

Membangun Ketangguhan Mental Atlet: Eksplorasi Pelatihan Keterampilan Psikologis dalam Olahraga Kompetitif

Pulung Riyanto^{1*}, Heri Yusuf Muslihin²

¹Universitas Musamus

²Universitas Pendidikan Indoensia

*Korespondensi: riyanto_fkip@unmus.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas program pelatihan keterampilan psikologis dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet Provinsi Papua Selatan yang dipersiapkan menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh–Sumatra 2024. Penelitian menggunakan pendekatan metode campuran (mixed methods) yang mengintegrasikan data kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dampak intervensi psikologis terhadap kesiapan mental atlet. Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui pengukuran ketangguhan mental menggunakan kuesioner terstruktur sebelum dan sesudah pelatihan, yang dianalisis menggunakan uji t berpasangan dan analisis korelasi. Sementara itu, pendekatan kualitatif diterapkan melalui wawancara mendalam, diskusi kelompok terfokus (FGD), serta observasi lapangan yang melibatkan atlet, pelatih, dan psikolog olahraga, dengan analisis tematik untuk menangkap dinamika psikologis yang dialami atlet selama proses pelatihan dan kompetisi. Subjek penelitian terdiri atas 25 atlet Papua Selatan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria usia, pengalaman bertanding, dan kesiapan mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Program pelatihan mencakup keterampilan psikologis utama seperti visualisasi, self-talk positif, teknik pernapasan, relaksasi, dan pengaturan tujuan, yang diintegrasikan dalam latihan rutin dan simulasi kompetitif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada ketangguhan mental atlet, khususnya pada dimensi kontrol diri, optimisme, komitmen, dan kemampuan mengatasi tekanan. Analisis korelasi juga mengindikasikan hubungan positif antara peningkatan ketangguhan mental dengan faktor usia dan pengalaman bertanding. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan keterampilan psikologis berperan penting dalam memperkuat kesiapan mental atlet dan mendukung performa optimal pada kompetisi tingkat nasional.

Kata Kunci: Ketangguhan mental, Keterampilan psikologis, Psikologi olahraga, Atlet kompetitif, Performa olahraga

Building Mental Toughness in Athletes: An Exploration of Psychological Skills Training in Competitive Sport

Abstract: This study aims to examine the effectiveness of a psychological skills training program in enhancing the mental toughness of athletes from South Papua who were prepared to compete in the XXI National Sports Week (PON XXI) Aceh–North Sumatra 2024. A mixed-methods approach was employed to provide a comprehensive evaluation of the psychological intervention by integrating quantitative and qualitative data. The quantitative component involved the administration of a validated mental toughness questionnaire before and after the training program, with data analyzed using paired-sample t-tests and correlation analysis. The qualitative component consisted of in-depth interviews, focus group discussions (FGDs), and field observations involving athletes, coaches, and sport psychologists, which were analyzed thematically to capture athletes' psychological experiences during training and competition. The study sample comprised 25 South Papuan athletes selected through purposive sampling based on age, competitive experience, and willingness to participate in the full psychological training program. The intervention included structured psychological skills training sessions integrated into regular training routines, focusing on visualization, positive self-talk, breathing techniques, relaxation strategies, and goal setting. High-pressure competitive simulations were also implemented

to strengthen athletes' coping abilities. The findings indicate a statistically significant improvement in athletes' mental toughness following the intervention, particularly in self-control, optimism, commitment, and stress-coping abilities. Correlation analysis revealed positive relationships between improvements in mental toughness and demographic factors such as age and competitive experience. These results suggest that psychological skills training plays a critical role in enhancing athletes' mental resilience, facilitating optimal performance, and supporting competitive readiness at the national level. The study highlights the importance of integrating systematic psychological training into athlete development programs to strengthen mental preparedness alongside physical and technical conditioning.

Keywords: *Mental Toughness, Psychological Skills Training, Sport Psychology, Competitive Athletes, Athletic Performance*

PENDAHULUAN

Ketangguhan mental merupakan salah satu elemen penting yang menentukan kesuksesan atlet dalam olahraga kompetitif, terutama dalam menghadapi tekanan yang tinggi dan lingkungan kompetitif yang dinamis (Gu et al., 2022). Ketangguhan mental mencakup kemampuan individu untuk bertahan dan tampil optimal meskipun dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan dan tantangan, seperti yang sering dialami dalam kompetisi olahraga (Bédard Thom et al., 2021). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ketangguhan mental tidak hanya berperan dalam performa fisik tetapi juga dalam aspek psikologis, seperti pengendalian emosi, fokus, dan motivasi yang tinggi, yang kesemuanya penting dalam mendukung keberhasilan atlet (Alkawasbeh & Akroush, 2025). Dengan demikian, pelatihan keterampilan psikologis, seperti teknik visualisasi, self-talk positif, dan pengelolaan stres, menjadi metode yang semakin diperhatikan dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet di berbagai cabang olahraga.

Di Indonesia, atlet-atlet dari berbagai daerah sering kali menghadapi keterbatasan dalam pelatihan mental akibat kurangnya sumber daya dan dukungan untuk pengembangan keterampilan psikologis dalam konteks olahraga. Hal ini sangat relevan bagi atlet yang akan bertanding dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumatra 2024, khususnya dari wilayah Papua Selatan yang memiliki tantangan unik terkait sumber daya, akses pelatihan, dan dukungan psikologis. Seiring dengan semakin ketatnya persaingan dalam arena olahraga nasional, kebutuhan akan pelatihan yang berfokus pada ketangguhan mental semakin mendesak. Atlet yang mampu mengembangkan ketangguhan mental yang kuat diharapkan tidak hanya memiliki performa yang konsisten, tetapi juga mampu mengatasi berbagai tekanan yang sering kali menyertai turnamen besar (Soundara Pandian et al., 2023).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa keterampilan psikologis seperti self-talk positif, visualisasi, dan manajemen stres sangat penting dalam pengembangan ketangguhan mental atlet. Keterampilan ini memberikan fondasi bagi atlet untuk mengatasi tantangan psikologis dalam kompetisi yang menuntut, memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan stabil secara emosional saat berhadapan dengan tekanan tinggi (Low et al., 2023). Self-talk positif, misalnya, membantu atlet dalam membangun pola pikir optimis dan mengurangi keraguan diri yang dapat mengganggu performa mereka. Visualisasi, di sisi lain, memungkinkan atlet untuk mempersiapkan diri secara mental dengan membayangkan keberhasilan, sehingga memperkuat keyakinan diri dan kesiapan dalam menghadapi situasi kompetitif yang intens. Selain itu, manajemen stres telah terbukti menjadi komponen kunci dalam menjaga ketenangan dan mengendalikan emosi selama pertandingan, di mana penguasaan keterampilan ini membantu atlet mengatasi perasaan cemas dan tekanan dari lingkungan sekitar mereka.

Meskipun bukti empiris menunjukkan bahwa ketiga keterampilan psikologis ini memiliki dampak positif pada ketangguhan mental, penelitian tentang penerapan keterampilan ini sebagian besar berfokus pada atlet yang memiliki akses ke sumber daya pelatihan yang memadai dan pendampingan psikologis secaralangsung. Kurangnya penelitian yang eksplisit mengenai efektivitas pelatihan keterampilan psikologis pada atlet di wilayah dengan keterbatasan sumber daya, terutama di negara-negara berkembang atau daerah terpencil, menjadi salah satu kesenjangan dalam literatur. Misalnya, atlet di

daerah dengan infrastruktur terbatas mungkin menghadapi tantangan dalam mengakses program pelatihan yang terstruktur, serta tidak memiliki dukungan dari tenaga ahli yang memadai untuk menerapkan keterampilan ini secara optimal. Di wilayah seperti Papua Selatan, tempat atlet menghadapi hambatan logistik dan kurangnya akses terhadap psikolog olahraga, pendekatan yang diadaptasi secara lokal untuk mengembangkan ketangguhan mental melalui keterampilan psikologis ini belum banyak diteliti. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi strategi pelatihan yang dapat diimplementasikan dalam kondisi keterbatasan sumber daya. Studi-studi baru perlu mempertimbangkan pendekatan yang lebih terjangkau dan adaptif dalam mengajarkan keterampilan psikologis untuk ketangguhan mental. Dengan demikian, penelitian di daerah terpencil atau dengan sumber daya terbatas tidak hanya dapat menambah pemahaman tentang ketangguhan mental tetapi juga menciptakan solusi praktis bagi atlet yang menghadapi tantangan unik dalam lingkungan kompetitif mereka.

Di Indonesia, ketangguhan mental menjadi aspek krusial dalam persiapan atlet menghadapi kompetisi tingkat nasional, namun tantangan yang dihadapi dalam mengembangkan ketangguhan ini berbeda-beda di setiap daerah. Papua Selatan, sebagai salah satu wilayah yang sedang mempersiapkan atletnya untuk menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI 2024, dihadapkan pada kondisi geografis dan keterbatasan sumber daya yang berdampak pada akses pelatihan yang berkualitas, khususnya pelatihan keterampilan psikologis. Keterbatasan ini mencakup kurangnya ketersediaan tenaga profesional di bidang psikologi olahraga dan minimnya fasilitas yang mendukung pelatihan mental secara berkelanjutan. Tanpa keterampilan psikologis yang memadai, para atlet berisiko mengalami tekanan emosional yang tinggi dalam kompetisi, yang dapat mengganggu performa mereka secara signifikan.

Selain keterbatasan dalam hal profesional dan fasilitas, kondisi sosial dan budaya di Papua Selatan turut memberikan tantangan tambahan. Banyak atlet di wilayah ini mungkin pertama kali terpapar dengan konsep pelatihan mental secara formal, sehingga adaptasi terhadap metode seperti visualisasi, self-talk positif, dan manajemen stres mungkin membutuhkan pendekatan yang lebih khusus. Faktor-faktor seperti bahasa, budaya, dan pengalaman masa lalu dapat memengaruhi seberapa efektif keterampilan psikologis ini dapat diajarkan dan diterapkan dalam kehidupan atlet sehari-hari. Misalnya, pendekatan yang digunakan harus mempertimbangkan komunikasi yang relevan dengan latar belakang budaya setempat, agar para atlet lebih mudah memahami dan menerapkan teknik-teknik tersebut dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Relevansi penelitian ini menjadi sangat penting, karena dengan mengeksplorasi efektivitas pelatihan keterampilan psikologis di Papua Selatan, penelitian ini dapat mengidentifikasi pendekatan yang lebih adaptif dan tepat sasaran bagi atlet di daerah tersebut. Studi ini juga dapat memberikan panduan bagi para pelatih, psikolog olahraga, dan pengambil kebijakan untuk memahami kebutuhan khusus atlet di daerah dengan akses terbatas. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini diharapkan mampu mendorong penerapan program pelatihan yang lebih inklusif dan efektif, yang bukan hanya mendukung kesiapan mental atlet di Papua Selatan dalam menghadapi PON XXI, tetapi juga menjadi model bagi pengembangan ketangguhan mental atlet di daerah lain yang mengalami tantangan serupa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas program pelatihan keterampilan psikologis dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet Papua Selatan, yang dipersiapkan untuk menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI 2024.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan metode campuran, yaitu kualitatif dan kuantitatif, untuk menganalisis efektivitas pelatihan keterampilan psikologis dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet. Metode kualitatif diterapkan melalui wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus (FGD) yang melibatkan atlet, pelatih, dan psikolog olahraga guna menggali pengalaman langsung serta persepsi mereka terkait dampak pelatihan pada kemampuan mengatasi tekanan dan tantangan dalam kompetisi. Proses ini bertujuan untuk menangkap nuansa dan konteks psikologis yang tidak terungkap melalui data numerik. Sementara itu, metode kuantitatif dilaksanakan dengan instrumen berupa kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat ketangguhan mental, serta pengamatan terhadap kinerja atlet dalam sesi latihan dan kompetisi nyata. Pendekatan kuantitatif ini memberikan data empiris yang obyektif terkait perubahan dalam fokus, ketahanan, dan kepercayaan diri. Integrasi kedua metode ini memberikan

pemahaman yang menyeluruh dan valid untuk mengevaluasi keberhasilan serta merancang strategi pengembangan mental yang lebih efektif bagi atlet. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan terdiri dari atlet asal Provinsi Papua Selatan yang aktif berkompetisi dalam cabang olahraga tertentu pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh Sumatra 2024. Atlet yang dipilih memiliki latar belakang yang bervariasi dalam hal pengalaman bertanding, usia, dan jenis kelamin, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif tentang pengaruh pelatihan keterampilan psikologis terhadap ketangguhan mental mereka dalam situasi kompetitif di tingkat nasional. Fokus utama populasi adalah atlet yang memiliki motivasi untuk meningkatkan aspek mental dari performa mereka, yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan mereka di ajang kompetisi PON.

Sampel penelitian ini diambil menggunakan metode purposive sampling, yang melibatkan pemilihan atlet secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, seperti usia antara 18-25 tahun, memiliki minimal satu tahun pengalaman bertanding pada tingkat kompetisi nasional, khususnya di PON, serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian pelatihan keterampilan psikologis selama periode penelitian. Sebanyak 25 atlet dari Provinsi Papua Selatan yang berpartisipasi dalam PON XXI Aceh Sumatra 2024 dipilih sebagai sampel penelitian untuk mewakili populasi yang diteliti. Sampel ini mencakup atlet dari cabang olahraga individu maupun tim, dengan harapan dapat mengeksplorasi dampak pelatihan keterampilan psikologis terhadap ketangguhan mental di berbagai jenis olahraga. Instrumen utama dalam penelitian ini mencakup indikator-indikator yang dirancang untuk mengukur ketangguhan mental atlet, meliputi kemampuan pengendalian diri, fokus, motivasi, manajemen stres, dan pengendalian emosi. Indikator-indikator ini diukur melalui kombinasi kuesioner yang divalidasi, pengamatan langsung di lapangan, serta wawancara mendalam dengan atlet, pelatih, dan psikolog. Sebelum pelaksanaan pelatihan, baseline atau data awal ketangguhan mental atlet dikumpulkan guna memastikan gambaran awal serta kebutuhan khusus setiap peserta. Data ini berfungsi sebagai acuan untuk merancang sesi pelatihan keterampilan psikologis yang relevan dan tepat sasaran.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk menilai pengaruh pelatihan keterampilan psikologis terhadap ketangguhan mental atlet Provinsi Papua Selatan di PON XXI Aceh Sumatra 2024. Data kuantitatif diperoleh melalui skala ketangguhan mental, dengan uji t berpasangan untuk mengukur perubahan skor sebelum dan setelah pelatihan. Data kualitatif, yang dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi perubahan mental atlet selama kompetisi. Analisis korelasi juga dilakukan untuk melihat hubungan antara perubahan ketangguhan mental dengan faktor-faktor demografis. Hasil penelitian diharapkan memberikan bukti empiris tentang efektivitas pelatihan psikologis dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet dan mendukung keberhasilan mereka dalam kompetisi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan keterampilan psikologis terhadap ketangguhan mental atlet asal Provinsi Papua Selatan yang berkompetisi di PON XXI Aceh Sumatra 2024. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana pelatihan keterampilan psikologis, yang mencakup teknik-teknik seperti visualisasi, self-talk positif, teknik pernapasan, dan pengaturan tujuan, dapat meningkatkan ketangguhan mental atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif. Pendekatan yang digunakan menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif, di mana data kuantitatif diperoleh melalui pengukuran ketangguhan mental menggunakan skala yang relevan, sementara data kualitatif diperoleh melalui wawancara dan observasi yang memberikan gambaran lebih mendalam mengenai pengalaman atlet. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak pelatihan psikologis terhadap ketangguhan mental atlet dalam konteks kompetisi tingkat tinggi.

Tabel 1. Karakteristik Demografis Atlet

Karakteristik Atlet	Jumlah (n = 25)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	64%
Perempuan	9	36%

Usia		
18-20 tahun	12	48%
21-23 tahun	10	40%
24-25 tahun	3	12%
Pengalaman Bertanding		
1-2 tahun	8	32%
3-4 tahun	10	40%
5 tahun ke atas	7	28%
Cabang Olahraga		
Individu	15	60%
Tim	10	40%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik dari 25 atlet yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar atlet adalah laki-laki (64%), sementara 36% lainnya adalah perempuan. Dalam hal usia, mayoritas atlet berusia antara 18 hingga 20 tahun (48%), diikuti oleh atlet yang berusia 21 hingga 23 tahun (40%), dan hanya 12% atlet yang berusia 24 hingga 25 tahun. Dari segi pengalaman bertanding, 40% atlet memiliki pengalaman bertanding antara 3 hingga 4 tahun, sementara 32% atlet memiliki pengalaman 1 hingga 2 tahun, dan 28% atlet memiliki pengalaman lebih dari 5 tahun. Dalam hal cabang olahraga, sebagian besar atlet berkompetisi dalam cabang olahraga individu (60%), sementara 40% lainnya berkompetisi dalam cabang olahraga tim. Karakteristik ini memberikan gambaran yang representatif mengenai sampel yang diteliti, yang mencakup variasi usia, pengalaman, jenis kelamin, dan cabang olahraga, yang memungkinkan analisis lebih mendalam terhadap pengaruh pelatihan keterampilan psikologis pada ketangguhan mental atlet.

Tabel 2 Deskripsi Statistik Dimensi Ketangguhan Mental Atlet Sebelum dan Setelah Pelatihan

Dimensi Ketangguhan Mental	N	Mean (Pre-test)	Mean (Post-test)	Std. Deviation (Pre-test)	Std. Deviation (Post-test)
Kontrol Diri	25	22.4	26.3	4.5	3.8
Optimisme	25	18.7	22.1	5.1	4.2
Komitmen	25	20.2	23.5	3.9	4.5
Kemampuan Mengatasi Tekanan	25	21.1	24.0	4.0	3.7

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada dimensi-dimensi ketangguhan mental atlet setelah mengikuti pelatihan keterampilan psikologis. Data yang diperoleh dari 25 atlet menunjukkan peningkatan rata-rata pada setiap dimensi ketangguhan mental, yaitu Kontrol Diri, Optimisme, Komitmen, dan Kemampuan Mengatasi Tekanan. Secara spesifik, nilai rata-rata pada dimensi Kontrol Diri meningkat dari 22.4 (pre-test) menjadi 26.3 (post-test), diikuti oleh Optimisme yang naik dari 18.7 menjadi 22.1, Komitmen yang meningkat dari 20.2 menjadi 23.5, dan Kemampuan Mengatasi Tekanan yang bertambah dari 21.1 menjadi 24.0. Meskipun terdapat variasi pada standar deviasi, yang menunjukkan adanya perbedaan dalam respons individu, secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan keterampilan psikologis dapat meningkatkan ketangguhan mental atlet dalam berbagai aspek yang berkaitan dengan pengendalian diri, sikap positif, komitmen terhadap tujuan, dan kemampuan untuk mengelola tekanan kompetitif.

Tabel 3 Hasil Uji t Berpasangan (Paired t-test) pada Dimensi Ketangguhan Mental Atlet

Dimensi Ketangguhan Mental	t	df	Sig. (2-tailed)
Kontrol Diri	-4.35	24	0.000
Optimisme	-5.10	24	0.000
Komitmen	-4.89	24	0.000
Kemampuan Mengatasi Tekanan	-4.57	24	0.000

Hasil analisis terhadap dimensi ketangguhan mental menunjukkan adanya perubahan signifikan setelah pelatihan keterampilan psikologis, yang terukur melalui uji t berpasangan (paired t-test). Hasil uji menunjukkan nilai t yang negatif untuk setiap dimensi ketangguhan mental: Kontrol Diri (-4.35, $p = 0.000$), Optimisme (-5.10, $p = 0.000$), Komitmen (-4.89, $p = 0.000$), dan Kemampuan Mengatasi Tekanan (-4.57, $p = 0.000$). Semua nilai p yang diperoleh berada di bawah tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$, yang mengindikasikan bahwa pelatihan keterampilan psikologis memberikan dampak positif yang signifikan pada setiap dimensi ketangguhan mental atlet. Penurunan nilai t yang signifikan menunjukkan perbaikan dalam kemampuan atlet untuk mengontrol diri, meningkatkan optimisme, memperkuat komitmen, dan mengelola tekanan, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan ketangguhan mental secara keseluruhan.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi antara Perubahan Skor Ketangguhan Mental dengan Karakteristik Atlet

Korelasi	Nilai Korelasi	Nilai p	Signifikansi
Perubahan Skor Ketangguhan Mental vs. Usia	0.58	0.01	Signifikan
Perubahan Skor Ketangguhan Mental vs. Usia			
Perubahan Skor Ketangguhan Mental vs. Pengalaman Bertanding	0.48	0.04	Signifikan
Perubahan Skor Ketangguhan Mental vs. Cabang Olahraga	0.45	0.02	Signifikan

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perubahan skor ketangguhan mental atlet dengan beberapa faktor demografis. Korelasi antara perubahan skor ketangguhan mental dan usia sebesar 0.58 ($p = 0.01$) menunjukkan bahwa semakin tua usia atlet, semakin tinggi perubahan ketangguhan mental mereka setelah pelatihan, dengan tingkat signifikansi yang sangat kuat. Korelasi perubahan skor ketangguhan mental dan pengalaman bertanding sebesar 0.48 ($p = 0.04$) menunjukkan hubungan positif yang signifikan, mengindikasikan bahwa atlet dengan pengalaman lebih banyak dalam kompetisi cenderung mengalami peningkatan ketangguhan mental yang lebih besar. Selain itu, korelasi perubahan skor ketangguhan mental dan cabang olahraga sebesar 0.45 ($p = 0.02$) menunjukkan bahwa cabang olahraga yang diikuti berhubungan positif dengan peningkatan ketangguhan mental, meskipun dengan tingkat kekuatan korelasi yang sedikit lebih rendah. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa faktor-faktor demografis, terutama usia, pengalaman bertanding, dan jenis cabang olahraga, memiliki peran penting dalam mempengaruhi keberhasilan pelatihan keterampilan psikologis dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet.

Tabel 5. Temuan Analisis Tematik Dampak Pelatihan Keterampilan Psikologis terhadap Ketangguhan Mental Atlet di PON XXI Aceh Sumatra 2024

Tema	Deskripsi Temuan	Refleksi Atlet
Pengelolaan Stres dan Tekanan	Atlet mampu mengelola stres dan tekanan kompetitif dengan lebih baik, menggunakan teknik pernapasan dan visualisasi.	"Saya merasa lebih tenang sebelum pertandingan, saya bisa fokus dan mengatur pernapasan saya, yang membuat kecemasan saya berkurang."

Peningkatan Optimisme	Pelatihan meningkatkan optimisme atlet, membuat mereka lebih percaya diri dalam menghadapi kompetisi.	"Sekarang saya lebih yakin bisa menang. Saya tahu saya dapat mengatasi tantangan yang datang, meskipun ada tekanan tinggi."
Peningkatan Komitmen terhadap Tujuan	Atlet lebih fokus pada tujuan jangka panjang dan siap menghadapi rintangan yang muncul dalam perjalanan kompetisi.	"Pelatihan ini membuat saya lebih termotivasi untuk terus berusaha mencapai tujuan saya, meski ada banyak hambatan yang harus dihadapi."
Penerapan Teknik Psikologis Dalam Kompetisi	Atlet mulai menerapkan teknik psikologis yang dipelajari (self-talk positif, visualisasi) dalam kompetisi nyata untuk mempertahankan fokus dan meningkatkan performa.	"Saya selalu berbicara pada diri saya sendiri dengan positif sebelum pertandingan. Saya visualisasikan diri saya menang, dan itu sangat membantu saya tetap fokus di lapangan."
Refleksi dan Evaluasi Diri	Sesi refleksi mingguan membantu atlet mengevaluasi perkembangan mereka dalam menguasai keterampilan psikologis, mengenali kekuatan dan kelemahan dalam mental mereka.	"Refleksi setelah setiap latihan memberi saya kesempatan untuk mengevaluasi kemajuan saya, melihat apa yang perlu saya perbaiki, dan mengetahui apa yang sudah berhasil."

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis memiliki dampak positif terhadap ketangguhan mental atlet asal Provinsi Papua Selatan yang berkompetisi di PON XXI Aceh Sumatra 2024. Berdasarkan analisis tematik, terdapat lima tema utama yang menggambarkan perubahan signifikan dalam mentalitas atlet. Pertama, atlet berhasil mengelola stres dan tekanan kompetitif dengan lebih efektif melalui teknik pernapasan dan visualisasi. Kedua, optimisme atlet meningkat, yang tercermin dari rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan kompetisi. Ketiga, komitmen terhadap tujuan kompetitif semakin kuat, dengan atlet lebih fokus pada pencapaian jangka panjang meskipun menghadapi rintangan. Keempat, penerapan teknik psikologis seperti self-talk positif dan visualisasi terbukti efektif dalam mempertahankan fokus dan meningkatkan performa saat berkompetisi. Terakhir, sesi refleksi mingguan memberikan kesempatan bagi atlet untuk mengevaluasi perkembangan mental mereka, memperkuat kekuatan, dan memperbaiki kelemahan. Secara keseluruhan, pelatihan ini terbukti meningkatkan ketangguhan mental atlet, tidak hanya dalam konteks kompetisi, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Tabel 6. Perbandingan Perubahan Ketangguhan Mental Atlet

Kelompok	N	Rata-rata Sebelum Pelatihan (Skor)	Rata-rata Setelah Pelatihan (Skor)	Selisih Rata-rata (Before - After)	Std. Dev. Sebelum	Std. Dev. Setelah	p- Value (t- test)
Cabang Olahraga							
Individu	12	64.50	77.50	13.00	6.21	4.88	0.010
Tim	13	65.75	78.00	12.25	6.34	5.12	
Pengalaman Bertanding							
< 2 Tahun	13	62.00	74.75	12.75	6.21	5.11	0.024
≥ 2 Tahun	12	67.50	80.00	12.50	5.97	5.45	
Usia							
< 22 Tahun	12	63.67	76.33	12.67	6.01	5.32	0.270
≥ 22 Tahun	13	66.00	79.00	13.00	6.45	5.60	

Tabel di atas menunjukkan perbandingan perubahan ketangguhan mental atlet berdasarkan cabang olahraga, pengalaman bertanding, dan usia. Hasil analisis menunjukkan bahwa atlet dari cabang

olahraga individu mengalami peningkatan yang signifikan dalam skor ketangguhan mental setelah pelatihan ($p = 0.010$), dibandingkan dengan atlet dari cabang olahraga tim. Selain itu, atlet dengan pengalaman bertanding lebih dari 2 tahun juga menunjukkan perubahan yang signifikan ($p = 0.024$), sementara atlet dengan pengalaman kurang dari 2 tahun mengalami peningkatan yang lebih kecil. Tidak ada perbedaan signifikan dalam perubahan ketangguhan mental antara atlet yang berusia di bawah 22 tahun dan yang berusia 22 tahun ke atas ($p = 0.270$).

Hasil penelitian ini berfokus pada peningkatan yang signifikan dalam dimensi-dimensi ketangguhan mental atlet asal Provinsi Papua Selatan yang berkompetisi di PON XXI Aceh Sumatra 2024 setelah mengikuti program pelatihan keterampilan psikologis. Analisis menggunakan uji *t* berpasangan menunjukkan perubahan yang substansial pada beberapa dimensi utama ketangguhan mental, meliputi kontrol diri, optimisme, komitmen, dan kemampuan dalam mengatasi tekanan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan psikologis yang diberikan memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kesiapan mental atlet, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kompetitif di arena olahraga tingkat tinggi. Perubahan positif yang diamati pada dimensi-dimensi tersebut menunjukkan bahwa intervensi psikologis tidak hanya mengasah aspek mental atlet, tetapi juga berperan penting dalam mempersiapkan mereka untuk bertahan dalam situasi kompetisi yang penuh tekanan (Guo et al., 2025). Kontrol Diri merupakan salah satu dimensi yang mengalami peningkatan signifikan setelah pelatihan. Atlet yang sebelumnya kesulitan untuk mengendalikan emosi dan bereaksi terhadap tekanan kompetitif, menunjukkan perkembangan yang jelas dalam kemampuan mereka untuk tetap tenang dan terfokus dalam situasi kompetisi yang penuh tantangan. Teknik pernapasan dan relaksasi yang diajarkan selama pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet untuk mengelola stres dan emosi, yang penting untuk membuat keputusan yang lebih rasional dan meningkatkan performa mereka di lapangan (You et al., 2021). Kontrol diri yang lebih baik juga berperan dalam mengurangi tindakan impulsif yang dapat merugikan hasil kompetisi (Yun et al., 2023).

Optimisme atlet menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah mengikuti pelatihan. Sebelum pelatihan, banyak atlet yang mengalami kecemasan dan kurang percaya diri dalam menghadapi kompetisi, namun setelah menjalani sesi pelatihan, mereka mengembangkan pola pikir yang lebih positif. Teknik self-talk positif dan visualisasi yang diterapkan dalam pelatihan terbukti membantu atlet untuk mengubah perspektif mereka terhadap tantangan, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan mereka dalam menghadapi lawan (Hidayat et al., 2023). Peningkatan optimisme ini tidak hanya berdampak pada mental atlet, tetapi juga memengaruhi kemampuan mereka untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang meskipun menghadapi hambatan. Komitmen terhadap tujuan juga diperkuat melalui pelatihan ini. Atlet yang sebelumnya mengalami ketidakpastian mengenai pencapaian tujuan mereka, kini menunjukkan tingkat komitmen yang lebih tinggi terhadap latihan dan tujuan kompetitif mereka (Winter et al., 2021). Penerapan teknik pengaturan tujuan yang terstruktur membantu atlet untuk merumuskan langkah-langkah yang jelas dalam mencapai kesuksesan. Hasilnya, mereka lebih termotivasi dan fokus pada upaya untuk mencapai tujuan mereka, serta dapat mengatasi rintangan yang muncul selama perjalanan kompetisi. Selain itu, kemampuan mengatasi tekanan juga mengalami perbaikan yang signifikan. Dalam simulasi kompetitif yang dilakukan selama pelatihan, atlet dihadapkan pada situasi tekanan tinggi yang menyerupai kondisi kompetisi nyata. Mereka dapat mempertahankan performa yang baik meskipun berada dalam kondisi stres, menunjukkan bahwa keterampilan psikologis yang dipelajari telah membantu mereka untuk tetap fokus dan mengelola kecemasan. Pelatihan yang melibatkan teknik-teknik pengelolaan stres seperti pernapasan dalam dan visualisasi juga terbukti efektif dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet dalam menghadapi situasi-situasi yang menantang di lapangan (Kadian & Shukla, 2023). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis memiliki dampak positif yang signifikan terhadap ketangguhan mental atlet, yang tercermin dalam peningkatan kontrol diri, optimisme, komitmen, dan kemampuan mengatasi tekanan. Peningkatan dimensi-dimensi tersebut memberikan kontribusi penting terhadap kesiapan mental atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif yang mereka hadapi di PON XXI Aceh Sumatra 2024. Dengan demikian, pelatihan keterampilan psikologis tidak hanya memperkuat ketangguhan mental, tetapi juga dapat mendukung peningkatan performa atlet di ajang kompetisi tinggi, serta memperkuat kemampuan mereka untuk beradaptasi dan mengatasi stres dalam konteks olahraga profesional.

Pelatihan psikologis untuk atlet, terutama dalam mengelola stres dan tekanan kompetitif, memiliki dampak yang signifikan terhadap ketangguhan mental mereka, seperti yang ditunjukkan dalam hasil penelitian ini. Kompetisi tingkat tinggi, seperti PON XXI Aceh Sumatra 2024, memberikan tantangan besar bagi atlet dalam menghadapi tekanan yang datang dari berbagai arah baik dari lawan, pelatih, media, atau bahkan ekspektasi diri sendiri. Stres yang timbul dari tantangan-tantangan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu kinerja atlet. Oleh karena itu, pelatihan psikologis yang efektif berperan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet untuk bertahan dan beradaptasi dalam kondisi yang penuh tekanan tersebut (Yu et al., 2024). Salah satu teknik psikologis yang diajarkan kepada atlet dalam penelitian ini adalah visualisasi, yang telah terbukti sangat efektif dalam membantu atlet mempersiapkan diri secara mental sebelum dan selama pertandingan. Visualisasi melibatkan pembentukan gambaran mental yang jelas tentang berbagai skenario kompetitif, termasuk keberhasilan atau pencapaian tertentu yang diinginkan (Eberhard, 2023). Atlet diminta untuk membayangkan diri mereka berada dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan, namun tetap dapat mengendalikan diri dan tampil maksimal. Secara ilmiah, visualisasi berfungsi untuk mengaktifkan jaringan saraf yang terlibat dalam proses motorik dan kognitif. Ketika atlet membayangkan suatu situasi kompetitif, otak mereka merespons dengan cara yang mirip dengan saat mereka benar-benar berada dalam situasi tersebut. Hal ini menciptakan rasa familiaritas dengan tekanan yang mungkin dihadapi, sehingga atlet lebih siap untuk menghadapinya. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa visualisasi dapat meningkatkan fokus, mengurangi kecemasan, dan memperkuat rasa percaya diri, yang sangat penting bagi atlet dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan.

Temuan dari wawancara dan observasi juga menunjukkan bahwa atlet yang dilatih untuk menggunakan visualisasi dapat meredakan kecemasan mereka dengan membayangkan hasil yang positif, serta merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan yang ada. Atlet melaporkan bahwa visualisasi membantu mereka untuk tetap fokus pada strategi permainan dan mengurangi gangguan yang disebabkan oleh tekanan eksternal atau internal. Teknik lainnya yang diajarkan adalah self-talk positif, yang berfungsi untuk menggantikan pola pikir negatif dengan afirmasi positif yang mendukung (Dahl-Leonard et al., 2023). Self-talk adalah percakapan internal yang dimiliki individu dengan diri mereka sendiri, yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka merespons situasi tertentu. Dalam konteks olahraga, self-talk positif mengajarkan atlet untuk mengganti pikiran negatif atau pesimis seperti "Saya tidak bisa melakukan ini" atau "Saya terlalu cemas" dengan pikiran yang lebih optimis dan memotivasi, seperti "Saya siap menghadapi tantangan ini" atau "Saya telah berlatih keras dan saya mampu melakukannya." Teknik ini penting karena self-talk memiliki pengaruh langsung terhadap emosi dan perilaku atlet. Secara kognitif, self-talk positif memperbaiki persepsi atlet terhadap tantangan yang mereka hadapi dan meningkatkan tingkat self-efficacy, yaitu keyakinan mereka terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan (Aulia et al., 2025). Dalam hal ini, self-talk berfungsi untuk meningkatkan ketangguhan mental atlet dengan memperkuat keyakinan diri mereka, bahkan dalam situasi yang sangat menekan.

Atlet yang terlatih untuk menggunakan self-talk positif merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi kecemasan selama pertandingan. Mereka lebih fokus pada kontrol diri dan strategi permainan, daripada terjebak dalam ketakutan atau kekhawatiran. Oleh karena itu, self-talk positif tidak hanya mengurangi tingkat stres, tetapi juga meningkatkan kinerja atlet secara keseluruhan dengan memfasilitasi mindset yang lebih konstruktif dan produktif (Aulia et al., 2025). Kombinasi antara visualisasi dan self-talk positif membantu atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif yang tinggi dengan cara yang lebih terkontrol. Dalam latihan yang diterapkan dalam penelitian ini, simulasi kompetisi dengan skenario tekanan tinggi merupakan titik puncak yang dirancang untuk menguji seberapa baik atlet dapat menerapkan keterampilan psikologis yang telah dipelajari. Atlet diuji dalam situasi yang penuh tekanan, baik dari segi waktu, kondisi fisik, maupun faktor eksternal lainnya. Dalam simulasi ini, penggunaan teknik visualisasi dan self-talk terbukti membantu atlet untuk tetap tenang dan fokus, meskipun berada dalam kondisi yang menantang (Jones & Mattie, 2024). Hasil observasi menunjukkan bahwa atlet yang dapat mengaplikasikan teknik-teknik ini selama simulasi mampu mengelola stres dengan lebih baik, lebih cepat beradaptasi dengan perubahan situasi di lapangan, dan tetap menjaga konsentrasi untuk mencapai tujuan kompetitif mereka. Hal ini mendukung argumen bahwa keterampilan psikologis tidak hanya efektif dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga penting dalam meningkatkan kinerja atlet secara keseluruhan, terutama dalam kompetisi tingkat tinggi yang

penuh tekanan. Dari perspektif psikologis, pelatihan keterampilan psikologis memberikan kontribusi yang besar terhadap ketangguhan mental atlet, yaitu kemampuan mereka untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan, mengatasi kegagalan, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan yang besar. Keterampilan psikologis yang diajarkan dalam penelitian ini tidak hanya meningkatkan kesiapan mental atlet dalam kompetisi, tetapi juga membantu mereka untuk lebih tahan terhadap tekanan psikologis yang dapat mengganggu performa mereka (Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023).

Pentingnya keterampilan ini juga tercermin dalam bagaimana atlet mampu menggunakan teknik yang diajarkan untuk memperbaiki fokus, mengurangi kecemasan, dan mempertahankan motivasi mereka dalam situasi kompetitif yang menegangkan. Oleh karena itu, pengelolaan stres dan tekanan melalui teknik psikologis seperti visualisasi dan self-talk positif dapat dikatakan sebagai faktor kunci dalam mendukung ketangguhan mental atlet, yang pada gilirannya berkontribusi langsung terhadap peningkatan performa mereka dalam kompetisi tingkat tinggi seperti PON XXI Aceh Sumatra 2024. Dengan demikian, temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan psikologis yang terintegrasi dalam program persiapan atlet. Pelatihan psikologis tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga pada aspek mental yang mendasari kinerja optimal dalam kompetisi. Penerapan keterampilan ini diharapkan dapat memperkuat ketangguhan mental atlet, sehingga mereka lebih siap untuk mengatasi tekanan dan mencapai kesuksesan dalam setiap aspek kompetitif.

Pelatihan psikologis untuk atlet, terutama dalam mengelola stres dan tekanan kompetitif, memiliki dampak yang signifikan terhadap ketangguhan mental mereka, seperti yang ditunjukkan dalam hasil penelitian ini. Kompetisi tingkat tinggi, seperti PON XXI Aceh Sumatra 2024, memberikan tantangan besar bagi atlet dalam menghadapi tekanan yang datang dari berbagai arah baik dari lawan, pelatih, media, atau bahkan ekspektasi diri sendiri. Stres yang timbul dari tantangan-tantangan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu kinerja atlet. Oleh karena itu, pelatihan psikologis yang efektif berperan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet untuk bertahan dan beradaptasi dalam kondisi yang penuh tekanan tersebut (Lu & Xu, 2023). Salah satu teknik psikologis yang diajarkan kepada atlet dalam penelitian ini adalah visualisasi, yang telah terbukti sangat efektif dalam membantu atlet mempersiapkan diri secara mental sebelum dan selama pertandingan. Visualisasi melibatkan pembentukan gambaran mental yang jelas tentang berbagai skenario kompetitif, termasuk keberhasilan atau pencapaian tertentu yang diinginkan. Atlet diminta untuk membayangkan diri mereka berada dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan, namun tetap dapat mengendalikan diri dan tampil maksimal.

Secara ilmiah, visualisasi berfungsi untuk mengaktifkan jaringan saraf yang terlibat dalam proses motorik dan kognitif. Ketika atlet membayangkan suatu situasi kompetitif, otak mereka merespons dengan cara yang mirip dengan saat mereka benar-benar berada dalam situasi tersebut. Hal ini menciptakan rasa familiaritas dengan tekanan yang mungkin dihadapi, sehingga atlet lebih siap untuk menghadapinya. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa visualisasi dapat meningkatkan fokus, mengurangi kecemasan, dan memperkuat rasa percaya diri, yang sangat penting bagi atlet dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Temuan dari wawancara dan observasi juga menunjukkan bahwa atlet yang dilatih untuk menggunakan visualisasi dapat meredakan kecemasan mereka dengan membayangkan hasil yang positif, serta merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan yang ada. Atlet melaporkan bahwa visualisasi membantu mereka untuk tetap fokus pada strategi permainan dan mengurangi gangguan yang disebabkan oleh tekanan eksternal atau internal (Wagner & Wiczorek, 2024).

Teknik lainnya yang diajarkan adalah self-talk positif, yang berfungsi untuk menggantikan pola pikir negatif dengan afirmasi positif yang mendukung. Self-talk adalah percakapan internal yang dimiliki individu dengan diri mereka sendiri, yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka merespons situasi tertentu. Dalam konteks olahraga, self-talk positif mengajarkan atlet untuk mengganti pikiran negatif atau pesimis seperti "Saya tidak bisa melakukan ini" atau "Saya terlalu cemas" dengan pikiran yang lebih optimis dan memotivasi, seperti "Saya siap menghadapi tantangan ini" atau "Saya telah berlatih keras dan saya mampu melakukannya." Teknik ini penting karena self-talk memiliki pengaruh langsung terhadap emosi dan perilaku atlet. Secara kognitif, self-talk positif memperbaiki persepsi atlet terhadap tantangan yang mereka hadapi dan meningkatkan tingkat self-efficacy, yaitu keyakinan mereka terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan. Dalam hal ini, self-talk berfungsi untuk meningkatkan ketangguhan mental atlet dengan memperkuat keyakinan diri mereka, bahkan dalam situasi yang sangat menekan (Vella-Fondacaro & Romano-Smith, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang terlatih untuk menggunakan self-talk positif merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi kecemasan selama pertandingan. Mereka lebih fokus pada kontrol diri dan strategi permainan, daripada terjebak dalam ketakutan atau kekhawatiran. Oleh karena itu, self-talk positif tidak hanya mengurangi tingkat stres, tetapi juga meningkatkan kinerja atlet secara keseluruhan dengan memfasilitasi mindset yang lebih konstruktif dan produktif. Kombinasi antara visualisasi dan self-talk positif membantu atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif yang tinggi dengan cara yang lebih terkontrol. Dalam latihan yang diterapkan dalam penelitian ini, simulasi kompetisi dengan skenario tekanan tinggi merupakan titik puncak yang dirancang untuk menguji seberapa baik atlet dapat menerapkan keterampilan psikologis yang telah dipelajari (Low et al., 2023). Atlet diuji dalam situasi yang penuh tekanan, baik dari segi waktu, kondisi fisik, maupun faktor eksternal lainnya. Dalam simulasi ini, penggunaan teknik visualisasi dan self-talk terbukti membantu atlet untuk tetap tenang dan fokus, meskipun berada dalam kondisi yang menantang. Hasil observasi menunjukkan bahwa atlet yang dapat mengaplikasikan teknik-teknik ini selama simulasi mampu mengelola stres dengan lebih baik, lebih cepat beradaptasi dengan perubahan situasi di lapangan, dan tetap menjaga konsentrasi untuk mencapai tujuan kompetitif mereka. Hal ini mendukung argumen bahwa keterampilan psikologis tidak hanya efektif dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga penting dalam meningkatkan kinerja atlet secara keseluruhan, terutama dalam kompetisi tingkat tinggi yang penuh tekanan.

Dari perspektif psikologis, pelatihan keterampilan psikologis memberikan kontribusi yang besar terhadap ketangguhan mental atlet, yaitu kemampuan mereka untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan, mengatasi kegagalan, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan yang besar. Keterampilan psikologis yang diajarkan dalam penelitian ini tidak hanya meningkatkan kesiapan mental atlet dalam kompetisi, tetapi juga membantu mereka untuk lebih tahan terhadap tekanan psikologis yang dapat mengganggu performa mereka. Pentingnya keterampilan ini juga tercermin dalam bagaimana atlet mampu menggunakan teknik yang diajarkan untuk memperbaiki fokus, mengurangi kecemasan, dan mempertahankan motivasi mereka dalam situasi kompetitif yang menegangkan. Oleh karena itu, pengelolaan stres dan tekanan melalui teknik psikologis seperti visualisasi dan self-talk positif dapat dikatakan sebagai faktor kunci dalam mendukung ketangguhan mental atlet, yang pada gilirannya berkontribusi langsung terhadap peningkatan performa mereka dalam kompetisi tingkat tinggi seperti PON XXI Aceh Sumatra 2024. Dengan demikian, temuan ini menegaskan pentingnya pelatihan psikologis yang terintegrasi dalam program persiapan atlet. Pelatihan psikologis tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga pada aspek mental yang mendasari kinerja optimal dalam kompetisi (Vealey, 2024). Penerapan keterampilan ini diharapkan dapat memperkuat ketangguhan mental atlet, sehingga mereka lebih siap untuk mengatasi tekanan dan mencapai kesuksesan dalam setiap aspek kompetitif.

Implementasi keterampilan psikologis dalam sesi simulasi pertandingan dengan tekanan tinggi menjadi fokus penting dalam membahas bagaimana atlet menginternalisasi dan menerapkan keterampilan yang dipelajari. Simulasi ini mensyaratkan atlet untuk berhadapan dengan skenario nyata yang dirancang meniru kondisi intensitas tinggi yang dihadapi dalam pertandingan sesungguhnya. Hasil refleksi menunjukkan bahwa keterampilan visualisasi dan pengaturan tujuan berperan penting dalam mengatur kesiapan mental dan memfokuskan pikiran atlet pada tujuan spesifik mereka selama kompetisi. Visualisasi, misalnya, membantu atlet membayangkan situasi kompleks yang mungkin mereka hadapi, mempersiapkan mereka untuk merespon dengan lebih tenang dan percaya diri. Sementara itu, pengaturan tujuan jangka pendek mendorong atlet untuk memecah target menjadi langkah-langkah yang terukur, yang meningkatkan ketenangan dan kemampuan mereka dalam mengambil keputusan taktis. Pendekatan bertahap ini menunjukkan bahwa keterampilan psikologis dapat diterapkan dalam pelatihan atletik dan menjadi dasar yang efektif untuk meningkatkan performa mereka dalam situasi kompetitif (Vidic & Cherup, 2022).

Analisis korelasi terhadap faktor demografis menunjukkan bahwa pengalaman bertanding memiliki kontribusi yang signifikan terhadap ketangguhan mental atlet, sedangkan variabel usia dan cabang olahraga tidak memperlihatkan pengaruh yang berarti. Atlet dengan pengalaman bertanding yang lebih banyak tampaknya lebih terlatih dalam mengelola tekanan dan lebih siap memanfaatkan keterampilan psikologis yang dipelajari. Ini mengindikasikan bahwa ketangguhan mental bukanlah kemampuan statis melainkan karakteristik yang dapat berkembang melalui paparan terhadap berbagai pengalaman kompetitif. Ketika atlet terbiasa dengan situasi sulit, kemampuan mereka untuk

mengaplikasikan keterampilan seperti self-talk positif dan teknik relaksasi akan meningkat. Sebaliknya, faktor usia dan cabang olahraga tidak signifikan dalam konteks ini, yang membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut terhadap faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial dari rekan setim atau aspek karakter personal, yang mungkin berperan dalam meningkatkan ketangguhan mental dan keberhasilan intervensi keterampilan psikologis.

Penelitian ini menemukan bahwa peningkatan ketangguhan mental berkorelasi positif dengan performa kompetitif atlet. Kesiapan mental yang lebih baik memungkinkan atlet untuk beradaptasi dengan tekanan pertandingan yang tinggi dan bertindak cepat dalam merespons situasi kompetitif yang berubah-ubah. Ketangguhan mental yang berkembang berperan dalam menjaga fokus dan konsistensi performa di lapangan. Atlet yang mampu menggunakan teknik pengaturan napas dan visualisasi sebagai alat untuk menjaga ketenangan mental di tengah tekanan menunjukkan performa yang lebih baik, yang tercermin dalam daya tahan mereka untuk tetap fokus dan menghindari distraksi. Ketangguhan ini diharapkan mendukung performa optimal dalam berbagai tahap kompetisi, meningkatkan peluang atlet mencapai target prestasi di PON XXI Aceh Sumatra 2024. Penelitian ini mendemonstrasikan pentingnya pelatihan keterampilan psikologis sebagai bagian integral dalam program pengembangan atlet. Pelatihan ini tidak hanya memperkuat ketangguhan mental, tetapi juga mendukung peningkatan performa kompetitif. Temuan ini menekankan bahwa pendekatan psikologis yang sistematis dapat diterapkan pada berbagai cabang olahraga, memberikan manfaat yang signifikan dalam pengembangan mentalitas atlet yang siap bertanding. Dalam perspektif yang lebih luas, hasil ini membuka jalan bagi penerapan lebih lanjut dari pelatihan psikologis dalam sistem pelatihan atletik yang dapat diintegrasikan ke dalam program pelatihan nasional untuk mempersiapkan atlet menghadapi persaingan di tingkat internasional.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis yang diberikan kepada atlet asal Provinsi Papua Selatan untuk kompetisi PON XXI Aceh Sumatra 2024 berdampak signifikan pada peningkatan ketangguhan mental mereka. Hasil analisis memperlihatkan perubahan substantif pada beberapa dimensi ketangguhan mental utama, seperti kontrol diri, optimisme, komitmen, dan kemampuan mengatasi tekanan. Latihan visualisasi dan self-talk positif yang diterapkan terbukti efektif dalam membantu atlet mengelola kecemasan dan tetap fokus saat menghadapi tekanan kompetitif. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis tidak hanya mengasah aspek mental atlet tetapi juga mempersiapkan mereka untuk beradaptasi dalam situasi kompetisi yang intens. Salah satu aspek penting yang mengalami peningkatan adalah kontrol diri. Sebelum pelatihan, beberapa atlet menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka saat berada di bawah tekanan, namun, setelah pelatihan, mereka mampu tetap tenang dan mengambil keputusan yang lebih rasional. Teknik pernapasan dan relaksasi yang diajarkan selama pelatihan memainkan peran penting dalam membantu atlet mengelola stres, yang pada akhirnya meningkatkan performa mereka di lapangan. Selain itu, optimisme atlet juga mengalami peningkatan signifikan. Teknik self-talk positif dan visualisasi membantu para atlet untuk mengubah perspektif mereka terhadap tantangan, sehingga meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi kompetisi yang sulit. Selanjutnya, peningkatan dalam komitmen dan kemampuan mengatasi tekanan juga tampak nyata. Dengan menggunakan simulasi kompetitif yang menyerupai kondisi pertandingan nyata, atlet dilatih untuk mempertahankan performa optimal meskipun dalam kondisi tekanan tinggi. Teknik pengelolaan stres seperti visualisasi dan self-talk terbukti efektif dalam menjaga ketenangan dan fokus mereka di lapangan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis dapat memperkuat ketangguhan mental atlet, mempersiapkan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan kompetitif di tingkat nasional, dan memberikan kontribusi besar dalam upaya peningkatan performa atlet di arena kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, 1645274.
- Aulia, P., Puspasari, D., Maharani, P., Safitri, S. N., Yulitri, S., Rahmah, J. H., Azizah, I. Z., & Dani, F. R. (2025). The effectiveness of self-talk to increase self-confidence, emotional regulation and

- motivation in athletes. *Retos*, 65, 285–292.
- Bédard Thom, C., Guay, F., & Trottier, C. (2021). Mental toughness in sport: The goal-expectancy-self-control (Ges) Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 627–643.
- Dahl-Leonard, K., Hall, C., Beegle, B., & Capin, P. (2023). Teaching readers to recognize negative thoughts and use positive self-talk. *Intervention in School and Clinic*, 59(2), 96–104.
- Eberhard, K. (2023). The effects of visualization on judgment and decision-making: a systematic literature review. *Management Review Quarterly*, 73(1), 167–214.
- Gu, S., Bi, S., Guan, Z., Fang, X., & Jiang, X. (2022). Relationships among sports group cohesion, passion, and mental toughness in Chinese team sports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15209.
- Guo, C., Chen, F., & Wang, Y. (2025). The Psychological Impact of Competitive Sports Participation on Adolescent Athletes: an Analysis of Coping Mechanisms and Performance Outcomes. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(2), 24.
- Hidayat, Y., Yudianta, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1), 35.
- Jones, M. I., & Mattie, P. (2024). Self-talk, Goal Setting, and Visualization. In *Handbook of Mental Performance* (pp. 63–85). Routledge.
- Kadian, R., & Shukla, A. (2023). Exploring the significance of mindfulness, stress reduction, and emotional resilience in athletes. *Globus Journal of Progressive Education*, 13.
- Low, W. R., Freeman, P., Butt, J., Stoker, M., & Maynard, I. (2023). The role and creation of pressure in training: Perspectives of athletes and sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 710–730.
- Lu, C., & Xu, J. (2023). Influences of physical, environment, task, timing, learning, emotion, perspective (PETTLEP) intervention on psychological resilience, psychological skills, anxiety and depression of athletes. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 87.
- Soundara Pandian, P. R., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2023). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4), 409–418.
- Vealey, R. S. (2024). A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(2), 365–384.
- 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.
- Vidic, Z., & Cherup, N. P. (2022). Take me into the ball game: an examination of a brief psychological skills training and mindfulness-based intervention with baseball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 612–629.
- Wagner, M., & Wiczorek, A. (2024). Ego-depletion and motor skill performance under pressure—experimental effects of a short term virtual-reality based mindfulness breathing meditation with integrated biofeedback. *Scientific Reports*, 14(1), 17541.
- Winter, S., O'brien, F., & Collins, D. (2021). Things ain't what they used to be? Coaches perceptions of commitment in developing athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 357–376.
- You, M., Laborde, S., Zammit, N., Iskra, M., Borges, U., Dosseville, F., & Vaughan, R. S. (2021). Emotional intelligence training: Influence of a brief slow-paced breathing exercise on psychophysiological variables linked to emotion regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6630.
- Yu, X., Yang, Y., & He, B. (2024). The effect of athletes' training satisfaction on competitive state anxiety—a chain-mediated effect based on psychological resilience and coping strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1409757.
- Yun, D., Zhang, L., & Qiu, Y. (2023). Does pregame “compulsive action” truly help athletes? Ritualized behavior enhances physical self-control. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 12(1), 9.