

## EFEKTIVITAS MENTAL TRAINING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA ATLET

Rahma Fauziah<sup>1</sup>, Aqilla Azzahra<sup>2</sup>, Kayla Mazaya Salsabila<sup>3</sup>

Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

Email: [kyrajiara@gmail.com](mailto:kyrajiara@gmail.com)<sup>1</sup>, [aqilaxazzahra@gmail.com](mailto:aqilaxazzahra@gmail.com)<sup>2</sup>, [kaylamazayas@gmail.com](mailto:kaylamazayas@gmail.com)<sup>3</sup>**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program pelatihan mental dalam meningkatkan resiliensi atlet pelajar. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group dengan partisipan sebanyak 10 atlet, yang dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen menjalani lima sesi pelatihan mental yang meliputi *self-awareness*, *guided imagery*, *positive self-talk*, dan *reframing*, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan resiliensi yang signifikan pada kelompok eksperimen ( $p = 0,026$ ; Cohen's  $d = -1,542$ ), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan mental efektif dalam memperkuat ketahanan psikologis atlet pelajar.

**Abstract**

*This study aims to examine the effectiveness of a mental training program in enhancing the resilience of student athletes. The research employed a pretest-posttest control group design involving 10 athletes who were randomly assigned to either the experimental or control group. The experimental group participated in five sessions of mental training, which included self-awareness, guided imagery, positive self-talk, and reframing techniques, while the control group did not receive any intervention. The results of the paired sample t-test indicated a significant increase in resilience in the experimental group ( $p = 0.026$ ; Cohen's  $d = -1.542$ ), whereas no substantial change was observed in the control group. These findings suggest that mental training is effective in strengthening the psychological resilience of student athletes.*

**Keywords:** *mental training, resilience, student athletes*

**Article History**

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No  
234fdf.756

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.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/)

ISSN 3026-7889

**PENDAHULUAN**

Performa atlet dalam kompetisi tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik dan keterampilan teknis, melainkan juga ditopang oleh kesiapan mental yang solid. Atlet, terutama yang masih berada di jenjang pelajar, menghadapi tekanan berlapis dari berbagai aspek kehidupan, mulai dari tuntutan akademik hingga intensitas pelatihan yang tinggi. Situasi ini meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan psikologis, sehingga diperlukan dukungan mental yang memadai untuk menjaga performa dan konsistensi dalam berprestasi (Paulana, Rejeki, & Sholichah, 2021).

Salah satu aspek penting dari kesiapan mental tersebut adalah resiliensi. Resiliensi mencerminkan kapasitas individu dalam beradaptasi terhadap tekanan dan bangkit dari kesulitan secara positif. Dalam konteks olahraga, atlet yang resilien mampu mengelola tekanan kompetitif, memulihkan diri dari kekalahan, serta mempertahankan semangat dan komitmen terhadap tujuan kompetisi. Penelitian oleh Fitriyah (2022) menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berkontribusi besar dalam membentuk resiliensi, bahkan pada atlet yang menghadapi pengalaman traumatis seperti pelecehan seksual. Dukungan temuan ini juga diperlihatkan oleh Paulana et al. (2021), yang menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap resiliensi pada atlet pencak silat.

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Penelitian oleh Khoirunnisa' dan Jannah (2014) pada atlet renang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan konsentrasi tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap resiliensi. Hal ini menandakan bahwa variabel psikologis bersifat kompleks dan mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis olahraga, karakteristik individu, atau intensitas latihan.

Secara konseptual, resiliensi merupakan konstruk multidimensi yang mencakup kompetensi personal, kemampuan mengendalikan diri, hubungan interpersonal yang aman, penerimaan terhadap perubahan, serta aspek spiritual (Octaryani & Baidun, 2017). Skala resiliensi Connor-Davidson yang digunakan secara luas telah menunjukkan validitas yang baik untuk mengukur dimensi ini dalam konteks atletik.

Sayangnya, dalam praktik pembinaan atlet muda, pengembangan aspek psikologis seperti resiliensi dan regulasi emosi masih kurang mendapatkan perhatian. Program pelatihan umumnya lebih fokus pada aspek teknis dan fisik, sementara intervensi psikologis sering kali belum terintegrasi secara sistematis. Simandjuntak, Hanum, dan Saputri (2024) menekankan bahwa pendekatan psikologi olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kinerja atlet, namun implementasinya di lapangan masih bersifat terbatas dan belum menyentuh aspek pelatihan mental secara menyeluruh.

Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah pendekatan pelatihan mental yang dirancang secara khusus untuk memperkuat ketahanan psikologis atlet, terutama dalam bentuk pelatihan regulasi emosi, *self-awareness*, *guided imagery*, dan *self-talk*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program mental training sebagai intervensi psikologis dalam meningkatkan resiliensi pada atlet pelajar. Pendekatan yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest* pada kelompok tunggal (Hastjarjo, 2019), yang memungkinkan pengukuran perubahan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Dengan latar belakang tersebut, artikel ini akan mengkaji secara mendalam bagaimana pelatihan mental yang terstruktur mampu meningkatkan resiliensi atlet melalui penguatan aspek regulasi emosi dan ketangguhan psikologis sebagai fondasi utama kesiapan kompetitif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *pretest-posttest control group design*, yang merupakan bagian dari desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*). Desain ini digunakan untuk menguji efektivitas pelatihan mental (*mental training*) dalam meningkatkan resiliensi pada atlet pelajar. Penelitian melibatkan 10 orang partisipan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, (2) berusia antara 14 hingga 18 tahun, dan (3) merupakan atlet aktif yang terlibat dalam kegiatan olahraga kompetitif di tingkat sekolah. Peserta kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak lima orang yang menerima intervensi *mental training*, dan kelompok kontrol sebanyak lima orang yang tidak menerima intervensi apapun.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah program *mental training*, yang disusun dalam lima sesi tematik, yaitu: *self-awareness* dan identifikasi tekanan emosional, latihan konsentrasi dan visualisasi positif (*guided imagery*), *positive self-talk* untuk penguatan keyakinan diri, serta *reframing* untuk mengubah cara pandang terhadap pengalaman negatif. Variabel dependen yang diukur adalah tingkat resiliensi pada atlet. Resiliensi diukur menggunakan *The Resilience Scale-14 (RS-14)*, yang merupakan versi pendek dari *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*.

Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu *pretest*, intervensi, dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, kedua kelompok diberikan kuesioner resiliensi sebelum program pelatihan diberikan. Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung, dengan peneliti memberikan penjelasan agar partisipan memahami isi dan cara pengisian instrumen. Selanjutnya, kelompok eksperimen menjalani lima sesi pelatihan mental yang berlangsung secara bertahap dan terstruktur. Setelah seluruh sesi selesai, tahap *posttest* dilakukan dengan memberikan kembali kuesioner yang sama pada kedua kelompok untuk melihat perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi.

Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP. Analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk memastikan bahwa data terdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif untuk melihat nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (*SD*), dan *standard error*. Untuk mengetahui perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok, dilakukan uji *paired sample t-test* secara terpisah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, untuk mengukur efektivitas praktis dari intervensi yang diberikan, digunakan analisis *effect size* dengan rumus *Cohen's d*. Kriteria signifikansi yang digunakan dalam semua uji statistik adalah  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdistribusi normal. Pada kelompok eksperimen, nilai  $W = 0.931$  dan  $p = 0.601$ . Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai  $W = 0.919$  dan  $p = 0.521$ . Karena nilai  $p > 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal.

### Statistik Deskriptif

Berikut adalah hasil deskriptif dari skor resiliensi:

Tabel 1. Deskriptif Skor Resiliensi

Kelompok	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Eksperimen ( <i>Pretest</i> )	5	37.80	7.40	3.31	0.20
Kontrol ( <i>Pretest</i> )	5	44.00	6.40	2.86	0.15
Eksperimen ( <i>Posttest</i> )	5	50.40	5.81	2.60	0.12
Eksperimen ( <i>Posttest</i> )	5	42.40	5.03	2.25	0.12

### Uji Paired Sample T-Test

Pada kelompok eksperimen, terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan nilai  $t(4) = -3.447$ ,  $p = 0.026$ . Nilai *Cohen's d* = -1.542 menunjukkan efek besar dari intervensi *mental training* terhadap peningkatan resiliensi.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan nilai  $t(4) = 0.718$ ,  $p = 0.512$ . Nilai *Cohen's d* = 0.321 menunjukkan efek yang kecil dan tidak bermakna.

Tabel 2. Hasil *Paired Sample T-Test*

Kelompok	T	df	p	Cohen's d	Interpretasi
Eksperimen	-3,45	4	0.03	-1.54	Signifikan, efek besar
Kontrol	0.72	4	0.51	0.32	Tidak signifikan, efek kecil

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *mental training* menghasilkan efek positif dalam meningkatkan ketahanan mental atlet. Perbedaan yang teramati antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa *mental training* berkontribusi pada pembentukan ketahanan psikologis atlet saat menghadapi tekanan dalam kompetisi.

Temuan ini sejalan dengan analisis yang dilakukan oleh Paulana et al. (2021) yang menyatakan bahwa pengelolaan emosi memiliki dampak yang signifikan terhadap ketahanan pada atlet pencak silat. Kemampuan atlet dalam mengatur emosi mereka dengan baik memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan berpikir dengan jelas ketika menghadapi tekanan atau kekalahan. Dengan mengatur emosi, atlet bisa mengubah emosi negatif menjadi respons yang lebih sesuai, yang membantu menciptakan ketahanan psikologis.

Penelitian dari Fitriyah (2020) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan tingkat ketahanan. Atlet yang memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi mereka dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi dan menilai pengalaman yang sulit dengan cara yang konstruktif. Hal ini sejalan dengan pendekatan resiliensi dalam psikologi olahraga yang menyoroti pentingnya regulasi emosi sebagai pelindung terhadap stres yang dialami oleh atlet sepanjang perjalanan karir mereka.

Secara teoretis, regulasi emosi merupakan komponen penting dalam proses adaptasi psikologis, sebagaimana dijelaskan oleh Gross dan John (2003). Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menyeimbangkan emosi dalam situasi sulit, yang dalam konteks olahraga mendukung konsistensi performa. Selain itu, resiliensi dalam olahraga, menurut Sarkar dan Fletcher (2014), bukan hanya kemampuan bertahan, tetapi juga kapasitas untuk berkembang dari kesulitan. Oleh karena itu, *mental training* yang menekankan pada penguatan regulasi emosi merupakan strategi yang relevan untuk meningkatkan ketahanan mental atlet.

Dari keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan psikologis tidak dapat dipisahkan dari pembinaan atlet secara menyeluruh. Intervensi yang berfokus pada aspek mental, khususnya regulasi emosi, perlu menjadi bagian integral dalam program pelatihan untuk menghasilkan atlet yang tidak hanya kuat secara fisik tetapi juga tangguh secara mental.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program *mental training* efektif dalam meningkatkan resiliensi pada atlet pelajar. Intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen, yang mencakup materi pengembangan *self-awareness*, *guided imagery*, *positive self-talk*, serta *reframing*, secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan atlet dalam beradaptasi terhadap tekanan dan tantangan kompetitif. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi serupa, tidak ditemukan perubahan resiliensi yang berarti.

Hasil ini menunjukkan bahwa penguatan aspek mental melalui pelatihan terstruktur dapat menjadi strategi yang efektif untuk memperkuat ketahanan psikologis atlet pelajar. Dengan ketahanan mental yang lebih baik, diharapkan para atlet mampu menghadapi tuntutan kompetisi secara lebih adaptif dan konsisten dalam mempertahankan performa. Oleh karena itu, pelatihan mental disarankan untuk diintegrasikan dalam program pembinaan atlet, sebagai pelengkap yang seimbang terhadap pelatihan fisik dan keterampilan teknis guna mendukung pencapaian prestasi olahraga secara optimal.

### Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya maupun penerapan praktis dalam konteks pembinaan atlet. Diharapkan saran ini dapat menjadi acuan dalam upaya meningkatkan resiliensi pada atlet:

1. Meningkatkan jumlah partisipan dalam penelitian selanjutnya. Penelitian di masa mendatang disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh memiliki kekuatan statistik yang lebih tinggi dan dapat mewakili populasi yang lebih luas.
2. Diperlukan upaya sistematis untuk mengintegrasikan pelatihan mental, khususnya yang berfokus pada penguatan regulasi emosi dan resiliensi, ke dalam kurikulum pembinaan atlet muda.

### DAFTAR RUJUKAN

- Fitriyah, N. N. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan tingkat resiliensi pada atlet yang pernah mengalami pelecehan seksual [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Hastjarjo, T. D. (2019). Desain eksperimen-kuasi dalam penelitian psikologi dan pendidikan. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187-203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Khoirunnisa', K., & Jannah, M. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Character*, 3(2), 1-4.
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2017). Uji validitas konstruk resiliensi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Indonesia (JP3I)*, 6(1), 43-49.
- Paulana, A. N., Rejeki, A., & Sholichah, I. F. (2021). Regulasi emosi terhadap resiliensi atlet pencak silat. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(2), 76-83. <https://doi.org/10.30737/psikodinamika.v1i2.360036>
- Simandjuntak, C. N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024). Peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), 330-343.