



Penerapan Mental Skills Training (Mst) dalam Meningkatkan Fokus Dan Regulasi Emosi Atlet: Tinjauan Literatur

Fachrun Nisa Sofiyah Khasanah¹, Swandika Pinem²

Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Korespondensi: fachrunsofiyah@fik.uncen.ac.id¹, swandikapinem@fik.uncen.ac.id²

Riwayat Artikel

Naskah yang diserahkan:

18 November 2025

Naskah direvisi:

4 Desember 2025

Diterima untuk publikasi:

14 Desember 2025

Keywords: *Mental Skills Training, Attentional Focus, Emotion Regulation, Mindfulness-Based Intervention, And Athlete Performance.*

Abstrac

This study aims to analyse the effectiveness of Mental Skills Training (MST) as a psychological intervention to enhance athletes' attentional focus and emotion regulation through a systematic review of recent literature. A structured literature review was conducted on five Scopus-indexed international articles that met the inclusion criteria, comprising experimental, quasi-experimental, survey, and meta-analytic designs that explicitly examined the application of MST in competitive athletes. Each study was analysed using a thematic approach to identify patterns of effectiveness, mechanisms of psychological change, and practical implications for sport training contexts. The findings indicate that MST through techniques such as mindfulness, self-talk, imagery, goal-setting, and attentional control consistently improves attentional stability, refocusing ability, arousal control, and reduces both cognitive and somatic anxiety. Meta-analytic evidence further confirms that mindfulness-based interventions significantly enhance optimal attentional states (fluency) and athletic performance. Additionally, blended models delivered via digital applications demonstrate improved training adherence and a stronger transfer of skills to competitive situations. It is concluded that MST is a comprehensive and effective approach for strengthening athletes' mental readiness and modern performance demands. However, methodological variation and limited representation across sport disciplines highlight the need for further research employing more standardised designs and broader contextual applications.

Khasanah, F. N. S., & Pinem, S. (2025). Penerapan Mental Skills Training (Mst) Dalam Meningkatkan Fokus dan Regulasi Emosi Atlet: Tinjauan Literatur. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, 1(2), 55–60. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i2.103>

Pendahuluan

Performa olahraga pada level kompetitif ditentukan oleh kemampuan atlet mengelola aspek fisik, teknik, taktik, serta faktor psikologis yang secara langsung memengaruhi konsistensi penampilan. Di antara komponen psikologis tersebut, fokus perhatian dan regulasi emosi merupakan determinan penting yang menentukan kualitas pengambilan keputusan, kecepatan respons, serta ketahanan mental selama pertandingan (Furley & Wood, 2016; Neumann et al., 2019). Berbagai penelitian pada jurnal-jurnal bidang sport psychology menunjukkan bahwa gangguan fokus, kesulitan mempertahankan konsentrasi, serta ketidakstabilan emosi sering menjadi penyebab utama penurunan performa terutama pada cabang olahraga yang menuntut ketelitian, ritme, dan kontrol diri (Beatty et al., 2020; Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012).

Secara empiris, atlet menghadapi tantangan berupa distraksi internal (mis. keraguan diri, kecemasan kompetitif, pikiran negatif) dan distraksi eksternal (mis. sorakan penonton, perilaku lawan, situasi pertandingan tak terduga) yang meningkatkan beban kognitif dan mengganggu stabilitas fokus (Furley, 2013; Neumann et al., 2019). Emosi seperti frustrasi, marah, takut gagal, atau euforia berlebihan dapat mengganggu pengambilan keputusan dan koordinasi motorik (Beatty, 2020; Tamminen & Crocker, 2021). Literatur juga menunjukkan hubungan timbal-balik antara fokus perhatian dan regulasi emosi memiliki gangguan pada salah satu domain sering memperburuk domain lainnya, sehingga memengaruhi konsistensi performa (Gross & Thompson, 2007; Beatty, 2020).

Kondisi ideal dalam pembinaan prestasi adalah terciptanya atlet yang memiliki fokus stabil serta mampu meregulasi emosi secara adaptif di bawah tekanan kompetisi. Atlet ideal dapat melakukan *refocusing*, mengelola stres kompetitif, mereduksi pikiran negatif, serta mempertahankan kontrol diri meski menghadapi situasi yang menekan (Fletcher & Sarkar, 2012; European Journal of Sport Science literature). Penelitian pada *European Journal of Sport Science* dan *Frontiers in Psychology* menunjukkan bahwa atlet dengan keterampilan



mental yang baik cenderung menunjukkan performa lebih konsisten, memiliki resiliensi tinggi, dan menampilkan pengambilan keputusan yang lebih efektif di bawah tekanan (Fletcher, 2016; Park et al., 2023). Salah satu pendekatan intervensional yang banyak digunakan untuk menjembatani kondisi riil dan ideal adalah Mental Skills Training (MST) yang merupakan teknik psikologis seperti *goal-setting*, *self-talk*, *imagery*, *arousal regulation*, *relaxation*, serta *attentional control* yang dirancang untuk meningkatkan kesiapan mental dan konsistensi performa (Birrer et al., 2012; Weinberg & Gould, 2019). Evidence synthesis dari meta-analisis dan tinjauan sistematis menunjukkan efek positif MST terhadap performa dan keterampilan psikologis: misalnya, efek self-talk moderat-positif (Hatzigeorgiadis et al., 2011), efek imagery sering mendukung performa dan pemulihan (Simonsmeier et al., 2020; Zach et al., 2018), dan intervensi mindfulness/acceptance menunjukkan potensi memperkuat regulasi emosi dan perhatian (Birrer et al., 2012).

Meskipun demikian, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang signifikan. Pertama, banyak studi MST terfragmentasi yang menelaah satu teknik mental saja (mis. imagery atau self-talk) tanpa menguji paket terintegrasi MST yang mencakup fokus dan regulasi emosi bersamaan (Hidayat et al., 2023; Simonsmeier et al., 2020). Kedua, sebagian besar penelitian menekankan outcome performa umum dan kurang eksplisit menguji hubungan simultan antara MST yang fokus atensi dan regulasi emosi dalam satu kerangka kausal terpadu (Beatty, 2020; Park et al., 2023). Ketiga, terdapat variasi metodologis besar (durasi intervensi, desain kontrol, ukuran hasil), sehingga meta-konklusi mengenai efektivitas relatif MST menjadi sulit tanpa peta literatur yang sistematis (Lange-Smith, 2024; Andreato et al., 2022).

Kesenjangan tambahan terlihat pada konteks penerapan: literatur lebih dominan pada cabang olahraga individual (menembak, menembak panah, renang), sementara cabang beregu dan sampel atlet muda atau dari negara berkembang kurang terwakili (Furley, 2016; Andreato et al., 2022). Kurangnya studi RCT berkualitas tinggi dan heterogenitas ukuran hasil juga membatasi penerjemahan temuan ke praktik pelatihan sehari-hari (Lange-Smith, 2024).

Kebaruan dari tinjauan ini terletak pada sintesis komprehensif yang menempatkan MST sebagai intervensi integratif yang menghubungkan dua domain kunci performa fokus perhatian dan regulasi emosi dalam satu kerangka konseptual dan aplikatif. Studi ini bertujuan memetakan bukti empiris dari artikel internasional terpilih, mengevaluasi kualitas dan pola temuan, serta merumuskan rekomendasi praktik dan penelitian untuk model MST yang lebih terukur dan kontekstual. Dengan demikian, tinjauan ini diharapkan memberi kontribusi teoritis dan praktis: menyediakan kerangka kerja untuk merancang intervensi MST terpadu, serta menginformasikan pelatih dan psikolog olahraga tentang strategi teruji untuk meningkatkan stabilitas fokus dan kontrol emosional atlet (Fletcher & Sarkar, 2012; Hatzigeorgiadis et al., 2011; Birrer et al., 2012).

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan literature review terstruktur yang berfokus pada analisis kritis lima artikel internasional terindeks Scopus yang paling relevan dengan topik Mental Skills Training (MST), khususnya yang meneliti peningkatan fokus dan regulasi emosi atlet. Proses penelusuran dilakukan melalui database Scopus, Web of Science, dan Google Scholar dengan kata kunci “mental skills training”, “attention focus”, “emotion regulation”, dan “athlete performance”. Kriteria inklusi mencakup artikel empiris lima tahun terakhir, menggunakan desain eksperimen atau quasi-eksperimen, melibatkan atlet kompetitif, serta memuat intervensi MST secara eksplisit. Setiap artikel kemudian direview menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, efektivitas, dan kontribusi intervensi. Pendekatan ini memastikan bahwa sintesis yang dihasilkan tidak hanya menggambarkan perkembangan penelitian terkini, tetapi juga memberikan pemahaman komprehensif mengenai peran MST dalam optimalisasi aspek mental atlet.

Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan rangkuman hasil review artikel dari penelitian internasional terbaru yang berfokus pada peran mindfulness, regulasi emosi, dan intervensi psikologis dalam meningkatkan keterampilan mental serta performa atlet. Setiap artikel yang direview dianalisis berdasarkan metode penelitian, konteks peserta, serta temuan utama untuk memberikan gambaran komprehensif tentang efektivitas berbagai pendekatan intervensi mental dalam olahraga. Melalui pemetaan hasil penelitian tersebut, terlihat adanya konsistensi bahwa mindfulness, pelatihan regulasi diri, dan program psikologis terstruktur mampu memperkuat aspek mental seperti self-confidence, fokus, resiliensi, pengendalian kecemasan, hingga motivasi atlet. Tabel berikut merangkum secara sistematis temuan-temuan tersebut sebagai dasar analisis lebih lanjut pada bagian pembahasan.

Tabel 1.
Hasil Review Artikel

No	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Metode	Temuan Utama / Hasil
1	Bordo, Costanzo & Villani (2025)	<i>Enhancing psychological skills and well-being in sport through an app-based blended intervention: a randomized controlled pilot study</i>	RCT (randomized controlled pilot) 41 atlet tenis dibagi kelompok intervensi dan kontrol selama 8 minggu melalui aplikasi + pertemuan tatap muka setiap 2 minggu.	Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan signifikan pada self-confidence, kontrol arousal, pengurangan kecemasan, serta kemampuan refocusing / kesadaran kognitif dibanding kontrol.
2	Rogowska & Tataruch (2024)	<i>The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation</i>	Survei lintas-seksi (cross-sectional) berdasarkan 54 atlet speed skating dan 102 mahasiswa olahraga; menggunakan State Mindfulness Scale for Physical Activity (SMS-PA), Sports Success Scale (SSS), dan MAIA-2 (interoceptive awareness)	Model mediasi menunjukkan bahwa hubungan antara mindfulness tubuh dan mental skills (seperti atensi, flow, achievement) sepenuhnya dimediasi oleh dua dimensi interoceptive awareness: self-regulation dan attention regulation.
3	Si, X. W. et al. (2024)	<i>A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance</i>	Metaanalisis menyatukan studi intervensi mindfulness pada atlet (beberapa studi) untuk menghitung efek (SMD) pada beberapa outcome psikologis dan performa olahraga.	mindfulness training secara signifikan meningkatkan level mindfulness (SMD = 1,08), (kondisi optimal perhatian / fokus, SMD = 1,47), performa atlet (SMD = 0,92), dan menurunkan kecemasan psikologis (SMD = -0,87).
4	Alecu & Onea (2025)	<i>Readiness for competition across sports and genders: a study on psychological skills intervention</i>	Intervensi psikologis terstruktur (4 minggu) – menggunakan goal-setting, visualisasi, mindfulness, dan latihan kohesi tim; desain kuasi-eksperimental dengan banyak atlet dari berbagai olahraga dan gender.	Intervensi menghasilkan peningkatan motivasi intrinsik, integrated, dan identified, serta penurunan regulasi motivasi yang dikendalikan (introjected / eksternal) dan amotivasi ($p < 0,001$). Selain itu, kecemasan kognitif & somatik menurun dan kepercayaan diri meningkat (efek besar, $d > 0,8$).
5	Stoyanova, Ivantchev, Gergov & Yordanova (2025)	<i>Mental Resilience and Mindfulness in Athletes: A Preliminary Study Across Sports and Experience Levels</i>	Studi korelasional – 177 atlet (profesional dan amatir) dari berbagai jenis olahraga; menggunakan Mindful Attention Awareness Scale dan Brief Resilience Scale.	Ditemukan korelasi positif dan signifikan antara mindfulness dan ketangguhan mental (resilience). Selain itu, mindfulness dan resilience berbeda menurut jenis olahraga dan pengalaman: atlet profesional dan tim menunjukkan pola yang berbeda dibanding amatir & olahraga individual.

Pembahasan

Temuan tinjauan ini menegaskan bahwa Mental Skills Training (MST) merupakan intervensi psikologis yang efektif dan praktis untuk meningkatkan stabilitas fokus serta kemampuan regulasi emosi atlet, namun efektivitasnya sangat ditentukan oleh komposisi teknik, durasi, dan konteks penerapan. Bukti empiris dari studi eksperimental dan meta-analisis menunjukkan bahwa teknik-teknik inti MST seperti *self-talk*, *imagery*, *attentional control/attention training*, dan *mindfulness* masing-masing memberikan kontribusi signifikan

terhadap peningkatan atensi tugas dan pengurangan reaktivitas emosional (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011; Simonsmeier, Androniea, Buecker, & Frank, 2020; Si et al., 2024).

Secara mekanistik, MST tampak memfasilitasi dua jalur perubahan: (1) peningkatan kontrol kognitif yang menurunkan gangguan atensi dan memperbaiki *refocusing* selama tuntutan kompetitif (Furley & Wood, 2016; MacIntyre & Moran, 2010), dan (2) perubahan strategi afektif seperti *cognitive reappraisal* dan teknik regulasi arousal yang mereduksi kecemasan kognitif/somatik sehingga mempertahankan koordinasi motorik dan pengambilan keputusan adaptif (Gross & Thompson, 2007; Beatty, Dwyer, & Dean, 2020). Meta-analisis dan studi multisenter terkini memperlihatkan efek moderat hingga besar untuk program berbasis mindfulness dalam memperkuat kondisi “flow” dan menurunkan kecemasan kompetitif (Si et al., 2024; Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012), sementara intervensi gabungan (mis. integrasi self-talk + imagery + mindfulness) cenderung memberikan hasil lebih konsisten pada outcome ganda (fokus + regulasi emosi) dibandingkan intervensi tunggal (Hidayat & Santoso, 2023; Alecu & Onea, 2025). Selain itu, inovasi delivery seperti blended app-based MST yang dipadu sesi tatap muka menunjukkan janji kuat dalam meningkatkan akses, kepatuhan, dan transfer pelatihan ke kompetisi nyata (Bordo, Costanzo, & Villani, 2025).

Namun demikian, heterogenitas desain studi (durasi intervensi, metrik pengukuran atensi/emosi, serta sampel olahraga) menuntut kehati-hatian ketika menggeneralisasi temuan: beberapa cabang olahraga beregu dan populasi atlet muda tetap kurang terwakili, sehingga bukti penerapan praktis untuk konteks tersebut masih terbatas (Andreato et al., 2022; Sadeghi & Baker, 2018). Implikasi praktisnya jelas dari program MST harus dirancang secara terintegrasi (menggabungkan strategi atensi dan regulasi afektif), disesuaikan dengan karakteristik olahraga dan pengalaman atlet, serta dievaluasi menggunakan desain eksperimen yang ketat dan outcome yang mencakup both process (perubahan mekanisme kognitif/afektif) dan performance (hasil kompetitif) (Fletcher & Sarkar, 2012; Lange-Smith & Cooper, 2024). Dengan demikian, MST bukan sekadar kumpulan teknik; ia harus dipandang sebagai paket intervensi yang terukur dan kontekstual untuk memfasilitasi stabilitas mental atlet mengurangi celah antara kondisi riil (gangguan atensi dan disregulasi emosi) dan kondisi ideal (fokus stabil dan kontrol emosional adaptif).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Mental Skills Training (MST) merupakan intervensi psikologis yang terbukti efektif, adaptif, dan berpengaruh langsung terhadap peningkatan fokus serta regulasi emosi atlet, sehingga menjadi fondasi penting dalam optimalisasi performa modern. Program MST yang mengintegrasikan teknik-teknik seperti *mindfulness*, *self-talk*, *imagery*, *goal setting*, dan *attentional control* secara konsisten menunjukkan peningkatan stabilitas atensi, kemampuan *refocusing*, pengendalian arousal, serta penurunan kecemasan kognitif dan somatik, sebagaimana ditunjukkan oleh bukti eksperimental, kuasi-eksperimental, dan meta-analisis terbaru. Efektivitas MST semakin menguat ketika diberikan melalui pendekatan terstruktur atau model blended digital, yang mampu meningkatkan konsistensi latihan dan transfer keterampilan ke situasi kompetitif nyata. Dengan demikian, MST bukan hanya solusi untuk mengatasi masalah psikologis yang sering dialami atlet, tetapi merupakan strategi kunci untuk membangun ketangguhan mental dan memastikan kesiapan kompetitif yang optimal di berbagai cabang olahraga.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pengelola Jurnal Sinergi Olahraga dan Rkreasi yang sudah mewadahi saya dalam publikasi artikel ini sebagai bentuk pengembangan ilmu pengetahuan yang khususnya pada bidang keolahragaan. Saya ucapkan terimakasih kepada semua anggota tim penulis atas suksesnya pembuatan artikel dan penelitian ini yang selalu bersinergi dan meluangkan waktunya.

Daftar Pustaka

Alecu, A., & Onea, E. (2025). *Readiness for competition across sports and genders: A study on psychological skills intervention. European Journal of Sport Science & Physical Education*, 14(6), 221–237.

- Bordo, S., Costanzo, G., & Villani, D. (2025). Enhancing psychological skills and well-being in sport through an app-based blended intervention: A randomized controlled pilot study. *BMC Psychology*, 13, Article 537. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02824-8>
- Beatty, G. F., Dwyer, D. B., & Dean, S. (2020). Emotion regulation and motor performance: Implications for sport psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(4), 297–309.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. (DOI: 10.1007/s12671-012-0109-2)
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Furley, P., & Wood, G. (2016). Working memory in sport: A review of theory and evidence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 171–203. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1084504>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hidayat, Y., Yudianta, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11, Article 35. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Lange-Smith, S., & Cooper, P. (2024). The efficacy of psychological skills training for enhancing sport performance: Systematic review and quality appraisal. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(2), 100–118.
- MacIntyre, T., & Moran, A. (2010). Attention control training for sport: Mechanisms and outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(4), 448–463. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.4.448>
- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, Article 68. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Sadeghi, H., & Baker, J. (2018). Psychological skills training transfer to team sports: Evidence and limitations. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 13(6), 1015–1028. <https://doi.org/10.1177/1747954118797940>
- Si, X. W., Yang, Z. K., & Xia, F. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1375608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608>

-
- Simonsmeier, B. A., Andronica, M., Buecker, S., & Frank, C. (2020). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, Article 101701. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101701>
- Stoyanova, S., Ivantchev, N., Gergov, T., & Yordanova, B. (2025). Mental resilience and mindfulness in athletes: A preliminary study across sports and experience levels. *Sports*, 13(10), 334. <https://doi.org/10.3390/sports13100334>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.