

EFEKTIVITAS MENTAL TRAINING DALAM MENINGKATKAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET

Berliana Merry Sunyoto^{1*}, Nadia Brilianty Nabila², Delicia Diamanta Mutia Dista Nada³,
Prima Aulia⁴

^{1, 2, 3, 4}Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

*berlianamerry@gmail.com

Abstract

Student athletes must balance the demands of athletics with academic success, which can be taxing on their bodies and minds. Athletes must have mental toughness in order to persevere and give their best effort in a variety of competitive settings. The purpose of this study is to ascertain whether mental training helps athletes become more mentally robust. The randomized pretest-posttest control group design method is used in this experimental study. Ten student-athletes from Universitas Negeri Padang served as the research subjects. They were split into experimental and control groups at random. The Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) was used to measure mental toughness in both the pretest and posttest.

The research results showed a significant difference between the experimental group and the control group, with the experimental group demonstrating a higher increase in mental toughness. These findings indicate that mental training is effective in enhancing mental toughness in athletes.

Keyword: *mental training, mental toughnes, athletes*

Abstrak

Atlet pelajar dihadapkan pada beban ganda, yaitu tuntutan prestasi olahraga dan akademik yang dapat menimbulkan tekanan fisik dan psikis. Ketangguhan mental atau *mental toughness* menjadi aspek penting yang perlu dimiliki oleh atlet agar mampu bertahan dan tampil optimal dalam berbagai situasi kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *mental training* dalam meningkatkan *mental toughness* pada atlet. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan *metode randomized pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 10 orang atlet mahasiswa Universitas Negeri Padang yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara acak. Pengukuran *mental toughness* dilakukan menggunakan Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) pada pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan *mental toughness* yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *mental training* efektif dalam meningkatkan *mental toughness* pada atlet.

Kata kunci: *pelatihan mental, ketangguhan mental, atlet*

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendahuluan

Perkembangan dunia olahraga di Indonesia menunjukkan kemajuan dan perkembangan. Data Kemenpora (2025) menunjukkan adanya peningkatan Indeks Pengembangan Olahraga (IPO) Indonesia tahun 2024 menjadi 0,334. Peningkatan ini terjadi pada enam dari sembilan dimensi dasar dalam keberhasilan pembangunan olahraga. Perolehan 14 medali dalam Olympic dan Paralympic Games 2020 juga menunjukkan perubahan besar dalam dunia olahraga di Indonesia (Kemenpora, 2023).

Maju nya prestasi olahraga Indonesia tidak lepas dari peran para atlet yang terlibat. Menurut Setyawan (2017), atlet ialah individu yang mempersiapkan dirinya dengan melakukan latihan dan olahraga untuk memperkuat daya tahan, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan kekuatan mereka sebelum pertandingan. Indonesia sendiri memiliki banyak atlet berprestasi termasuk di dalamnya atlet muda yang masih menjadi pelajar (Dewi & Jannah, 2023). Atlet muda pelajar harus menjalankan dua kewajibannya, yaitu dengan mengikuti pertandingan dan belajar sebagai seorang mahasiswa.

Banyaknya tuntutan yang diterima oleh atlet pelajar akan berdampak pada fisik dan psikisnya. Jannah et al (2022) menemukan bahwa atlet pelajar diharuskan rutin melakukan latihan untuk mencapai prestasi olahraga. Tak hanya itu, atlet pelajar tetap dibebankan oleh tuntutan akademik dalam mengerjakan tugas sekolah maupun mengikuti ujian. Rutinitas yang berulang ini memungkinkan atlet menjadi bosan dan mengalami gejala stress (Anggara & Laksmiwati, 2022). Jika atlet mengalami stress maka akan berimbas pada prestasi dan pencapaian atlet itu sendiri. Oleh karena itu, aspek mental dianggap sebagai hal penting dalam penyeimbang dalam performa atlet.

Salah satu aspek mental yang dinilai penting untuk seorang atlet adalah *mental toughness*. Menurut Sheard et al (2009), *mental toughness* merupakan kumpulan sikap, perilaku, dan emosi yang ada pada atlet untuk dapat bertahan di situasi yang sulit saat pertandingan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental merupakan individu disiplin yang memiliki kemampuan mengelola tekanan dan dirinya untuk tetap rileks dan tenang Ketika berada di tahap kesulitan (Sheard, 2009). Selain itu, *mental toughness* juga berarti prinsip, sikap, perilaku, dan emosi yang ditetapkan yang memungkinkan atlet untuk bertahan dalam pertandingan meskipun menghadapi berbagai rintangan, kesulitan, atau tekanan (Maulidya & Jannah, 2021).

Mental toughness pada atlet dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui pelatihan mental (*mental training*) yang terstruktur dan sistematis. Weinberg dan Gould (1995) mengemukakan bahwa latihan mental terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu tahap pendidikan, tahap akuisisi, dan tahap pelatihan. Tahap pendidikan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada atlet mengenai pentingnya latihan mental serta bagaimana keterampilan psikologis dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan di dunia olahraga. Pada tahap akuisisi, fokus diberikan pada strategi dan teknik pelaksanaan latihan mental yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Selanjutnya, tahap pelatihan bertujuan untuk mengintegrasikan keterampilan mental ke dalam aktivitas olahraga secara otomatis, sehingga atlet dapat menerapkannya dalam situasi kompetitif yang sesungguhnya.

Berdasarkan uraian di atas, *mental training* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan *mental toughness* atlet. Namun, efektivitas program mental training dalam meningkatkan mental toughness masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *mental training* dalam meningkatkan *mental toughness* pada atlet.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain eksperimen *randomized pretest-posttest control group design*. Eksperimen terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang akan menerima perlakuan dan kelompok kontrol, yaitu kelompok yang tidak menerima perlakuan apapun. Dalam penelitian ini terdapat tahap persiapan dan pelaksanaan eksperimen. Tahap persiapan meliputi persiapan administrasi dan informed consent, persiapan penelitian (penentuan tempat, waktu dan tim pelaksana), persiapan perangkat eksperimen serta persiapan alat ukur.

Azwar (2017) menyatakan bahwa populasi adalah sekelompok individu dengan karakteristik khusus. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Universitas Negeri Padang. Dari populasi ini, dipilih sampel yang menurut Azwar (2017) adalah bagian dari populasi dengan kriteria serupa. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang yang merupakan seorang atlet.

Penelitian melibatkan 10 orang atlet mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Subjek kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pembagian kelompok menggunakan teknik randomisasi sehingga kedua kelompok memiliki *baseline* yang sama. Kelompok eksperimen diberikan *mental training* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

Tabel 1. Desain eksperimen

Randomisasi	Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
R	Keompok Eksperimen (KE)	O ₁	X	O ₂
R	Kelompok Kontrol (KK)	O ₁	-	O ₂

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa *mental training* yang terdiri atas psikoedukasi dan pelatihan mengenai *self-awareness*, teknik konsentrasi, teknik visualisasi positif, serta *self-talk* positif. *Mental training* terdiri dari 3 sesi dengan durasi 1,5 jam. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan memaparkan materi yang diselingi *ice-breaking* dan latihan penerapan langsung. Sesi pertama akan memaparkan materi terkait *self-awareness* dan latihan mengidentifikasi sumber tekanan dalam pertandingan. Sesi kedua berisi latihan konsentrasi dan visualisasi positif, dan sesi ketiga akan memaparkan materi *self-talk* dan teknik reframing.

Kedua kelompok subjek diberikan pretest dan posttest menggunakan Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) yang dikembangkan oleh Sheard et al (2009) untuk mengukur mental toughness. Skala ini merupakan instrumen yang telah diadaptasi dan disesuaikan ulang oleh Dinda Tiara Sella (2019). Pemberian skala bertujuan untuk membandingkan skor *mental toughness* partisipan sebelum dan setelah diberikan *mental training* dan untuk melihat efektivitas *mental training* dalam meningkatkan *mental toughness* atlet.

Data diuji menggunakan Uji Mann-Whitney untuk membandingkan dan mengetahui perbedaan antara dua kelompok independen, yaitu kelompok kontrol dan kelompok

eksperimen. Peneliti menggunakan *software* IBM SPSS Statistics 20 untuk melakukan analisa data dalam penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

Eksperimen ini melibatkan 10 orang partisipan yang dibagi menjadi satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol dengan masing-masing kelompok berisi lima orang. Partisipan tersebar atas atlet dari berbagai cabang olahraga yaitu renang, *volleyball*, sepak bola, dan silat.

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data kedua kelompok baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berdistribusi normal ($p > 0.05$).

Tabel 2. Uji Normalitas

Tests of Normality						
kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Nilai	Eksperimen	.166	10	.200 [*]	.957	10
	Kontrol	.197	10	.200 [*]	.945	10

*. This is a lower bound of the true significance.

Data yang berdistribusi normal telah memenuhi prasyarat untuk dianalisis menggunakan statistika parametrik. Namun, peneliti menggunakan statistika non-parametrik dalam melakukan uji hipotesis karena jumlah partisipan tidak memenuhi syarat dalam pengujian statistika parametrik ($N < 30$).

Selanjutnya, dilakukan analisis menggunakan uji Mann-Whitney untuk membandingkan dan melihat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada saat pretest maupun posttest.

Tabel 3. Uji Mann-Whitney Pretest

Test Statistics ^a	
	pretest
Mann-Whitney U	5.000
Wilcoxon W	20.000
Z	-1.677
Asymp. Sig. (2-tailed)	.094
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.151 ^b

Berdasarkan uji, ditemukan bahwa nilai *p-value* 0.094 ($p > 0.05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok bisa dikatakan setara dan memiliki *baseline* yang sama.

Peneliti kemudian melakukan uji Mann-Whitney pada hasil posttest kedua kelompok untuk melihat perbedaan dan efektivitas *mental training* yang dilakukan.

Tabel 4. Uji Mann-Whitney Posttest

Ranks

d	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest Eksperimen	5	7.80	39.00
Kontrol	5	3.20	16.00
Total	10		

Test Statistics^a

	posttest
Mann-Whitney U	1.000
Wilcoxon W	16.000
Z	-2.410
Asymp. Sig. (2-tailed)	.016
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.016 ^b

Berdasarkan hasil uji pada posttest, didapat nilai *p-value* sebesar 0.016 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa pada hasil posttest terdapat perbedaan signifikan nilai *mental toughness* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Nilai *mean rank* menunjukkan bahwa nilai kelompok eksperimen lebih besar dibanding nilai kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa *mental toughness* kelompok eksperimen lebih baik dibanding kelompok kontrol.

Penelitian ini membuktikan bahwa *mental training* efektif dalam meningkatkan *mental toughness* pada atlet, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan signifikan skor mental toughness antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi, dimana selisih nilai antara kedua kelompok tersebut yaitu 4.6 dengan nilai rerata kelompok eksperimen 7.8. Selain itu selisih rata-rata skor *pretest* dengan *posttest* kelompok eksperimen yaitu 3.8. Peningkatan mental toughness kelompok eksperimen lebih baik dibanding kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan hasil meta-analisis oleh Cunningham et al. (2020) yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis, termasuk pelatihan mental, secara signifikan meningkatkan mental toughness pada atlet dengan efek besar.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian oleh Lee dan Smith (2021) Studi tersebut menunjukkan bahwa kombinasi pelatihan mental dan pendekatan *mindfulness* tidak hanya meningkatkan *mental toughness*, tetapi juga menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan *coping*. Artinya, pendekatan pelatihan mental yang digunakan dalam penelitian ini dapat dipertimbangkan untuk dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan elemen *mindfulness* agar manfaatnya lebih optimal.

Namun demikian, keterbatasan dalam jumlah sampel ($n=10$) dan durasi intervensi menjadi catatan penting. Oleh karena itu, untuk penelitian lanjutan, disarankan penggunaan durasi pelatihan yang lebih panjang serta melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar agar hasilnya dapat digeneralisasi secara lebih luas. Selain itu, pelatihan dapat diperluas dengan memasukkan teknik tambahan seperti penguatan coping strategies dan goal setting yang terbukti mendukung performa atlet secara psikologis.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mental training* secara signifikan efektif dalam meningkatkan *mental toughness* pada atlet mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Mann-Whitney yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan mental training dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Pelatihan mental yang dilakukan selama tiga hari mampu meningkatkan aspek ketangguhan mental atlet, terutama dalam hal pengelolaan tekanan, penguatan sikap positif, dan kemampuan bertahan dalam situasi kompetitif. Dengan demikian, mental training terbukti menjadi intervensi psikologis yang relevan dan bermanfaat untuk

mengembangkan ketahanan mental atlet dalam menghadapi berbagai tuntutan fisik maupun akademik.

Daftar Pustaka

- Anggara, A. R., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri Kota Blitar. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104-115.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi* (ed. 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, S. P., & Jannah, M. (2023). Peningkatan ketangguhan mental pada atlet pelajar melalui pelatihan kesadaran diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 29-37.
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi covid-19 di Jawa Timur. *Paedagoria : Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60-65.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2023). *Jumlah perolehan medali emas, perak dan perunggu serta peringkat pada Olympic Games serta Paralympic Games 2020*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2025). *Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) Tahun 2024*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan Psychological Capital Dengan Mental Toughness Pada Atlet Beladiri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 106- 116.
- Sella, D. T. *Pengaruh coping strategy, group cohesion dan coaching leadership perception terhadap ketangguhan mental atlet bola basket Jabodetabek* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Setyawan. (2017). Kepribadian atlet dan non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1), 110-119.
- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and motor skills*, 109(1), 213-223.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 6(1), 141-148
- Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R. N., Cowden, R., & Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: A systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1).
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vella-Fondacaro, D., & Romano-Smith, S. (2023). The impact of a psychological skills training and mindfulness-based intervention on the mental toughness, competitive anxiety, and coping skills of futsal players—a longitudinal convergent mixed-methods design. *Sports*, 11(9), 162.
- Weinberg, R.S., Gould, D.G. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. USA : Human Kinetics.