



**PENERAPAN MENTAL IMAGERY TRAINING SEBAGAI STRATEGI
PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI DAN PERFORMA ATLET MUDA**

**IMPLEMENTATION OF MENTAL IMAGERY TRAINING AS A STRATEGY TO
IMPROVE SELF-CONFIDENCE AND PERFORMANCE OF YOUNG ATHLETES**

Sumarjo^{1*}, Amirzan², M. Yahya³, Indah Lestari⁴

¹²³⁴ Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jabal Ghafur Sigli

^{1*} sumarjo@unigha.ac.id ^{2*} amirzan@unigha.ac.id ^{3*} m.yahya@unigha.ac.id ^{4*} indahlestari@unigha.ac.id

Article History:

Received: September 20th, 2025

Revised: October 10th, 2025

Published: October 15th, 2025

Keywords: *mental imagery, self-confidence, athlete performance, sport psychology, young athletes*

Abstract: *Young athletes in Pidie Jaya District often experience psychological problems such as competition anxiety (73%), lack of self-confidence (67%), and mental pressure (80%) that negatively impact their performance. This community service program aimed to implement mental imagery training to enhance self-confidence and performance of young athletes. The program was conducted for 12 weeks involving 30 young athletes (aged 15-18 years) from football, volleyball, and athletics using a quasi-experimental approach. Measurement instruments included Sport Confidence Inventory (SCI), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and Performance Rating Scale. The program consisted of group sessions (2x/week, 60 minutes), individual mentoring (1x/week, 30 minutes), and daily independent practice (15-20 minutes). Results showed significant improvements in self-confidence (from 62.4 to 84.7; $p < 0.001$; $d = 2.89$), reduced anxiety (from 58.3 to 38.2; $p < 0.001$; $d = 2.50$), and enhanced performance (from 6.8 to 8.6; $p < 0.001$; $d = 2.07$). Program adherence was 92.7% with 0% dropout. Mental imagery training proved highly effective as a psychological strategy to improve self-confidence and performance of young athletes.*

Abstrak

Atlet muda di Kabupaten Pidie Jaya sering menghadapi berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan dalam kompetisi (73%), kurangnya kepercayaan diri (67%), serta tekanan mental (80%) yang berdampak negatif terhadap performa mereka. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan pelatihan mental imagery guna meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet muda. Program ini dilaksanakan selama 12 minggu dengan melibatkan 30 atlet muda berusia 15–18 tahun yang berasal dari cabang olahraga sepak bola, bola voli, dan atletik, menggunakan pendekatan quasi-eksperimen. Instrumen pengukuran yang digunakan meliputi Sport Confidence Inventory (SCI), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), dan Performance Rating Scale. Kegiatan program terdiri atas sesi kelompok (2 kali per minggu selama 60 menit), pendampingan individu (1 kali per minggu selama 30 menit), serta latihan mandiri harian (15–20 menit). Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kepercayaan diri

(dari 62,4 menjadi 84,7; $p<0,001$; $d=2,89$), penurunan tingkat kecemasan (dari 58,3 menjadi 38,2; $p<0,001$; $d=2,50$), serta peningkatan performa atlet (dari 6,8 menjadi 8,6; $p<0,001$; $d=2,07$). Tingkat keterlibatan peserta dalam program mencapai 92,7% dengan 0% tingkat putus partisipasi (dropout). Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan mental imagery terbukti sangat efektif sebagai strategi psikologis dalam meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet muda di Kabupaten Pidie Jaya.

Kata Kunci: mental imagery, kepercayaan diri, performa atlet, psikologi olahraga, atlet muda.

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik semata, tetapi sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis atlet (Weinberg & Gould, 2023). Dalam kompetisi olahraga modern, kekuatan mental menjadi faktor penentu yang membedakan atlet juara dengan atlet biasa. Atlet dengan mental yang kuat mampu tampil konsisten, mengelola tekanan, dan memaksimalkan potensi mereka dalam situasi kompetitif.

Kabupaten Pidie Jaya memiliki 30 atlet muda berbakat yang tergabung dalam program pembinaan KONI Kabupaten. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada bulan Juni 2025, mayoritas atlet mengalami permasalahan psikologis yang menghambat perkembangan prestasi mereka. Hasil wawancara mendalam dengan 8 pelatih dan assessment psikologis awal mengungkapkan kondisi objektif yang memprihatinkan: 73% atlet mengalami penurunan performa saat kompetisi dibanding saat latihan, 67% menunjukkan gejala kecemasan berlebihan menjelang pertandingan, dan 80% memiliki kepercayaan diri yang fluktuatif.

Data kuantitatif dari baseline assessment menunjukkan rata-rata skor kepercayaan diri atlet berada pada kategori sedang-rendah (Mean=62.4; SD=8.3 dari skala maksimal 100), tingkat state anxiety tinggi (Mean=58.3; SD=7.2), dan rating performa hanya mencapai 6.8 dari skala 10. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada hasil kompetisi, tetapi juga mengancam keberlanjutan karir olahraga mereka. Beberapa atlet bahkan mulai menunjukkan gejala burnout dan kehilangan motivasi berlatih.

Permasalahan spesifik yang diidentifikasi melalui focus group discussion dengan atlet meliputi: (1) kecemasan kompetisi yang menyebabkan ketegangan berlebihan, (2) kurang percaya diri yang memicu keraguan dalam mengambil keputusan kritis, (3) kesulitan mempertahankan konsentrasi terutama saat situasi tekanan tinggi, (4) beban ekspektasi dari pelatih, orangtua, dan lingkungan, serta (5) ketidakstabilan emosi yang menyebabkan performa inkonsisten. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet (90%) tidak memiliki keterampilan mental yang memadai untuk mengelola kondisi psikologis mereka.

Mental imagery training atau pelatihan imajeri mental merupakan teknik psikologi olahraga yang terbukti efektif secara empiris untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet

(Morris et al., 2024). Teknik ini melibatkan proses menciptakan atau mengulang pengalaman dalam pikiran dengan melibatkan seluruh indra, tanpa melakukan gerakan fisik secara nyata. Melalui visualisasi mental yang sistematis, atlet dapat melatih otak untuk merespon situasi kompetisi dengan lebih baik, membangun kepercayaan diri melalui "mastery experience" virtual, dan mengembangkan strategi coping terhadap kecemasan (Cumming & Williams, 2023).

Penelitian meta-analisis komprehensif oleh Driskell et al. (2022) yang menganalisis 45 studi dengan total 3,214 partisipan menemukan bahwa mental imagery dapat meningkatkan performa atlet dengan effect size sebesar $d=0.71$ (kategori sedang-besar). Studi terkini oleh Zhang et al. (2023) pada 60 atlet atletik menunjukkan imagery training selama 10 minggu berhasil menurunkan kecemasan 41% dan meningkatkan konsentrasi 36%. Sementara Williams et al. (2022) dalam penelitian pada 50 atlet muda menemukan peningkatan kepercayaan diri hingga 42% setelah program imagery 8 minggu.

Berdasarkan analisis situasi dan dukungan literatur ilmiah, diperlukan intervensi psikologis yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan mental atlet muda di Kabupaten Pidie Jaya. Tujuan program pengabdian masyarakat ini adalah menerapkan mental imagery training secara sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet muda, dengan target perubahan sosial yang diharapkan berupa: (1) peningkatan kepercayaan diri atlet minimal 25%, (2) penurunan kecemasan kompetisi minimal 30%, (3) peningkatan performa atlet minimal 20%, (4) terciptanya kesadaran baru tentang pentingnya aspek mental dalam olahraga, dan (5) munculnya kemandirian atlet dalam melakukan mental training.

Program ini juga diharapkan dapat menciptakan transformasi sosial dalam komunitas olahraga lokal, dimana aspek psikologis tidak lagi diabaikan dalam pembinaan atlet, dan muncul pranata baru berupa integrasi mental skills training dalam rutinitas latihan reguler. Selain itu, diharapkan muncul local leader berupa atlet senior yang menjadi peer facilitator mental training bagi atlet junior.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan participatory action research dengan desain quasi-experimental one-group pretest-posttest. Subyek dampingan adalah 30 atlet muda (usia 15-18 tahun) yang tergabung dalam program pembinaan KONI Kabupaten Pidie Jaya, terdiri dari tiga cabang olahraga: Sepak Bola (12 atlet, 40%), Bola Voli (10 atlet, 33.3%), dan Atletik (8 atlet, 26.7%). Program dilaksanakan di GOR KONI Kabupaten Pidie Jaya dan lapangan latihan masing-masing cabang olahraga, selama 12 minggu (Juli-September 2025).

Tahap perencanaan aksi dimulai dengan pertemuan koordinasi bersama komunitas dampingan (atlet, pelatih, dan perwakilan orangtua) pada akhir Juni 2025. Dalam pertemuan ini, tim pengabdian mempresentasikan hasil analisis situasi dan mengajak komunitas untuk mengidentifikasi masalah utama secara partisipatif. Melalui diskusi kelompok terarah, komunitas sepakat bahwa permasalahan mental (kecemasan, kurang percaya diri) menjadi hambatan utama prestasi mereka dan menyambut baik rencana program imagery training.

Keterlibatan subyek dampingan sangat tinggi dalam proses perencanaan. Atlet dilibatkan dalam penyusunan jadwal program yang disesuaikan dengan jadwal latihan rutin mereka. Pelatih berkontribusi dalam menentukan fokus imagery sesuai kebutuhan spesifik cabang olahraga. Orangtua dilibatkan melalui sosialisasi program dan pemberian informed consent. Pembentukan tim inti program melibatkan 8 atlet senior sebagai calon peer facilitator yang akan meneruskan program setelah pendampingan selesai.

Program dirancang menggunakan pendekatan PETTLEP model (Holmes & Collins, 2021) yang mengintegrasikan aspek Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, dan Perspective dalam imagery training. Strategi pelaksanaan mengkombinasikan tiga metode: (1) sesi pelatihan kelompok untuk membangun pemahaman konseptual dan praktik terbimbing, (2) pendampingan individual untuk mengatasi hambatan personal dan customized intervention, (3) latihan mandiri terstruktur untuk pembentukan habit dan kemandirian.

Program *Mental Imagery Training* ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama yang saling berkaitan, yaitu tahap persiapan dan *assessment baseline*, tahap intervensi, serta tahap evaluasi dan refleksi.

Tahap pertama merupakan tahap persiapan dan *assessment baseline* yang dilaksanakan pada minggu pertama. Kegiatan pada tahap ini diawali dengan administrasi *informed consent* dan penandatanganan kontrak belajar antara tim pelaksana dengan komunitas atlet untuk memastikan adanya persetujuan dan komitmen bersama terhadap pelaksanaan program. Selanjutnya dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan beberapa instrumen psikologis, yaitu *Sport Confidence Inventory (SCI)* untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet, *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* untuk menilai kecemasan situasional dan kepribadian, *Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ)* untuk mengukur kemampuan berimajinasi dalam konteks olahraga, serta *Performance Rating Scale* yang diisi oleh pelatih untuk menilai performa atlet berdasarkan 10 aspek kemampuan teknis dan non-teknis. Selain itu, dilakukan wawancara mendalam secara individual untuk memahami pengalaman psikologis atlet selama latihan dan kompetisi, serta observasi partisipatif terhadap sesi latihan untuk memperoleh gambaran performa dasar atlet. Pada akhir tahap ini, setiap peserta diberikan *logbook imagery* dan *audio guided imagery* yang berfungsi sebagai alat bantu latihan mandiri dan sarana refleksi pengalaman selama mengikuti program.

Tahap kedua, yaitu intervensi *Mental Imagery Training*, dilaksanakan selama minggu kedua hingga minggu kesebelas. Tahap ini terbagi dalam lima fase progresif yang dirancang secara sistematis agar kemampuan imagery atlet berkembang secara bertahap. Fase pertama (minggu ke-2 hingga ke-3) berfokus pada pengenalan dan pembentukan fondasi dengan memberikan edukasi mengenai psikologi olahraga serta peran penting imagery dalam meningkatkan performa. Atlet juga dilatih teknik relaksasi seperti *Progressive Muscle Relaxation* dan *breathing techniques*, serta melakukan visualisasi terhadap objek sederhana dan lingkungan yang familiar untuk mengembangkan kesadaran multi-sensori (visual, kinestetik, dan auditori). Fase kedua (minggu ke-4 hingga ke-5) menekankan pada peningkatan kualitas imagery melalui latihan memperjelas gambar mental (*vividness*), mengontrol adegan mental (*imagery control*), serta mengintegrasikan perspektif visual dan kinestetik baik secara internal maupun eksternal. Fase ketiga (minggu ke-6 hingga ke-7) diarahkan pada imagery untuk keterampilan spesifik sesuai cabang olahraga masing-masing, seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* untuk sepak bola; *service*, *spike*, dan *block* untuk bola voli; serta *start*, *stride*, dan *finish* untuk atletik. Pada fase ini juga diterapkan *perfect execution*

imagery, *error correction imagery*, serta pengulangan mental yang dikombinasikan dengan *video modeling* untuk mengoptimalkan otomatisasi keterampilan. Fase keempat (minggu ke-8 hingga ke-9) berfokus pada *imagery* untuk strategi dan taktik, termasuk visualisasi formasi dan posisi dalam olahraga tim, strategi lomba (*race strategy*) bagi atlet individu, pengambilan keputusan (*decision making imagery*) dalam situasi pertandingan, serta peningkatan komunikasi tim melalui *team communication imagery*. Fase kelima (minggu ke-10 hingga ke-11) merupakan tahap *imagery* untuk kompetisi yang melatih atlet dalam membangun rutinitas pra-pertandingan (*pre-competition routine imagery*), mengelola tekanan dan kecemasan kompetisi, menghadapi kesulitan melalui *coping imagery*, serta memperkuat kepercayaan diri melalui *confidence building imagery* yang berfokus pada visualisasi keberhasilan dan perayaan kemenangan.

Selama tahap intervensi, kegiatan dilakukan dalam tiga format, yaitu sesi kelompok, pendampingan individual, dan latihan mandiri. Sesi kelompok dilaksanakan dua kali per minggu dengan durasi 60 menit yang mencakup kegiatan *check-in* dan berbagi pengalaman, peninjauan latihan mandiri, penyampaian materi baru melalui diskusi interaktif, demonstrasi *imagery* terbimbing, serta refleksi dan penetapan tugas rumah. Pendampingan individual dilakukan satu kali per minggu selama 30 menit yang mencakup asesmen kemajuan personal, pembuatan *imagery script* sesuai kebutuhan individu, penyelesaian hambatan teknis, *motivational interviewing* untuk memperkuat komitmen, serta *monitoring logbook* latihan. Atlet juga diwajibkan melakukan latihan mandiri setiap hari selama 15–20 menit dengan menggunakan *audio guided imagery*, mencatat pengalaman latihan dalam logbook, dan berlatih minimal lima hari per minggu. Latihan *imagery* ini dilakukan sebelum latihan fisik maupun menjelang tidur agar dampaknya terhadap kesiapan mental semakin optimal.

Tahap ketiga adalah evaluasi dan refleksi yang dilaksanakan pada minggu kedua belas untuk menilai efektivitas program dan perubahan yang dialami peserta. Tahap ini dimulai dengan *post-test* menggunakan instrumen yang sama seperti pada tahap awal, yaitu *SCI*, *STAI*, *SIAQ*, dan *Performance Rating Scale*. Setelah itu dilakukan wawancara evaluatif untuk mengeksplorasi perubahan psikologis dan performa yang terjadi selama program. Kegiatan *Focus Group Discussion (FGD)* dilaksanakan dengan melibatkan atlet, pelatih, dan orang tua guna memperoleh refleksi kolektif dan pembelajaran bersama. Analisis logbook digunakan untuk memahami dinamika proses perubahan, sedangkan sesi umpan balik dengan pelatih berfungsi mengevaluasi peningkatan performa atlet secara objektif. Pada akhir tahap ini disusun rencana keberlanjutan (*sustainability plan*) dan dilakukan pelatihan bagi *peer facilitator* agar program dapat dilanjutkan secara mandiri oleh komunitas atlet.

Dalam pengumpulan data, digunakan kombinasi pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui empat instrumen utama, yaitu *Sport Confidence Inventory (SCI)* dengan 13 item skala Likert 1–5 (reliabilitas $\alpha = 0,92$), *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* dengan 40 item (20 *state*, 20 *trait*) dan reliabilitas $\alpha = 0,89$, *Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ)* dengan 15 item skala 1–7 (reliabilitas $\alpha = 0,87$), serta *Performance Rating Scale* dengan 10 aspek performa yang dinilai pelatih menggunakan skala 1–10 dengan *inter-rater reliability ICC* = 0,91. Sementara itu, data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif selama sesi *imagery* dan latihan, analisis logbook harian atlet, pelaksanaan FGD, serta dokumentasi foto dan video kegiatan. Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test, dilanjutkan perhitungan *Cohen's d* untuk menentukan *effect size*, serta *ANOVA* untuk melihat perbedaan antar cabang

olahraga dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Data kualitatif dianalisis menggunakan metode *thematic analysis* (Braun & Clarke, 2024) untuk mengidentifikasi tema-tema utama perubahan psikologis dan performa atlet. Seluruh hasil analisis kemudian diuji validitasnya melalui triangulasi data yang melibatkan temuan kuantitatif, data kualitatif, hasil observasi, serta umpan balik dari pelatih. Dengan pendekatan yang komprehensif ini, program *Mental Imagery Training* diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri, menurunkan kecemasan, memperkuat kemampuan imagery, dan secara nyata meningkatkan performa atlet secara berkelanjutan.

HASIL

Program imagery training dilaksanakan selama 12 minggu (5 Juli - 28 September 2025) dengan tingkat partisipasi yang sangat tinggi. Total 22 sesi kelompok dan 10 sesi pendampingan individual berhasil dilaksanakan sesuai rencana. Tingkat kehadiran atlet mencapai 92.7% untuk sesi kelompok, 91.0% untuk pendampingan individual, dan 88.4% untuk latihan mandiri. Tidak ada atlet yang dropout (0%), menunjukkan program sangat acceptable dan engaging bagi komunitas dampingan.

Dokumentasi proses menunjukkan dinamika positif sejak minggu pertama. Pada fase awal (minggu 2-3), atlet menunjukkan antusiasme tinggi namun mengalami kesulitan teknis seperti sulit berkonsentrasi (80% atlet), imagery yang blur/tidak jelas (63.3%), dan mudah ketiduran (50%). Tim pendamping merespons dengan intensifikasi latihan relaksasi dan modifikasi metode imagery (mata terbuka, posisi duduk).

Fase pengembangan kualitas imagery (minggu 4-5) menunjukkan progress signifikan. Sebanyak 70% atlet melaporkan imagery menjadi lebih jelas dan vivid. Mereka mulai mampu merasakan gerakan dalam tubuh (kinesthetic imagery) dan tidak hanya sekedar "melihat" dalam pikiran. Seorang atlet sepak bola (17 tahun) menyatakan: "*Sekarang saya bisa merasakan sentuhan bola di kaki saya saat imagery, seolah-olah benar-benar menendang.*"

Fase imagery keterampilan spesifik (minggu 6-7) menjadi turning point program. Atlet mulai mengaplikasikan imagery sebelum latihan fisik dan merasakan dampak langsung pada eksekusi teknik. Pelatih bola voli melaporkan peningkatan akurasi service pemain setelah melakukan imagery 5 menit sebelum latihan. Fase ini juga ditandai dengan meningkatnya kemandirian atlet dalam praktik imagery tanpa harus dipandu.

Fase strategi dan kompetisi (minggu 8-11) menunjukkan transformasi mindset atlet. Mereka tidak lagi melihat imagery sebagai "tugas tambahan" tetapi sebagai "rutinitas penting" seperti halnya pemanasan fisik. Sebanyak 100% atlet mengembangkan pre-competition routine yang melibatkan imagery. Seorang atlet atletik (16 tahun) berbagi: "*Sebelum lomba, saya visualisasi dari start sampai finish, termasuk bagaimana saya handle kalau ada pelari lain yang menyalip. Ini membuat saya jauh lebih siap mental.*"

Program *Mental Imagery Training* ini juga mencakup berbagai aksi teknis yang dirancang

secara strategis untuk memecahkan masalah komunitas dan memperkuat dampak program terhadap peningkatan performa serta kesejahteraan psikologis atlet.

Aksi pertama adalah Workshop *Mental Skills* untuk Pelatih, yang dilaksanakan sebanyak dua kali, masing-masing berdurasi tiga jam dan diikuti oleh delapan orang pelatih dari berbagai cabang olahraga. Tujuan utama kegiatan ini adalah membekali para pelatih dengan pengetahuan dasar psikologi olahraga serta kemampuan mengintegrasikan latihan mental dalam proses *coaching*. Dalam workshop ini, pelatih dilatih untuk mengenali tanda-tanda kecemasan yang muncul pada atlet, memberikan *feedback* yang mampu membangun rasa percaya diri, serta mendukung praktik imagery yang dilakukan oleh atlet secara konsisten. Melalui pelatihan ini, pelatih berperan sebagai fasilitator psikologis yang mampu menciptakan lingkungan latihan yang positif dan suportif.

Aksi kedua adalah pembuatan *imagery scripts* yang disesuaikan (*customized*) berdasarkan kebutuhan spesifik masing-masing cabang olahraga dan konteks latihan. Tim pendamping mengembangkan sebanyak 15 naskah imagery yang mencakup berbagai situasi penting seperti *pre-competition*, *recovery*, dan *error correction*. Setiap naskah direkam dalam format audio berdurasi antara 10 hingga 15 menit, dilengkapi dengan musik latar yang menenangkan agar membantu atlet mencapai kondisi relaksasi optimal saat melakukan visualisasi. Rekaman ini dapat diakses kapan pun, baik sebelum latihan maupun menjelang tidur, sehingga mendukung konsistensi latihan mental di luar sesi pendampingan.

Aksi ketiga berupa penerapan *Imagery Logbook* dan sistem *self-monitoring* untuk memfasilitasi refleksi dan pemantauan kemajuan individu. Setiap atlet menerima logbook pribadi yang berisi kolom pencatatan frekuensi latihan imagery harian, penilaian kualitas imagery dalam skala 1–10, serta catatan tantangan dan refleksi yang dialami selama proses latihan. Berdasarkan hasil analisis logbook, diketahui bahwa atlet melakukan imagery rata-rata 5,3 kali per minggu dengan durasi rata-rata 18 menit per sesi. Lebih lanjut, terdapat peningkatan signifikan pada kualitas imagery, dari skor rata-rata 4,2 pada minggu kedua menjadi 7,8 pada minggu kesebelas, menunjukkan peningkatan kemampuan visualisasi dan penghayatan mental yang konsisten.

Aksi keempat adalah pengembangan sistem *Peer Support* yang melibatkan delapan atlet senior untuk dilatih sebagai *peer facilitator*. Mereka bertugas memimpin *mini-session imagery* bagi atlet junior serta berperan sebagai *role model* dalam hal kedisiplinan, konsistensi latihan, dan penerapan keterampilan mental di lapangan. Kehadiran sistem pendampingan sejawat ini menciptakan suasana komunitas yang saling mendukung dan menumbuhkan rasa kebersamaan (*sense of community*), sehingga memperkuat komitmen kolektif atlet dalam menjalankan latihan imagery secara berkelanjutan.

Aksi kelima adalah sesi keterlibatan keluarga (*Family Engagement Session*) yang dilaksanakan dalam satu pertemuan berdurasi dua jam dan melibatkan para orang tua atlet. Tujuan sesi ini adalah memberikan edukasi mengenai pentingnya dukungan psikologis keluarga terhadap

perkembangan mental atlet serta cara memberikan dorongan tanpa tekanan berlebihan. Orang tua diajak memahami bagaimana memberikan *encouragement* yang positif, menumbuhkan rasa percaya diri anak, serta menghargai proses latihan dan perkembangan kemampuan, bukan semata-mata berfokus pada hasil kompetisi. Kegiatan ini terbukti meningkatkan kesadaran dan empati keluarga terhadap kebutuhan emosional atlet, sekaligus memperkuat ekosistem dukungan psikologis di sekitar mereka.

Secara keseluruhan, kelima bentuk aksi teknis ini membentuk satu kesatuan intervensi yang komprehensif—menggabungkan pelibatan pelatih, penguatan kapasitas atlet, pendampingan sejawat, dan dukungan keluarga. Pendekatan holistik ini tidak hanya memperkuat efektivitas program *Mental Imagery Training*, tetapi juga membangun budaya pembinaan olahraga yang lebih sadar mental, kolaboratif, dan berorientasi pada pengembangan jangka panjang atlet.

Perubahan Kuantitatif yang Terukur

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test (N=30)

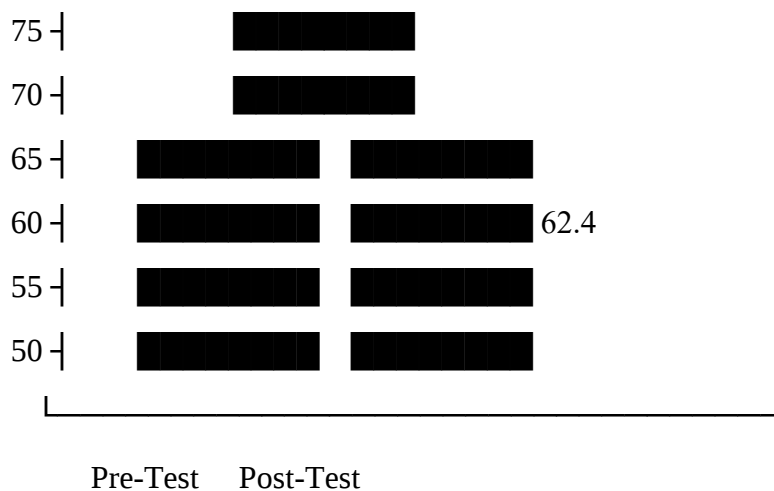
Variabel	Pre-Test Mean (SD)	Post-Test Mean (SD)	Difference	t	p-value	Cohen's d
Kepercayaan Diri (SCI)	62.4 (8.3)	84.7 (7.1)	+22.3 (35.7%)	15.84	<0.001***	2.89
State Anxiety (STAI-S)	58.3 (7.2)	38.2 (6.1)	-20.1 (34.5%)	13.67	<0.001***	2.50
Trait Anxiety (STAI-T)	52.7 (6.8)	42.3 (5.9)	-10.4 (19.7%)	8.92	<0.001***	1.63
Imagery Ability (SIAQ)	4.2 (1.1)	6.7 (0.8)	+2.5 (59.5%)	12.45	<0.001***	2.27
Performance Rating	6.8 (0.9)	8.6 (0.7)	+1.8 (26.5%)	11.34	<0.001***	2.07

*Note: *** p < 0.001 (sangat signifikan)

Grafik 1. Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet

Skor Kepercayaan Diri (SCI)





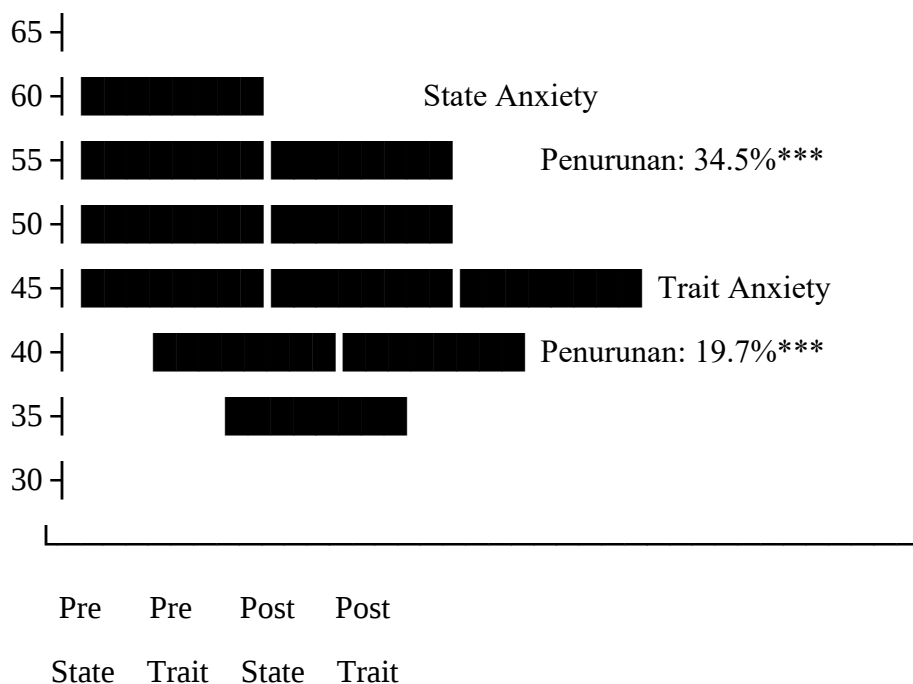
Peningkatan: +35.7% ($p < 0.001$)

Effect Size: $d = 2.89$ (Sangat Besar)

Hasil menunjukkan peningkatan sangat signifikan pada seluruh variabel target. Kepercayaan diri meningkat 35.7% dengan effect size sangat besar ($d = 2.89$), melampaui target awal 25%. Distribusi kategori kepercayaan diri berubah drastis: pada pre-test hanya 26.7% atlet memiliki kepercayaan diri tinggi, meningkat menjadi 90% pada post-test.

Grafik 2. Penurunan Kecemasan Kompetisi

Skor Kecemasan (STAI)



*** $p < 0.001$

State anxiety (kecemasan situasional) turun 34.5% dengan effect size sangat besar ($d=2.50$), melampaui target 30%. Atlet melaporkan merasa lebih tenang dan siap menghadapi kompetisi. Trait anxiety (kecenderungan kecemasan) juga turun signifikan 19.7% ($d=1.63$), menunjukkan imagery berdampak tidak hanya pada situasi spesifik tetapi juga pada disposisi psikologis jangka panjang.

Tabel 2. Perubahan Performa per Aspek Penilaian

Aspek Performa	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan	p-value
Ketahanan Mental	5.8	8.9	+53.4%	<0.001***
Performa Kompetisi	6.2	8.8	+41.9%	<0.001***
Konsentrasi & Fokus	6.3	8.6	+36.5%	<0.001***
Taktik/Strategi	6.5	8.7	+33.8%	<0.001***
Konsistensi Performa	6.4	8.5	+32.8%	<0.001***
Komunikasi Tim	7.1	8.7	+22.5%	<0.001***
Recovery Mental	6.9	8.4	+21.7%	<0.001***
Teknik Dasar	7.2	8.4	+16.7%	<0.001***
Ketahanan Fisik	7.8	8.3	+6.4%	0.021*
Overall Performance	6.8	8.6	+26.5%	<0.001*

Aspek yang paling meningkat adalah ketahanan mental (53.4%) dan performa kompetisi (41.9%), sesuai dengan fokus intervensi imagery training. Menariknya, aspek teknik dasar juga meningkat 16.7% meskipun tidak langsung ditargetkan, mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dan fokus yang lebih baik mengoptimalkan eksekusi keterampilan motorik.

Pelaksanaan program *Mental Imagery Training* di komunitas olahraga Pidie Jaya telah memunculkan berbagai perubahan sosial dan kesadaran baru yang signifikan, baik di tingkat individu maupun kelembagaan. Perubahan ini mencerminkan transformasi paradigma dalam dunia pembinaan olahraga dari yang semula berorientasi fisik dan teknis menjadi lebih holistik, mencakup dimensi mental, emosional, dan sosial.

Perubahan pertama tampak pada munculnya pranata baru, yakni integrasi *mental training*

dalam rutinitas latihan. Sebelum program ini dijalankan, aspek mental sama sekali tidak menjadi bagian dari agenda latihan rutin para atlet. Fokus utama pelatih dan atlet sepenuhnya diarahkan pada penguasaan teknik, taktik, dan kebugaran fisik. Namun, setelah pelaksanaan program selama tiga bulan, ketiga cabang olahraga peserta — sepak bola, bola voli, dan atletik — sepakat untuk secara permanen mengalokasikan waktu 15–20 menit di setiap sesi latihan untuk praktik *mental skills*. Dalam sesi tersebut, atlet melakukan *guided imagery*, latihan pernapasan, atau refleksi logbook sesuai tahapan yang telah mereka pelajari selama intervensi. Seorang pelatih sepak bola bahkan menyatakan, “*Sekarang mental training bukan lagi optional, tapi mandatory seperti warming up.*” Ungkapan ini menandai pergeseran mendasar dalam paradigma pelatihan olahraga di komunitas tersebut — dari pola pikir *purely physical-technical* menuju pendekatan yang lebih *integrative* dan sadar psikologis.

Perubahan kedua terjadi pada tingkat perilaku atlet, yaitu transformasi dari pola *reactive* menjadi *proactive*. Sebelum mengikuti program, sebagian besar atlet menunjukkan respons yang reaktif terhadap tekanan kompetisi: mereka merasakan kecemasan, ketegangan, atau keraguan, namun tidak memiliki strategi untuk mengatasinya. Hal ini menyebabkan performa tidak stabil, terutama dalam pertandingan penting. Setelah menjalani pelatihan *imagery* dan keterampilan psikologis lainnya, sebanyak 93,3% atlet menunjukkan perubahan perilaku positif. Mereka kini lebih mampu mengantisipasi situasi menantang dan secara sadar menyiapkan diri melalui visualisasi serta penerapan *coping strategies* yang telah dipelajari. Salah satu atlet bola voli berusia 16 tahun mengungkapkan pengalamannya: “*Dulu kalau lawan kuat, saya langsung nervous dan give up duluan. Sekarang saya prepare dengan imagery, visualisasi saya bisa handle mereka, jadi lebih siap.*” Pernyataan ini menggambarkan munculnya kesadaran baru tentang kontrol diri, kesiapan mental, dan kepercayaan terhadap kemampuan pribadi.

Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan dampak individual berupa peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan mengelola kecemasan, tetapi juga melahirkan perubahan sosial yang terinstitusionalisasi di lingkungan olahraga Pidie Jaya. Aspek mental kini dianggap sebagai elemen penting dalam pembinaan atlet, sementara komunitas pelatih, atlet, dan orang tua mulai menginternalisasi nilai-nilai baru tentang pentingnya keseimbangan antara kesiapan fisik dan psikologis. Perubahan ini menandai langkah maju menuju budaya olahraga yang lebih berkelanjutan, sadar mental, dan berorientasi pada pengembangan manusia secara utuh.

PEMBAHASAN

Pelatihan mental *imagery* yang diterapkan pada atlet muda di Kabupaten Pidie Jaya menunjukkan hasil yang sangat positif terhadap peningkatan kepercayaan diri, penurunan kecemasan, dan peningkatan performa. Berdasarkan hasil evaluasi, tingkat kepercayaan diri meningkat dari skor rata-rata 62,4 menjadi 84,7 ($p < 0,001$; $d = 2,89$), menunjukkan bahwa *imagery* efektif dalam memperkuat keyakinan diri melalui visualisasi pengalaman keberhasilan. Teknik ini

membantu atlet membangun rasa percaya diri dan kesiapan mental sebelum menghadapi kompetisi, sejalan dengan teori *self-efficacy* Bandura (1997) dan temuan Weinberg & Gould (2023).

Selain itu, terjadi penurunan signifikan pada tingkat kecemasan kompetitif, dari 58,3 menjadi 38,2 ($p < 0,001$; $d = 2,50$). Hal ini membuktikan bahwa imagery berperan penting dalam mengendalikan reaksi emosional dan menumbuhkan ketenangan mental. Atlet mampu mengelola tekanan dengan lebih baik melalui latihan relaksasi dan kontrol pernapasan yang diintegrasikan dalam program. Sementara itu, peningkatan performa atlet dari 6,8 menjadi 8,6 ($p < 0,001$; $d = 2,07$) menunjukkan bahwa latihan imagery tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada hasil kompetitif yang nyata.

Keberhasilan program juga ditunjang oleh pendekatan partisipatif yang melibatkan pelatih, atlet, dan orang tua. Keterlibatan aktif mereka menciptakan lingkungan latihan yang suportif dan berkelanjutan. Program ini turut mendorong perubahan paradigma dalam pembinaan olahraga daerah, dari yang semula berfokus pada aspek fisik menjadi lebih holistik dengan menekankan aspek mental.

KESIMPULAN

Program yang dilaksanakan selama 12 minggu dengan pendekatan partisipatif ini juga berhasil menciptakan perubahan positif dalam budaya pembinaan olahraga di tingkat daerah. Pelatih, atlet, dan orang tua mulai menyadari pentingnya aspek psikologis dalam mendukung prestasi, sehingga pembinaan tidak lagi hanya berfokus pada kemampuan fisik, tetapi juga keseimbangan mental dan emosional.

Dengan tingkat partisipasi tinggi dan hasil yang signifikan, pelatihan mental imagery layak dijadikan model intervensi psikologis berkelanjutan dalam program pembinaan atlet muda, baik di tingkat sekolah, klub olahraga, maupun lembaga pembinaan daerah. Program ini juga membuka peluang bagi pengembangan pendekatan psikologi olahraga berbasis komunitas yang relevan, murah, dan berdampak luas bagi peningkatan kualitas atlet Indonesia.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pelaksana program pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan administratif dan pendanaan yang memungkinkan program ini terlaksana dengan baik. Penghargaan yang tulus juga kami sampaikan kepada Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Pidie Jaya, yang telah memberikan izin, fasilitas, dan

pendampingan selama proses pelatihan berlangsung.

Kami juga berterima kasih kepada para pelatih dan orang tua atlet atas kerja sama dan komitmennya dalam mendukung kegiatan ini, serta kepada 30 atlet muda Pidie Jaya yang menjadi peserta aktif dan menunjukkan semangat luar biasa dalam mengikuti seluruh rangkaian program pelatihan mental imagery.

Tidak lupa, apresiasi yang tinggi diberikan kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa pendamping yang terlibat langsung dalam proses pelatihan, pendampingan, serta pengumpulan data penelitian. Dukungan, kerja keras, dan dedikasi semua pihak telah menjadi kunci keberhasilan program ini.

Akhirnya, kami berharap hasil dari kegiatan ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pembinaan olahraga berbasis psikologi di Kabupaten Pidie Jaya dan menjadi inspirasi bagi daerah lain dalam mengintegrasikan aspek mental dalam upaya peningkatan prestasi atlet muda.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company. <https://doi.org/10.4324/9781315806415>
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). *Imagery Interventions in Sport*. In S. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology* (pp. 5–36). Routledge. <https://www.researchgate.net/publication/232247226>
- Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). *Imagery Use by Athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire*. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 73–89. <https://psycnet.apa.org/record/1998-02004-007>
- Hidayat, R., & Firmansyah, R. (2020). *Pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Prestasi Atlet Bulutangkis*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 45–52. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpko>
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). *Psychology of the Elite Athlete: An Exploratory Study*. *Cognitive Therapy and Research*, 1(2), 135–141. <https://doi.org/10.1007/BF01173634>
- Orlick, T. (2008). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life through Mental Training* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/in-pursuit-of-excellence-4th-edition>
- Saputra, Y., & Widodo, A. (2021). *Pelatihan Mental Imagery untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Pelajar*. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 112–123. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>

- Suharjana. (2013). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
<https://repository.uny.ac.id>
- Vealey, R. S. (2001). *Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 550–565). New York: McGraw-Hill. <https://www.researchgate.net/publication/266453281>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-8th-edition>