talk* positif sebagai bentuk pelatihan mental untuk dapat meningkatkan konsentrasi untuk menunjang prestasi atlet selain latihan fisik, teknik, taktik serta alat yang digunakan.
2. Bagi Pelatih
Pelatih diharapkan dapat menggunakan pelatihan *self talk* positif sebagai bentuk pelatihan mental untuk dapat meningkatkan konsentrasi pada atlet asuhannya, sebagai penunjang keberhasilan atlet

selain latihan fisik, teknik, taktik serta alat yang digunakan

3. Bagi Atlet

Atlet diharapkan dapat melakukan *self talk* positif ketika *self talk* negatif muncul sehingga dapat meningkatkan konsentrasi. Hal tersebut karena kondisi psikologi penting bagi atlet selain kondisi fisik, teknik, taktik serta alat yang digunakan

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya, diharapkan menggunakan populasi dan sampel dengan jumlah yang lebih banyak
- b. Penelitian selanjutnya, diharapkan menggunakan *literature* yang lebih luas sehingga hasil yang diperoleh dapat maksimal.
- c. Penelitian selanjutnya, diharapkan lebih teliti dalam mempertimbangkan variasi personal (*personological variation*) seperti tipe kepribadian subjek penelitian.

Nugroho, A. (2009). *Peningkatan status mental atlet diy dengan mental training*. Jurnal Status Mental, 1-14

Prasetyo, Y. (2011). *Olahraga Panahan*. Yogyakarta: Grafina Mediaceuta.

Sholichah, I. F., & Jannah, M. (2015). *Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 03 (02)

Supriyanto, A., & Lismadiana. (2013). *Penggunaan Metode Hypnoterapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Start dalam Renang*. Jurnal IPTEK Olahraga, 15 (2) 111-124

Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics

Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training strategies for concentration. In Williams, J.N. Boston: McGraw Hill, 404-422.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Dryden, W & Neenan, M. (2004). *The rational emotive behaviour therapy*. California: Sage Publication.

Hamilton, R., Miedema, B., MacIntyre, L., & Easley, J. (2011). Using a positive self-talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: lessons from a community based group delivery model. *Journal Current Oncology*, 18 (02)

Handayani, L & Trisyanto, D. (2013). *Ayo!!! Belajar Panahan*. Surabaya. Koperasi Kota Atlet Surabaya

Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sport psychology: mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.

Ivancevich, J. M., Konopaske, R., & Matteson, M. T. 2007. *Perilaku Dan Manajemen Organisasi* (Alih Bahasa Gina Gania). Edisi Tujuh, Jakarta: Erlangga.

Jannah, M. (2010). *Peningkatan Konsentrasi Atlet Lati Jarak Pendek (Sprinter) melalui Pelatihan Meditasi-Otogenik*. Jurnal Psikosains, 02.

Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran, dan Latihan Mental*. Surabaya: Unesa University Press

Langenati, R., & Jannah, M. (2015). Pengaruh self-hypnosis terhadap konsentrasi pada atlet senam artistik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 03 (02), 1-6

Nideffer, R. M. (2006). *A.C.T: Attention Control Training*. E-book.