

Efektivitas Pelatihan Psikologis Terhadap Pengendalian Emosi Atlet Dalam Kompetisi

Utamirohmahsari

e-mail: utamirohmahs@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 08-09-2025

Revised 23-09-2025

Accepted 14-10-2025

Keyword:

Pelatihan psikologis,
Pengendalian emosi, Atlet,
Kompetisi, Psikologi
olahraga.

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas pelatihan psikologis dalam membantu atlet mengendalikan emosi mereka selama kompetisi, serta dampaknya terhadap performa. Melalui analisis literatur, ditemukan bahwa teknik-teknik psikologis seperti visualisasi, relaksasi, dan pengaturan napas memiliki pengaruh signifikan terhadap stabilitas emosi dan konsistensi performa atlet. Visualisasi, sebagai teknik mental, tidak hanya membantu atlet membayangkan situasi kompetitif secara mendetail tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental. Relaksasi dan pengaturan napas terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus, sehingga memungkinkan atlet untuk tetap tenang di bawah tekanan. Temuan menunjukkan bahwa pengendalian emosi yang baik berhubungan langsung dengan peningkatan motivasi, pengambilan keputusan, dan kemampuan untuk pulih dari kesalahan, yang sangat penting dalam konteks kompetisi. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pelatihan psikologis bagi atlet amatir yang sering menghadapi tekanan serupa dengan atlet profesional. Meskipun demikian, terdapat keterbatasan dalam respons individu terhadap teknik yang diterapkan dan kurangnya penelitian mengenai efek jangka panjang dari pelatihan psikologis. Kesimpulannya, pelatihan psikologis merupakan komponen penting dalam program pelatihan atlet, yang tidak hanya meningkatkan performa tetapi juga kesejahteraan mental. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali lebih dalam tentang pengaruh jangka panjang pelatihan psikologis dalam konteks olahraga.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam kebutuhan dasar tubuh manusia karena manfaatnya yang signifikan terhadap kesehatan fisik. Aktivitas fisik rutin membantu menjaga tubuh tetap sehat dan kuat, serupa dengan kebutuhan dasar manusia lainnya seperti makan dan istirahat. Pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan tidak dapat diabaikan, karena aktivitas fisik secara berkelanjutan berkontribusi besar pada peningkatan kesehatan tubuh secara keseluruhan (Wulandari, 2021). Selain itu, olahraga juga berkaitan erat dengan aspek psikologi motorik, yaitu latihan fisik dan mental yang berasal dari tubuh manusia. Dalam konteks prestasi atlet, faktor psikologi olahraga memainkan peran penting dalam memengaruhi penampilan dan performa mereka. Selain manfaat kesehatan, berbagai cabang olahraga juga menjadi wadah pencapaian prestasi, memberikan kesempatan bagi individu untuk berkompetisi dan mengembangkan kemampuan mereka dalam bidang olahraga yang diminati. Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga mental. Latihan fisik secara konsisten dapat meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki mood, serta menurunkan risiko depresi dan kecemasan (Smith, 2019). Dalam bidang olahraga prestasi, psikologi olahraga menjadi lebih kompleks, dengan fokus pada bagaimana faktor mental, seperti motivasi, kepercayaan diri, dan manajemen stres, dapat memengaruhi performa atlet secara keseluruhan (Jones & Lavalley, 2020). Oleh karena itu, integrasi antara latihan fisik dan psikologis sangat penting untuk mencapai performa optimal di berbagai cabang olahraga.

Olahraga tidak hanya menuntut keterampilan fisik yang unggul, tetapi juga memerlukan kemampuan psikologis yang baik, terutama dalam mengendalikan emosi saat berkompetisi. Pada situasi kompetisi, emosi yang tidak terkendali dapat berdampak negatif terhadap performa atlet, menyebabkan

kesalahan dalam pengambilan keputusan atau kehilangan fokus yang kritis. Oleh karena itu, pengendalian emosi menjadi salah satu faktor penting dalam upaya mencapai performa optimal. Pelatihan psikologis memainkan peran sentral dalam membantu atlet mengelola emosi mereka selama kompetisi. Teknik-teknik seperti visualisasi, relaksasi, dan pengaturan napas sering kali digunakan untuk membangun kontrol emosi yang lebih baik (Hardy, 2019). Melalui pelatihan yang sistematis, atlet dapat mempelajari bagaimana merespons tekanan kompetisi dengan lebih tenang dan fokus, sehingga meningkatkan konsistensi performa. Penelitian terbaru juga menyoroti bahwa pelatihan psikologis tidak hanya bermanfaat bagi atlet elit, tetapi juga bagi atlet amatir yang ingin meningkatkan kemampuan mereka di lapangan (Taylor, 2020). Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan psikologis terhadap pengendalian emosi atlet dalam kompetisi, dengan fokus pada bagaimana pendekatan yang digunakan dapat mempengaruhi performa mereka secara keseluruhan.

Dalam dunia olahraga, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, tetapi juga oleh aspek psikologis yang memegang peran penting dalam menentukan performa di lapangan. Salah satu aspek psikologis yang krusial adalah pengendalian emosi, terutama ketika menghadapi tekanan saat kompetisi. Emosi yang tidak terkelola dengan baik, seperti kecemasan, frustrasi, atau kemarahan, dapat mengganggu konsentrasi, memicu pengambilan keputusan yang buruk, dan pada akhirnya menurunkan performa atlet. Sebaliknya, atlet yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih fokus, tenang, dan mampu mempertahankan performa yang konsisten sepanjang pertandingan (Jones & Lavallee, 2020). Pelatihan psikologis telah lama dikenal sebagai salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu atlet mengelola tekanan dan emosi saat berkompetisi. Teknik-teknik seperti visualisasi, relaksasi, dan pengaturan napas telah terbukti meningkatkan pengendalian emosi, membantu atlet merespons situasi yang penuh tekanan dengan lebih baik (Hardy, 2019). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa integrasi pelatihan psikologis dengan program latihan fisik tidak hanya meningkatkan pengendalian emosi, tetapi juga memengaruhi motivasi dan kepercayaan diri atlet (Taylor, 2020). Dalam artikel ini, akan dibahas efektivitas pelatihan psikologis dalam membantu atlet mengendalikan emosi mereka selama kompetisi. Dengan menelaah berbagai pendekatan dan teknik yang diterapkan, artikel ini akan mengeksplorasi bagaimana pelatihan psikologis dapat memengaruhi performa atlet, baik dari segi fisik maupun mental, serta dampaknya terhadap keberhasilan di arena olahraga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah kajian literatur (*literature review*), yang bertujuan untuk menganalisis dan mengevaluasi efektivitas pelatihan psikologis terhadap pengendalian emosi atlet selama kompetisi. Pendekatan ini dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, dan mensintesis berbagai sumber literatur yang relevan, baik berupa jurnal ilmiah, buku, maupun penelitian terdahulu yang membahas topik terkait. Kajian literatur ini mengungkapkan bahwa pelatihan psikologis memiliki peran penting dalam membantu atlet mengelola emosi mereka selama kompetisi, yang pada akhirnya berdampak positif pada performa mereka. Pengendalian emosi adalah salah satu aspek kritis dalam kompetisi olahraga, terutama karena tekanan kompetitif yang dapat memicu kecemasan, frustrasi, dan reaksi emosional lainnya. Tanpa kemampuan untuk mengelola emosi, performa atlet dapat terganggu, seperti dalam hal pengambilan keputusan yang buruk, penurunan konsentrasi, dan hilangnya kendali terhadap situasi permainan (Hardy, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, pelatihan psikologis menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam membantu atlet mengendalikan emosi mereka selama kompetisi. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pengendalian emosi yang baik berkontribusi pada performa atlet yang lebih stabil dan konsisten. Teknik-teknik psikologis seperti visualisasi, relaksasi, dan pengaturan napas yang sering digunakan dalam pelatihan psikologis terbukti memiliki dampak positif terhadap kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Berikut adalah beberapa temuan utama terkait efektivitas pelatihan psikologis:

1. Visualisasi dan Pengendalian Emosi

Visualisasi adalah teknik mental yang digunakan oleh atlet untuk meningkatkan performa mereka dengan membayangkan secara detail situasi kompetitif yang akan dihadapi. Dalam konteks olahraga,

visualisasi tidak hanya sekadar membayangkan, tetapi melibatkan pengalaman sensorik yang mendalam, di mana atlet bisa merasakan emosi, mendengar suara, dan melihat semua detail yang berkaitan dengan situasi pertandingan. Teknik ini berfungsi sebagai sarana persiapan mental yang memungkinkan atlet untuk menciptakan gambaran positif tentang hasil yang diinginkan. Saat atlet berlatih visualisasi, mereka belajar untuk menghadapi berbagai kemungkinan, termasuk tantangan dan hambatan yang mungkin muncul. Dengan cara ini, mereka bisa mengembangkan strategi untuk mengatasi ketakutan atau kecemasan yang muncul saat berada dalam situasi nyata. Penelitian menunjukkan bahwa pengulangan proses ini dapat membantu memperkuat jalur saraf yang terlibat dalam gerakan motorik, sehingga saat atlet berada di lapangan, mereka lebih mampu untuk merespons dengan tenang dan percaya diri. Lebih jauh lagi, visualisasi juga dapat digunakan untuk membangun kepercayaan diri. Atlet yang rutin melakukan visualisasi sering kali merasakan peningkatan keyakinan terhadap kemampuan mereka. Ketika mereka membayangkan diri mereka berhasil dalam situasi kompetitif, hal ini dapat menciptakan sikap positif yang berkontribusi pada penampilan yang lebih baik di lapangan. Hasil penelitian oleh Smith dan Smoll menunjukkan bahwa atlet yang melakukan latihan visualisasi secara teratur mengalami peningkatan performa dan pengendalian emosi yang signifikan dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya. Dengan demikian, visualisasi bukan hanya sekadar teknik relaksasi, tetapi juga merupakan alat strategis yang dapat digunakan untuk mempersiapkan atlet secara mental. Dengan membantu atlet untuk berlatih dalam pikiran mereka, visualisasi dapat meningkatkan konsistensi performa, mengurangi kecemasan, dan memberikan ketenangan dalam situasi kompetitif yang menegangkan.

2. Relaksasi dan Pengaturan Napas

Teknik relaksasi dan pengaturan napas merupakan komponen kunci dalam pelatihan psikologis untuk pengendalian emosi dalam olahraga. Ketika menghadapi situasi kompetitif yang menegangkan, atlet sering kali mengalami peningkatan kecemasan dan stres, yang dapat mempengaruhi kinerja mereka secara signifikan. Melalui latihan pernapasan yang terstruktur, atlet dapat belajar untuk mengontrol respons fisiologis mereka terhadap tekanan, yang sangat penting untuk mempertahankan performa yang optimal di lapangan (Jones & Lavalley, 2020). Salah satu teknik yang populer dalam pengaturan napas adalah metode pernapasan dalam (*deep breathing*), di mana atlet diajarkan untuk menarik napas dalam-dalam melalui hidung, menahan napas sejenak, dan mengeluarkannya perlahan melalui mulut. Teknik ini membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk merangsang respons relaksasi tubuh. Akibatnya, detak jantung menjadi lebih stabil, tekanan darah berkurang, dan tingkat kecemasan menurun, memungkinkan atlet untuk merasa lebih tenang dan terfokus saat berkompetisi (Taylor, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa pengaturan napas dapat meningkatkan kesadaran diri atlet, membantu mereka mengenali tanda-tanda kecemasan sebelum situasi tersebut berdampak pada performa mereka. Dengan latihan yang konsisten, atlet dapat mengembangkan kebiasaan untuk memanfaatkan teknik pernapasan ini sebagai alat untuk menenangkan diri sebelum dan selama kompetisi. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi atlet elit, tetapi juga bagi atlet amatir yang seringkali menghadapi tantangan emosional yang sama saat berkompetisi (Jones & Lavalley, 2020). Lebih jauh lagi, teknik relaksasi dan pengaturan napas dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas latihan sehari-hari. Ketika atlet terbiasa dengan teknik ini, mereka dapat dengan mudah mengimplementasikannya saat berada di bawah tekanan dalam situasi kompetitif. Oleh karena itu, pengajaran dan penerapan teknik pernapasan harus menjadi bagian integral dari program pelatihan psikologis untuk mendukung pengembangan kemampuan pengendalian emosi atlet secara menyeluruh. Dengan demikian, teknik relaksasi dan pengaturan napas tidak hanya efektif dalam membantu atlet mengelola stres, tetapi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan fokus dan ketahanan mental. Keberhasilan atlet dalam mengontrol emosinya melalui teknik ini dapat menjadi faktor penentu dalam mencapai performa yang optimal di arena olahraga.

3. Dampak Positif Terhadap Kepercayaan Diri dan Motivasi

Pengendalian emosi yang baik merupakan aspek krusial dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Ketika atlet mampu mengelola emosi mereka, mereka lebih siap untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama pertandingan. Penelitian oleh Taylor (2020) menunjukkan bahwa atlet yang terlatih secara psikologis memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk mendekati situasi kompetitif dengan sikap yang lebih positif dan proaktif. Peningkatan kepercayaan diri

sebagai hasil dari pengendalian emosi yang efektif juga berdampak pada cara atlet mengambil keputusan di lapangan. Atlet yang merasa yakin dengan kemampuan mereka lebih mungkin mengambil risiko yang diperlukan untuk mencapai kemenangan. Sebaliknya, atlet yang tidak dapat mengelola emosi mereka mungkin menjadi ragu-ragu dan terjebak dalam pola pikir negatif, yang dapat menghambat performa mereka. Kesiapan mental yang diperoleh dari pelatihan psikologis, termasuk pengendalian emosi, membantu atlet untuk tetap fokus pada tujuan mereka dan mengurangi dampak dari gangguan eksternal, seperti tekanan dari penonton atau harapan yang tinggi dari pelatih. Lebih lanjut, pengendalian emosi juga berperan dalam membangun motivasi intrinsik. Ketika atlet merasa bahwa mereka dapat mengatasi emosi negatif seperti ketakutan atau kecemasan, mereka cenderung lebih menikmati proses kompetisi dan latihan. Motivasi intrinsik ini, yang berasal dari keinginan untuk meningkatkan diri dan menikmati olahraga, dapat menjadi pendorong utama bagi atlet untuk terus berlatih dan bersaing. Atlet yang memiliki motivasi yang tinggi tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga menghargai perjalanan dan perkembangan pribadi yang mereka alami selama proses tersebut. Secara keseluruhan, pelatihan psikologis tidak hanya membantu atlet dalam mengelola emosi mereka, tetapi juga memperkuat mental mereka, memungkinkan mereka untuk memiliki sikap positif dan motivasi yang lebih tinggi dalam setiap kompetisi. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi pelatihan psikologis dalam program latihan atlet, karena keberhasilan di arena olahraga sangat dipengaruhi oleh kondisi mental dan emosional mereka.

4. Hubungan Antara Pengendalian Emosi dan Performansi Fisik

Hubungan antara pengendalian emosi dan performansi fisik atlet adalah aspek yang sangat penting dalam dunia olahraga. Pengendalian emosi yang baik dapat memengaruhi berbagai faktor yang berkontribusi pada performa atlet, termasuk pengambilan keputusan, konsentrasi, dan kemampuan untuk pulih dari kesalahan. Atlet yang tidak dapat mengendalikan emosi mereka sering kali terjebak dalam reaksi impulsif, yang dapat mengarah pada kesalahan fatal dalam pengambilan keputusan. Misalnya, dalam olahraga tim, kehilangan fokus akibat emosi yang tidak terkelola dapat menyebabkan kesalahan strategis, seperti kehilangan posisi atau pengambilan keputusan yang merugikan. Dalam situasi individual, seperti dalam lari atau loncat, atlet mungkin mengalami ketegangan berlebihan yang mengganggu teknik mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Hardy (2019), yang menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan emosi berhubungan langsung dengan peningkatan fokus dan ketajaman mental, yang sangat diperlukan untuk mencapai performa terbaik di lapangan. Selain itu, pengendalian emosi yang efektif juga berkontribusi pada kemampuan atlet untuk pulih dari kesalahan. Dalam kompetisi, kesalahan adalah hal yang tidak terhindarkan. Atlet yang dapat mengelola emosi mereka cenderung lebih cepat bangkit dari kesalahan dan kembali fokus pada tugas yang ada. Mereka tidak membiarkan kesalahan sebelumnya memengaruhi kinerja mereka di masa mendatang. Sebaliknya, atlet yang tidak dapat mengendalikan emosinya mungkin terjebak dalam perasaan negatif, seperti frustrasi atau kemarahan, yang dapat memperburuk performa mereka dan menyebabkan penurunan lebih lanjut dalam kepercayaan diri dan motivasi. Pengendalian emosi juga berperan penting dalam menjaga stabilitas performa sepanjang kompetisi. Atlet yang dapat mengelola tekanan dengan baik menunjukkan performa yang lebih konsisten, terutama dalam momen-momen kritis ketika situasi menjadi sangat menegangkan. Kemampuan untuk tetap tenang dan fokus di bawah tekanan memungkinkan mereka untuk mengeksekusi teknik dengan lebih baik dan membuat keputusan yang lebih cerdas, yang sangat penting untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dengan demikian, pelatihan psikologis yang berfokus pada pengendalian emosi tidak hanya meningkatkan kinerja mental atlet tetapi juga secara signifikan berdampak pada performa fisik mereka. Mengintegrasikan teknik-teknik pengendalian emosi dalam program pelatihan dapat membantu atlet untuk mencapai potensi maksimal mereka dan meraih kesuksesan di bidang yang mereka geluti.

5. Efektivitas pada Berbagai Tingkat Kompetisi

Pelatihan psikologis memiliki dampak yang signifikan tidak hanya pada atlet elit, tetapi juga pada atlet amatir, yang sering kali beroperasi dalam konteks yang berbeda dan dengan tantangan yang unik. Meskipun atlet amatir mungkin tidak memiliki pengalaman dan keterampilan yang sama dengan atlet profesional, mereka juga menghadapi tekanan emosional, terutama dalam kompetisi yang berpotensi mempengaruhi motivasi dan kepercayaan diri mereka. Salah satu alasan mengapa pelatihan psikologis bermanfaat bagi atlet amatir adalah karena mereka sering kali mengalami tekanan untuk berprestasi yang setara dengan atlet profesional, meskipun dengan sumber daya dan dukungan yang lebih terbatas.

Taylor (2020) mencatat bahwa atlet amatir yang terlatih dalam pengendalian emosi dapat mengurangi kecemasan yang sering muncul saat berkompetisi. Pengurangan kecemasan ini memungkinkan mereka untuk fokus pada teknik dan strategi yang lebih baik, menghasilkan performa yang lebih stabil dan konsisten di lapangan. Di samping itu, pelatihan psikologis membantu atlet amatir mengembangkan keterampilan mental yang diperlukan untuk menghadapi tantangan. Atlet yang mengadopsi teknik pengendalian emosi, seperti visualisasi atau relaksasi, dapat merasakan peningkatan dalam kepercayaan diri mereka. Kepercayaan diri yang lebih tinggi ini tidak hanya membantu mereka dalam kompetisi tetapi juga berkontribusi pada pengalaman positif dalam olahraga secara keseluruhan, yang penting untuk mempertahankan minat dan motivasi mereka dalam jangka panjang. Meningkatnya konsistensi performa yang terlihat pada atlet amatir yang mendapatkan pelatihan psikologis juga menunjukkan bahwa pendekatan holistik dalam pelatihan, yang mencakup aspek mental dan fisik, lebih efektif daripada pendekatan yang hanya menekankan latihan fisik semata. Ini menunjukkan bahwa federasi atau klub olahraga perlu lebih memperhatikan aspek psikologis dalam program pelatihan mereka, menyediakan sumber daya dan dukungan bagi atlet amatir untuk mengembangkan keterampilan mental yang esensial. Dengan demikian, pelatihan psikologis bukan hanya untuk meningkatkan performa kompetitif, tetapi juga berfungsi untuk membangun fondasi yang kuat bagi pengembangan atlet jangka panjang. Ketika atlet amatir menerima pelatihan psikologis yang tepat, mereka tidak hanya menjadi lebih baik dalam olahraga mereka tetapi juga mengembangkan keterampilan hidup yang dapat mereka aplikasikan di luar arena kompetisi, termasuk dalam pendidikan dan karier mereka.

Meskipun kajian literatur ini menunjukkan manfaat dari pelatihan psikologis, terdapat beberapa keterbatasan yang harus diperhatikan. Salah satunya adalah bahwa tidak semua atlet memberikan respons yang sama terhadap teknik yang diterapkan. Beberapa atlet mungkin memerlukan pendekatan yang lebih individual dalam pelatihan psikologis, sedangkan yang lain mungkin lebih berhasil dengan teknik umum seperti visualisasi atau relaksasi (Jones & Lavallee, 2020). Selain itu, efektivitas pelatihan psikologis sangat tergantung pada konsistensi dan intensitas pelatihan. Atlet yang tidak melakukan latihan psikologis secara teratur mungkin tidak akan mendapatkan manfaat penuh dari teknik yang diajarkan. Keterbatasan lain yang teridentifikasi dalam kajian ini adalah kurangnya penelitian mendalam mengenai efek jangka panjang dari pelatihan psikologis. Sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada dampak jangka pendek atau pada situasi kompetitif tertentu, sementara efek jangka panjang pelatihan psikologis terhadap pengendalian emosi atlet masih perlu dieksplorasi lebih lanjut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian ini, dapat disimpulkan bahwa pelatihan psikologis memainkan peran penting dalam membantu atlet mengelola emosi mereka selama kompetisi, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap performa mereka. Teknik-teknik seperti visualisasi, relaksasi, dan pengaturan napas terbukti efektif dalam meningkatkan pengendalian emosi atlet. Dengan menerapkan teknik-teknik ini, atlet dapat menciptakan lingkungan mental yang lebih kondusif untuk kinerja optimal. Sebagai contoh, visualisasi tidak hanya meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan tetapi juga membangun mental yang kuat sebelum bertanding. Selain itu, pelatihan psikologis juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri, motivasi, dan ketahanan mental atlet. Atlet yang terlatih secara psikologis lebih mampu untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi yang penuh tekanan, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik dan mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan. Meningkatnya kepercayaan diri dan motivasi ini berimplikasi langsung pada performa di lapangan, karena atlet yang merasa lebih percaya diri cenderung untuk berusaha lebih keras dan mengambil risiko yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan. Meskipun masih ada keterbatasan dalam penelitian ini, seperti perbedaan respons individu terhadap teknik pelatihan dan kurangnya studi tentang efek jangka panjang, temuan yang ada menunjukkan bahwa pelatihan psikologis merupakan komponen penting dalam program pelatihan atlet, baik di tingkat amatir maupun profesional. Oleh karena itu, pengintegrasian pelatihan psikologis dalam program latihan atlet perlu dipertimbangkan sebagai strategi penting untuk meningkatkan performa dan kesejahteraan mental mereka. Ke depannya, penelitian lebih lanjut tentang pelatihan psikologis dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pendekatan yang paling efektif dan adaptasi teknik untuk berbagai jenis atlet dan tingkat kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningrum, J. (2021). Pengaruh Latihan Mental Training Terhadap Prestasi Atlet. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Hardy, L. (2019). Emotional Control in Sports: Psychological Training Techniques for Athletes. *Journal of Sport Psychology*, 44(2), 89-105.
- Hardy, L. (2019). *Sport psychology: Strategies for success*. New York: McGraw-Hill.
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan terhadap kecemasan berkompetisi pada atlet bulu tangkis remaja. *Psibernetika*, 9(2).
- Jones, G., & Lavallee, D. (2020). *Managing emotions in sport: Psychological techniques for peak performance*. London: Routledge.
- Jones, M. V., & Lavallee, D. (2020). *Mental Toughness and Emotion Regulation in Sports Performance: Current Perspectives*. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101672.
- Jones, M., & Lavallee, D. (2020). *The Psychology of Performance: Mind over Matter in Sports*. London: Routledge.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
- Nurhadi, M. D. A., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 119-128.
- Parahita, Q. D., & Jannah, M. (2023). The Application of Awareness Training to Increase Self-Confidence in Young Athletes. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 38-50.
- Smith, A. (2019). The Impact of Physical Exercise on Mental Health: A Meta-Analysis. *Mental Health Review*, 17(1), 44-61.
- Smith, D. L. (2019). Physical Activity and Mental Health: The Relationship between Exercise and Mental Well-being. *Journal of Health and Exercise*, 12(2), 154-167.
- Syofnawati, S., & Putra, Y. Y. (2023). Efektifitas Pelatihan Relaksasi terhadap Kecendrungan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat di bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 4612-4618.
- Taylor, C. (2020). *Psychological Training For Athletes: Methods And Applications*. Oxford: Oxford University Press.
- Taylor, J. (2020). The Role of Psychological Training in Enhancing Athletic Performance: A Review of Evidence-Based Practices. *International Journal of Sport Science*, 37(1), 56-68.
- Wulandari, A. (2021). Pentingnya Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental. Jakarta: Gramedia.
- Wulandari, R. (2021). Manfaat Olahraga dalam Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental. Jakarta: Media Sehat Press.