

ANALISIS EFEKTIVITAS PELATIHAN MENTAL DALAM PSIKOLOGI OLAHRAGA PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Doris Apriani Ritonga¹, Agil Hagaini Hulu², Ika Oktarina Br Kaban³, Muhammad Reza Nasution⁴, Remika Maretama Situmorang⁵

dorisritonga@unimed.ac.id¹, agilhulu99@gmail.com², ikaoktarinakaban@gmail.com³,
rezanasution0708@gmail.com⁴, remikamaretamas@gmail.com⁵

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelatihan mental dalam psikologi olahraga pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) kelas C angkatan 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket yang dirancang berdasarkan indikator psikologi olahraga, yaitu imagery, relaksasi, self-talk, goal setting, konsentrasi, regulasi emosi, kepercayaan diri, serta motivasi dan komitmen. Jumlah responden penelitian adalah 25 mahasiswa PJKR C tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pelatihan mental berada pada kategori cukup tinggi dengan skor rata-rata keseluruhan 3,85 pada skala 1–5. Indikator dengan skor tertinggi adalah motivasi dan komitmen (mean = 4,2) serta goal setting (mean = 4,0), yang menunjukkan bahwa pelatihan mental berperan besar dalam membantu mahasiswa menetapkan tujuan latihan yang jelas dan meningkatkan motivasi belajar. Teknik imagery dan relaksasi juga memperoleh skor tinggi (mean = 4,0 dan 3,96), menandakan manfaat signifikan dalam menurunkan kegugupan dan meningkatkan kesiapan tampil. Namun, indikator penetapan tujuan jangka pendek (mean = 3,56) dan kepercayaan diri saat ujian praktik (mean = 3,72) masih tergolong rendah, sehingga diperlukan penguatan pada aspek keyakinan diri dan konsistensi penerapan strategi mental.

Kata Kunci : Pelatihan Mental, Psikologi Olahraga, Efektivitas, Kuesioner, Mahasiswa.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of mental training in sport psychology among students of the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) program, class C, academic year 2023. The research method used was quantitative with a descriptive approach. Data were collected through questionnaires designed based on sport psychology indicators, namely imagery, relaxation, self-talk, goal setting, concentration, emotional regulation, self-confidence, as well as motivation and commitment. The respondents consisted of 25 students of PJKR class C in 2023. The results showed that the effectiveness of mental training was in the fairly high category with an overall mean score of 3.85 on a scale of 1–5. The highest indicators were motivation and commitment (mean = 4.2) as well as goal setting (mean = 4.0), indicating that mental training plays a significant role in helping students establish clear training objectives and improve learning motivation. Imagery and relaxation techniques also achieved high scores (mean = 4.0 and 3.96), highlighting their significant benefits in reducing anxiety and enhancing readiness to perform. However, the indicators of short-term goal setting (mean = 3.56) and self-confidence during practical exams (mean = 3.72) were relatively low, suggesting the need for strengthening self-confidence and the consistent application of mental strategies.

Keywords: Mental Training, Sport Psychology, Effectiveness, Questionnaire, Students.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang menggabungkan berbagai kemampuan, termasuk kebugaran fisik, penguasaan teknik tertentu, penerapan strategi atau taktik, serta kesiapan mental yang matang. Dalam praktik olahraga modern, perhatian tidak lagi hanya terfokus pada kebugaran fisik atau keterampilan teknis semata, melainkan juga menekankan

pentingnya kondisi mental yang prima agar atlet dapat menunjukkan performa maksimal. Kajian di bidang psikologi olahraga menekankan bahwa komponen mental seperti motivasi, fokus, rasa percaya diri, dan kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penentu keberhasilan yang tidak bisa diabaikan (Weinberg & Gould, 2019). Dengan kata lain, aspek mental bukan hanya pelengkap, tetapi elemen fundamental yang dapat memengaruhi hasil latihan dan pertandingan secara signifikan.

Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Sukadiyanto & Muluk (2011) yang menyatakan bahwa kesiapan mental termasuk salah satu unsur utama yang mendukung keberhasilan dalam kegiatan olahraga, baik bagi atlet profesional maupun mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri menjadi tenaga pendidik olahraga. Kesiapan mental berperan sebagai penguat dari kemampuan fisik dan teknis, sehingga ketiga aspek tersebut—fisik, teknis, dan mental—bekerja secara sinergis untuk meningkatkan performa individu maupun kelompok. Dalam hal ini, hubungan antar aspek tidak bersifat linear, melainkan saling memengaruhi dan memperkuat satu sama lain, sehingga ketidakseimbangan pada salah satu aspek dapat menurunkan efektivitas keseluruhan performa.

Namun, dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di institusi akademik, perhatian terhadap aspek mental sering kali kurang dibandingkan dengan fokus pada pengembangan fisik dan keterampilan teknis. Padahal, menurut Sukadiyanto (2011), komponen psikologis dapat memberikan kontribusi antara 50 hingga 90% dalam menentukan keberhasilan performa, terutama dalam cabang olahraga yang bersifat kompetitif maupun pada aktivitas pembelajaran yang menuntut kesiapan tampil di depan kelas atau publik. Dengan demikian, penguatan kesiapan mental seharusnya menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani, agar mahasiswa tidak hanya memiliki kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga ketahanan mental untuk menghadapi tekanan, mengambil keputusan cepat, dan mempertahankan fokus saat menghadapi tantangan.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), yang tengah dipersiapkan menjadi calon pendidik olahraga, diharapkan mampu menguasai keterampilan fisik dan teknis sekaligus memiliki ketahanan mental yang memadai. Di lapangan, realitas yang ditemui menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih menghadapi berbagai kendala psikologis. Kendala tersebut mencakup rendahnya rasa percaya diri saat melakukan praktik, munculnya kecemasan ketika menghadapi ujian keterampilan, serta kesulitan mempertahankan fokus dan konsentrasi selama proses pembelajaran. Hambatan mental seperti ini tidak hanya mengganggu performa individu, tetapi juga dapat menurunkan efektivitas kegiatan pembelajaran serta memengaruhi kualitas penguasaan kompetensi pedagogik dan praktik yang menjadi target utama pendidikan jasmani (Gunarsa, 2008). Kondisi ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap aspek mental dalam pengembangan mahasiswa sebagai calon guru olahraga.

Dalam konteks tersebut, pelatihan mental muncul sebagai strategi psikologis yang terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan performa. Pendekatan ini dirancang untuk membantu mahasiswa maupun atlet, baik pemula maupun profesional, meningkatkan fokus, mengelola stres, dan menumbuhkan rasa percaya diri yang konsisten (Weinberg & Gould, 2019). Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan teknik mental training—seperti latihan relaksasi, visualisasi atau imagery, self-talk positif, serta penetapan tujuan atau goal setting—memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesiapan performa, menjaga konsistensi dalam latihan maupun kompetisi, serta membantu individu mencapai potensi optimal yang dimiliki.

Pelatihan mental tidak hanya mendukung aspek performa teknis, tetapi juga berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan kompetitif, memperkuat motivasi intrinsik, dan mengasah kemampuan regulasi emosi. Dengan kemampuan ini, mahasiswa atau atlet

mampu mempertahankan stabilitas emosional ketika menghadapi tekanan atau situasi menantang, sehingga performa yang ditampilkan lebih konsisten dan terkontrol. Oleh karena itu, integrasi program pelatihan mental ke dalam kurikulum pendidikan jasmani menjadi langkah strategis, karena selain membekali mahasiswa dengan keterampilan fisik dan teknis, juga membangun kesiapan mental yang menjadi faktor penentu keberhasilan jangka panjang dalam pembelajaran maupun praktik olahraga.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dituntut untuk tidak hanya menguasai kemampuan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang kuat agar mampu menghadapi tantangan akademik, praktik kependidikan, maupun tuntutan profesional di masa depan (Horn, 2008). Realitas di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa PJKR kerap menghadapi hambatan yang bersifat psikologis selain fisik. Sebagai contoh, saat melakukan praktik mengajar, sebagian mahasiswa mengalami kecemasan berlebih, kesulitan mempertahankan rasa percaya diri ketika memimpin aktivitas jasmani, serta mengalami kendala dalam mengendalikan emosi ketika berinteraksi dengan peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan dan karakter berbeda. Hambatan ini semakin kompleks karena ditambah dengan tekanan akademik berupa tugas kuliah, ujian, maupun kegiatan penelitian, yang sering kali menimbulkan stres dan tekanan psikologis yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penjelasan Martens (2012) dalam bukunya *Successful Coaching*, yang menekankan bahwa keberhasilan dalam kepelatihan maupun pendidikan olahraga tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental individu.

Fenomena tersebut menegaskan bahwa faktor mental menjadi elemen penting yang harus diperhatikan dalam proses pembelajaran Mahasiswa Pendidikan Jasmani PJKR Kelas C. Tanpa pengelolaan kesiapan mental yang baik, potensi pengetahuan dan keterampilan jasmani yang dimiliki mahasiswa tidak akan dapat tersalurkan secara maksimal, baik selama proses perkuliahan maupun ketika mereka terjun ke dunia profesional nantinya. Dengan kata lain, pengembangan mental bukan sekadar pendukung, tetapi merupakan komponen krusial yang menentukan efektivitas pembelajaran dan performa praktik. Oleh karena itu, penerapan pelatihan mental menjadi strategi yang strategis dan efektif untuk membantu mahasiswa membangun kepercayaan diri, mengelola tekanan akademik, serta meningkatkan motivasi intrinsik dalam menempuh studi maupun kegiatan olahraga sehari-hari (Williams & Krane, 2015). Pelatihan ini juga dapat membekali mahasiswa dengan kemampuan menghadapi situasi menantang, membuat keputusan yang lebih baik, dan mempertahankan konsistensi performa dalam berbagai konteks.

Penelitian mengenai efektivitas pelatihan mental dalam perspektif psikologi olahraga pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Kelas C menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan. Penelitian semacam ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai sejauh mana intervensi pelatihan mental dapat meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa, serta memberikan wawasan tentang bagaimana strategi pembelajaran pendidikan jasmani dapat dirancang lebih komprehensif, tidak hanya menekankan aspek fisik dan teknis, tetapi juga memperkuat aspek mental. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi dosen, pelatih, maupun praktisi pendidikan olahraga dalam merancang program pembelajaran dan pelatihan yang holistik, sehingga mahasiswa dapat mencapai performa optimal sekaligus memiliki kesiapan mental yang tangguh untuk menghadapi tantangan akademik dan profesional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk mengevaluasi Efektivitas Pelatihan Mental dalam ranah psikologi olahraga pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Pendekatan deskriptif dipilih karena mampu memberikan gambaran yang sistematis, rinci, dan objektif mengenai sejauh mana pelatihan mental berpengaruh terhadap kesiapan psikologis mahasiswa dalam konteks akademik dan praktik olahraga. Data utama penelitian diperoleh melalui angket yang dibagikan kepada mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) kelas C angkatan 2023, yang menjadi fokus studi. Angket tersebut dirancang secara khusus untuk mengukur efektivitas pelatihan mental melalui sejumlah indikator psikologi olahraga, seperti kemampuan mengelola stres, fokus perhatian, kepercayaan diri, dan regulasi emosi dalam aktivitas jasmani.

Responden penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa PJKR kelas C angkatan 2023, yang dipilih karena mereka merupakan kelompok yang aktif mengikuti program pembelajaran dan praktik olahraga. Pemilihan sampel ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang representatif mengenai bagaimana pelatihan mental diterapkan dan dampaknya terhadap kesiapan psikologis mahasiswa. Proses pengumpulan data difokuskan pada penggunaan instrumen angket sebagai alat utama, karena instrumen ini memberikan kemudahan dalam mengumpulkan informasi kuantitatif yang dapat dianalisis secara sistematis. Selain itu, penggunaan angket juga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola tertentu dalam respons mahasiswa terkait persepsi dan pengalaman mereka terhadap pelatihan mental. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dengan reduksi data untuk menyaring informasi yang relevan, diikuti oleh penyajian data dalam bentuk tabel atau grafik agar mudah diinterpretasikan. Tahap akhir adalah penarikan simpulan berdasarkan hasil penyajian data, sehingga peneliti dapat menggambarkan tingkat efektivitas pelatihan mental secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator / Sub-Skala	Rata-rata Skor	Percentase / Kategori
Imagery / Visualisasi	4,1	82 % responden memilih “Setuju / Sangat Setuju”
Relaksasi / Pernapasan	3,8	70 % responden memilih “Setuju / Sangat Setuju”
Self-talk Positif	3,9	75 % responden memilih “Setuju / Sangat Setuju”
Goal-Setting	4,0	78 % responden memilih “Setuju / Sangat Setuju”
Konsentrasi / Fokus	3,7	65 % responden memilih “Setuju / Sangat Setuju”
Regulasi Emosi	3,6	60 % responden memilih “Setuju / Sangat Setuju”
Kepercayaan Diri	3,9	74 % responden memilih “Setuju / Sangat Setuju”
Motivasi & Komitmen	4,2	84 % responden memilih “Setuju / Sangat Setuju”
Skor Total Rata-rata	30, (dari maksimum ~40)	–

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mental pada mahasiswa PJKR C angkatan 2023 berada pada kategori cukup tinggi dengan skor rata-rata 3,85. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan mental berperan penting dalam meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik maupun praktik olahraga. Skor tertinggi ditunjukkan pada indikator penetapan tujuan latihan yang jelas (mean = 4,04), yang

memperlihatkan bahwa mahasiswa terbantu dalam merumuskan arah kegiatan sehingga motivasi belajar dan berlatih lebih terarah. Kondisi ini selaras dengan pendapat Weinberg & Gould (2019) yang menekankan bahwa strategi goal setting menjadi salah satu elemen utama dalam mental training karena dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan membantu individu mencapai performa optimal.

Selain itu, indikator pengendalian emosi negatif dan penurunan kegugupan menjelang penampilan yang sama-sama memperoleh skor 4,00 menunjukkan bahwa mahasiswa mampu merasakan manfaat teknik relaksasi, imagery, dan self-talk dalam mengelola kecemasan serta menjaga stabilitas emosi. Menurut Gunarsa (2008), kecemasan dan ketegangan yang tidak terkendali dapat menurunkan performa baik dalam kegiatan akademik maupun olahraga, sehingga pelatihan mental yang fokus pada relaksasi dan kontrol emosi menjadi sangat penting untuk menunjang kesiapan tampil.

Indikator lain yang menonjol adalah visualisasi (imagery) untuk kesiapan praktik dengan skor rata-rata 4,00. Temuan ini mendukung pernyataan Sukadiyanto & Muluk (2011) yang menegaskan bahwa kesiapan mental merupakan salah satu komponen utama dalam mencapai keberhasilan aktivitas jasmani. Visualisasi mampu memberikan gambaran mental yang positif sehingga individu merasa lebih percaya diri sebelum benar-benar melaksanakan aktivitas.

Meskipun demikian, terdapat indikator dengan skor relatif rendah, yaitu penetapan tujuan jangka pendek sebelum praktik (3,56) dan keyakinan menampilkan keterampilan saat ujian praktik (3,72). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih kurang konsisten dalam menerapkan strategi mental, terutama yang berhubungan dengan rasa percaya diri. Padahal, menurut Weinberg & Gould (2019), self-confidence adalah fondasi penting dalam psikologi olahraga yang berpengaruh langsung terhadap performa. Dengan demikian, program pelatihan mental yang lebih intensif perlu diberikan untuk memperkuat aspek kepercayaan diri serta penerapan strategi mental jangka pendek pada kegiatan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pelatihan mental sebagai bagian integral dalam pendidikan jasmani. Integrasi strategi seperti goal setting, imagery, relaksasi, dan self-talk tidak hanya membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, tetapi juga mempersiapkan mereka sebagai calon guru olahraga yang memiliki ketangguhan mental. Hal ini sejalan dengan pandangan Weinberg & Gould (2019) yang menekankan bahwa keberhasilan olahraga modern bukan hanya ditentukan oleh keterampilan fisik, tetapi juga kesiapan psikologis yang matang.

KESIMPULAN

Penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pelatihan mental memiliki tingkat efektivitas yang cukup tinggi dalam meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Rata-rata skor keseluruhan sebesar 3,85 menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan manfaat nyata dari penerapan teknik-teknik pelatihan mental seperti goal setting, imagery, relaksasi, dan self-talk positif. Pelatihan ini terbukti mampu meningkatkan motivasi, konsentrasi, serta kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi kegiatan akademik maupun praktik olahraga. Selain itu, pelatihan mental juga berkontribusi terhadap pengelolaan emosi dan pengendalian stres, sehingga mahasiswa dapat tampil lebih optimal dan stabil dalam berbagai situasi pembelajaran. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa aspek yang perlu diperkuat, terutama pada konsistensi penetapan tujuan jangka pendek dan peningkatan rasa percaya diri dalam situasi ujian atau praktik lapangan.

Saran

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian, disarankan agar program pelatihan mental di lingkungan pendidikan jasmani dikembangkan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kurikulum perkuliahan maupun kegiatan praktikum. Dosen dan pelatih diharapkan dapat merancang kegiatan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada keterampilan fisik, tetapi juga menumbuhkan kesiapan mental mahasiswa melalui penerapan teknik psikologi olahraga seperti visualisasi, relaksasi, self-talk positif, dan penetapan tujuan. Selain itu, mahasiswa juga perlu didorong untuk menerapkan strategi mental secara mandiri dalam kehidupan akademik sehari-hari agar terbentuk kebiasaan berpikir positif dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Dengan demikian, pelatihan mental dapat menjadi fondasi penting dalam membentuk calon guru olahraga yang profesional, tangguh secara mental, dan siap menghadapi tantangan di dunia pendidikan maupun olahraga kompetitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (Edisi ke-6). Champaign: Human Kinetics.
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (Edisi ke-7). New York: McGraw-Hill.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological Skills for Enhancing Performance: Arousal Regulation Strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(4), 478–485.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga: Prestasi Melalui Pendekatan Psikologi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: Wiley.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in Sport Psychology* (Edisi ke-3). Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching* (Edisi ke-4). Champaign: Human Kinetics.
- Moran, A. P. (2012). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction* (Edisi ke-2). London: Routledge.
- Orlick, T. (2008). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training* (Edisi ke-4). Champaign: Human Kinetics.
- Raglin, J. S. (2007). *Psychological Factors in Sport Performance*. Dalam T. Reilly, G. Atkinson, & E. M. Williams (Eds.), *Sport Performance: Biological and Psychological Perspectives*. London: Routledge.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Champaign: Human Kinetics.
- Vealey, R. S. (2007). *Mental Skills Training in Sport*. Dalam G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (Edisi ke-3, hlm. 287–309). New York: Wiley.
- Weinberg, R. S., & Butt, J. (2014). *Goal Setting in Sport and Exercise: Research and Practical Applications*. Dalam A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (hlm. 613–624). London: Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Edisi ke-8). Champaign: Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (Edisi ke-5). Boston: McGraw-Hill.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2015). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (Edisi ke-7). New York: McGraw-Hill Education.