



MEMPREDIKSI SPORT MENTAL TRAINING DARI KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF ATLET

Alimatus Sahrah¹, Domnina Rani P Rengganis²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstrak

Kata Kunci:
SMT, SWB, atlet

Dalam melakukan Latihan, keadaan mental siap bertanding adalah sangat diperlukan bagi para Atlet agar dapat menunjukkan prestasi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa kesejahteraan subjektif atlet dapat dipergunakan untuk memprediksi hasil Sport Mental Training (SMT) atlet berbagai cabang olahraga. Subjek penelitian ini sebanyak 103 orang atlet dari berbagai cabang olahraga, dengan karakteristik berumur 17-35 tahun. Metode mengumpulkan data menggunakan Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ), dan SWB (kesejahteraan subjektif) atlet diungkap dengan SWLS (Satisfaction Work Life Scale) dan SPANE (Scale of Positive and Negative Experience). Dari analisis penelitian yang menggunakan teknik korelasi product moment, dapat disimpulkan bahwa SWLS, Positive Affect dan Negative Affect memiliki koefisien korelasi sebesar 0,556 ($p < 0,01$), 0,452 ($p < 0,01$), dan -0,331 ($p < 0,01$) dengan SMT. Hal ini dapat diartikan bahwa kesejahteraan subjektif atlet dapat dipergunakan untuk memprediksi Sport Mental Trainingnya.

Abstract

In doing exercise, a mental state of being ready to compete is indispensable for athletes in order to show optimal performance. This study aims to determine that the subjective well-being of athletes can be used to predict the results of Sport Mental Training (SMT) athletes in various sports. The subjects of this study were 103 athletes from various sports, with characteristics aged 17-35 years. The method of collecting data was using the Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ), and the athlete's SWB (subjective well-being) was revealed using the SWLS (Satisfaction Work Life Scale) and SPANE (Scale of Positive and Negative Experience). From the research analysis using the product moment correlation technique, it can be concluded that SWLS, Positive Affect and Negative Affect have correlation coefficients of 0.556 ($p < 0.01$), 0.452 ($p < 0.01$), and -0.331 ($p < 0.01$) with SMT. This means that the subjective well-being of athletes can be used to predict their Sport Mental Training.

© 2019 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat koresponden
Email : alin@mercubuana-yogya.ac.id

ISSN 2597-3624

PENDAHULUAN

Priyono (2012) mengatakan olahraga di Indonesia telah menjadi industri yang memiliki daya saing yang tinggi sampai ke kancah internasional (Priyono, 2012). Sampai sejauh ini atlet Indonesia memiliki prestasi yang cukup baik dalam mengikuti event-event keolahragaan seperti misalnya di SEA Games 2019 separuh atlet yang dikirimkan Indonesia mampu melampaui target perolehan medali emas yang diharapkan. Prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam dunia industri olahraga (Handayani, 2019). Untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan pembinaan yang baik pada semua unsur pencapaian prestasi diantaranya: sarana dan prasarana, pembinaan yang dilakukan, finansial, dukungan orangtua, status ekonomi keluarga, organisasi yang mengelola, pelatih, program latihan, aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

Harsono (2015) menyatakan ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama dalam pembinaan atlet yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Performa atlet dalam pertandingan adalah gabungan dari kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Mental menurut Sudarwati (2007) adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respons emosional dan intelektual. Atlet yang memiliki mental yang baik diharapkan dapat meraih prestasi yang maksimal. Intervensi pelatihan mental (*mental training*) digunakan untuk memfasilitasi atlet dalam mencapai keberhasilan dan prestasi.

Mental training menurut Stuart (2016) merupakan proses pengembangan keterampilan mental yang diperlukan untuk memperkuat dan mengkondisikan pikiran saat mengejar performa terbaik. Vealey (2007) mengemukakan bahwa *sport mental training* merupakan kemampuan mempelajari dan mengolah pikiran dengan tujuan membantu peserta olahraga dalam pengembangan keterampilan mental dalam mencapai keberhasilan kinerja dan kesejahteraan pribadi. Hal senada disampaikan Unestahl (Tjung Hauw Sin, 2019) *sport mental training* adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental atlet, yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan apapun juga, menghadapi hambatan dari dalam diri maupun luar di saat pertandingan. Vealey (Behnke, Tomczak, Kaczmarek, Komar, Gracz, 2019) mengungkapkan 2 dimensi dalam sport mental training adalah: 1. *Mental Skill* yang dibagi menjadi tiga yaitu, *foundational skills*, *performance skills*, *personal development skills*, dan 2. *Mental Technique* yang terbagi menjadi dua yaitu *self talk & mental imagery*

Sebagian besar pelatih olahraga mengamati mental memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi oleh atlet, yaitu 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor mental (García & Alvarado, 2014). Namun yang terjadi di lapangan, pelatih sering kali mengabaikan atau kurang memperhatikan latihan mental pada waktu melatih, dalam mempersiapkan atlet pelatih hanya menekankan pada penguasaan teknik, taktik serta pembentukan keterampilan (*skills*) yang sempurna (Harsono, 2015). Dari pengamatan di lapangan, sering terlihat seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan / perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Tingkat stres psikologis yang berlebihan dapat mengganggu fokus kognitif yang mengakibatkan turunnya level *sport efficacy* (Hill et al, 2010; Mesagno et al, 2012), Regulasi stres dan emosi negatif dapat mendorong performansi yang lebih baik (Lane et al, 2011). Salah satu hal yang membuat seseorang mampu melakukan regulasi stres dan emosi negatif ini adalah *subjective well-being* (SWB). SWB mengacu pada bagaimana seseorang menilai hidup secara positif, termasuk penilaian variabel kepuasan hidup, banyak merasakan afek positif seperti emosi dan suasana hati yang positif, dan kurangnya afek negatif yang dirasakan seperti depresi dan kecemasan (Diener, 2009). Menurut Eddington & Shuman (2005) SWB merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya yang meliputi perkembangan kognitif seperti kepuasan hidup dan evaluasi afektif (mood dan emosi), seperti perasaan atau emosi positif dan negatif. Tiga

aspek SWB menurut Diener (2009), antara lain: a. Life Satisfaction atau kepuasan hidup, b. Afek positif atau menyenangkan, dan c. Afek negatif atau tidak menyenangkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa SWB (kesejahteraan subjektif) atlet dapat dipergunakan untuk memprediksi hasil Sport Mental Training (SMT) atlet berbagai cabang olahraga.

METODE

Jenis penelitian yang diangkat adalah penelitian korelasional, Penelitian ini dirancang menggunakan metode survey, dan dimaksudkan sebagai penelitian pendahuluan yang hasilnya dapat digunakan sebagai acuan penelitian lanjutan, maupun landasan pembuatan program intervensi lanjutan. Cara pengambilan subjek menggunakan random sampling. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 103 orang atlet dari berbagai cabang olahraga, dengan karakteristik Minimal sudah menjalani latihan 1 tahun di cabang olahraga yang digelutinya, berumur 17-35 tahun, dan pendidikan minimal SLA. Metode mengumpulkan data menggunakan Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ), dan SWB (kesejahteraan subjektif) atlet diungkap dengan SWLS (Satisfaction Work Life Scale) dan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*). Penelitian ini dianalisis yang menggunakan teknik korelasi product moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas reliabilitas di atas, diperoleh bahwa semua aitem Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ), SWLS (Satisfaction Work Life Scale) dan SPANE (Scale of Positive and Negative Experience) dinyatakan valid. Reliabilitas keempat skala pun terbilang tinggi, terutama Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ)

Tabel 1 Uji Validitas Reliabilitas Alat Ukur

Skala	Jumlah Responden	Jumlah Aitem Valid	Koefisien Aitem-Total	Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach
SWLS	103	5	0,494 – 0,688	0,819
Afek Positif	103	6	0,472 – 0,704	0,817
Afek Negatif	103	6	0,399 – 0,584	0,770
SMTQ	103	20	0,609 – 0,961	0,959

Tabel 2 Uji Korelasi Antar Variabel

		SWLS	AP	AN	SMTQ
SWLS	Pearson Correlation	1	.579**	-.158	.556**
	Sig. (2-tailed)		.000	.110	.000
	N	103	103	103	103
AP	Pearson Correlation	.579**	1	-.138	.452**
	Sig. (2-tailed)	.000		.164	.000
	N	103	103	103	103

AN	Pearson Correlation	-.158	-.138	1	-.331**
	Sig. (2-tailed)	.110	.164		.001
	N	103	103	103	103
SMTQ	Pearson Correlation	.556**	.452**	-.331**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	
	N	103	103	103	103

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk mengetahui korelasi tunggal antara variabel bebas dan variabel tergantung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara SWLS (Satisfaction Work Life Scale) dengan *Sport Mental Training* dengan koefisien korelasi (r_{xy}) hipotesis = 0,556 dan $p < 0,01$, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Subjective well-being* dengan *Sport Mental Training*. Artinya semakin tinggi *Subjective well-being* yang dimiliki oleh seorang atlet, maka hasil *Sport Mental Training*nya juga akan semakin baik. Selanjutnya hasil perhitungan kedua menunjukkan bahwa ada korelasi antara Afek Positif dengan *Sport Mental Training* dengan koefisien korelasi (r_{xy}) hipotesis = 0,452 dan $p < 0,01$, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Afek Positif* dengan *Sport Mental Training*. Artinya semakin besar / positif afek positif yang dirasakan oleh seorang atlet, maka hasil *Sport Mental Training*nya juga akan semakin baik. Dan hasil perhitungan ketiga menunjukkan bahwa ada korelasi antara Afek Negatif dengan *Sport Mental Training* dengan koefisien korelasi (r_{xy}) hipotesis = -0,331 dan $p < 0,01$, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Afek Negatif dengan *Sport Mental Training*. Artinya semakin sedikit atau kecil afek negatif yang dirasakan oleh seorang atlet, maka hasil *Sport Mental Training*nya juga akan semakin baik.

Penelitian dalam psikologi olahraga mengungkapkan bahwa pelatihan mental olahraga (*sport mental training*) dapat meningkatkan performa dan meningkatkan kemampuan atlet. Kemampuan mental layaknya kemampuan fisik, bisa dipelajari dalam tingkatan tertentu (Vealey, 2007). Strategi dan mental sangat diperlukan dalam menghadapi pertandingan. Tingkat stres psikologis yang berlebihan dapat mengganggu fokus kognitif yang mengakibatkan turunnya level *sport efficacy* (Hill et al, 2010; Mesagno et al, 2012), Regulasi stres dan emosi negatif dapat mendorong performansi yang lebih baik (Lane et al, 2011). Salah satu hal yang membuat seseorang mampu melakukan regulasi stres dan emosi negatif ini adalah *subjective well-being* (SWB).

Diener, dkk., (2009) menyatakan bahwa individu lah yang menentukan atau memegang peranan apakah peristiwa yang dialaminya akan menciptakan kesejahteraan psikologis bagi dirinya. Individu yang memiliki SWB tinggi akan mengalami kepuasan hidup, di antaranya kehidupan yang ideal, kondisi kehidupan yang baik, merasa puas dengan kehidupan, mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupan, tidak ingin merubah apapun jika terlahir kembali. Hal yang sama juga dapat berlaku pada atlet yang sedang meningkatkan *sport mental training* untuk mempersiapkan diri menghadapi pertandingan. Selanjutnya, Afek positif terkait dengan pengalaman emosi yang menyenangkan dan perasaan hati yang menyenangkan (Diener, 2009). Individu atau atlet dengan afek positif yang tinggi akan menjadi orang yang antusias (*enthusiastic*), tertarik dengan kegiatan yang dilakukan (*interested*), penuh tekad (*determined*), gembira (*excited*), penuh inspirasi (*inspired*),

waspada (*alert*), aktif (*active*), kuat (*strong*), bangga (*proud*), penuh perhatian (*attentive*) sehingga akan sangat membantu dalam meningkatkan *Sport mental training* (Watson, 1988). Sebaliknya, Perasaan negatif merujuk kepada rendahnya tingkat pengalaman emosi yang tidak menyenangkan (Diener, 2009). Afek negatif menurut Watson, dkk., (1988) adalah perasaan menjadi takut akan sesuatu (*scared*), takut (*afraid*), kecewa (*upset*), tertekan (*distressed*), gelisah (*jittery*), gugup (*nervous*), malu (*ashamed*), bersalah (*guilty*), mudah marah (*irritable*), memiliki musuh (*hostile*). Sehingga dapat dikatakan bahwa atlet dengan afek positif rendah, maka akan terhindar dari hal-hal negatif di atas, sehingga sport mental trainingnya juga akan semakin tinggi.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari Penelitian ini adalah bahwa SWB (*subjective well-being*) atlet dapat dipergunakan untuk memprediksi hasil Sport Mental Training (SMT) atlet berbagai cabang olahraga. Hal ini terlihat dari korelasi antara SWLS (*Satisfaction Work Life Scale*) dengan *Sport Mental Training* dengan koefisien korelasi (r_{xy}) hipotesis = 0,556 dan $p < 0,01$, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Subjective well-being* dengan *Sport Mental Training*. Terdapat korelasi antara Afek Positif dengan *Sport Mental Training* dengan koefisien korelasi (r_{xy}) hipotesis = 0,452 dan $p < 0,01$, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Afek Positif* dengan *Sport Mental Training*. Selanjutnya terdapat korelasi antara Afek Negatif dengan *Sport Mental Training* dengan koefisien korelasi (r_{xy}) hipotesis = -0,331 dan $p < 0,01$, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Afek Negatif* dengan *Sport Mental Training* atlet berbagai cabang olahraga yang menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2019). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 38(2), 504–516. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9629-1>
- Diener, E. (2009). *The science of subjective well-being: The collected works of ed diener*. Illinois : Springer.
- García, G., F., & Alvarado, M.,J. (2014). The sport engagement scale: an adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975–984. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13>
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Handbook of Sport Psychology, Third Edition, pp 285-309
- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). A qualitative exploration of choking in elite golf. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 221–240.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, e445–e451.
- Mesagno, C., Harvey, J. T., & Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 60–68. Persada
- Priyono, B. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i2.2651>
- Stuart. M. E. (2016). Mental skill training for sport. www.Sportmedbc.Com.
- Sudarwati, Lilik. 2007. *Mental juara Modal atlet Berprestasi*. Jakarta. Raja Grafindo
- Tjung Hauw Sin. (2019). Persiapan mental training atlet Dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*. 1 (01). 61-73
- Vealey. (2007). Mental skills training in sport. In: Editors (eds.)