

## Efektivitas Pelatihan GETSUM (*Mental Imagery* dan *Mindfulness*) dalam Menurunkan Kecemasan dan Rendah Diri Sebelum dan Saat Bertanding pada Atlet Karate

Firman Dwi Maulana<sup>1</sup>, Zahra Lutfiannisa<sup>2</sup>, Aida Ad'ha<sup>3</sup>, Ruth Natalia Susanti<sup>4</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus  
[202360145@std.umk.ac.id](mailto:202360145@std.umk.ac.id), [202360153@std.umk.ac.id](mailto:202360153@std.umk.ac.id), [202360165@std.umk.ac.id](mailto:202360165@std.umk.ac.id),  
[ruth.natalia@umk.ac.id](mailto:ruth.natalia@umk.ac.id)

### Abstract

*Karate, as a martial arts sport, requires optimal physical, technical, and psychological readiness. Karate athletes frequently face competitive pressure that triggers competitive anxiety, reduces self-confidence, and disrupts concentration and performance. This study aims to examine the effectiveness of the OSSU module based on the GETSUM Technique, which integrates mental imagery and mindfulness, in reducing competitive anxiety and strengthening the mental readiness of karate athletes. The study employed a Single Subject Research design with a mixed-methods approach. The research participant was a 19-year-old karate athlete who experienced anxiety and feelings of low self-confidence prior to competition. The intervention was conducted over seven sessions using the OSSU module, which included psychoeducation, mental imagery training, mindfulness exercises, and structured reflection. Quantitative data were obtained through anxiety and self-confidence scales using a pre-test and post-test design, while qualitative data were collected through the athlete's reflective journal and analysed using descriptive thematic analysis. The findings indicated a reduction in anxiety across all dimensions, particularly somatic anxiety, as well as a decrease in inhibitory aspects of self-confidence such as fear, doubt, and feelings of inferiority. The reduction in positive confidence scores reflected the development of a more realistic and adaptive form of self-confidence. Overall, the GETSUM-based OSSU module proved effective as a psychological intervention in supporting the mental readiness of karate athletes when facing competitive pressure.*

**Keywords:** *mental imagery, mindfulness, karate athlete*

### Abstrak

Karate sebagai olahraga bela diri menuntut kesiapan fisik, teknis, dan psikologis yang optimal. Atlet karate kerap menghadapi tekanan kompetitif yang memicu kecemasan bertanding, menurunkan keyakinan diri, serta mengganggu konsentrasi dan performa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas modul OSSU berbasis Teknik GETSUM, yang mengintegrasikan mental imagery dan mindfulness, dalam menurunkan kecemasan bertanding serta memperkuat kesiapan mental atlet karate. Penelitian menggunakan desain Studi Kasus Tunggal (*Single Subject Research*) dengan pendekatan mixed methods. Subjek penelitian adalah seorang atlet

### Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

karate berusia 19 tahun yang mengalami kecemasan dan perasaan rendah diri menjelang pertandingan. Intervensi dilaksanakan selama tujuh sesi melalui modul OSSU yang mencakup psikoedukasi, latihan *mental imagery*, latihan *mindfulness*, serta refleksi terstruktur. Data kuantitatif diperoleh melalui skala kecemasan dan keyakinan diri dengan desain pre-test dan post-test, sedangkan data kualitatif dikumpulkan melalui jurnal refleksi atlet dan dianalisis secara tematik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan pada seluruh dimensi, khususnya kecemasan somatik, serta penurunan aspek penghambat keyakinan diri seperti takut, ragu, dan minder. Penurunan skor keyakinan positif mencerminkan terbentuknya keyakinan diri yang lebih realistis dan adaptif. Modul OSSU berbasis GETSUM terbukti efektif sebagai intervensi psikologis dalam mendukung kesiapan mental atlet karate menghadapi tekanan kompetitif.

**Kata kunci:** gambaran mental, kesadaran penuh, atlet karate

## PENDAHULUAN

Olahraga memainkan peran penting dalam membentuk dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain kebugaran dan kebutuhan manusia, olahraga juga membentuk karakteristik individu, seperti disiplin, sportivitas yang tinggi, kejujuran, daya saing yang tinggi, dan peningkatan kinerja yang signifikan, yang dapat menjadi sumber kebanggaan (Putri, 2024).

Salah satu olahraga yang mengalami pertumbuhan pesat di Indonesia adalah karate. Karate diklasifikasikan sebagai seni bela diri modern yang berasal dari Jepang dan telah menyebar ke berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Karate tidak hanya dianggap sebagai olahraga untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk latihan mental dan pembentukan karakter. Atlet karate diharuskan memiliki daya tahan fisik, keterampilan teknis, dan kedewasaan mental. Dalam berbagai kompetisi, baik regional, nasional, maupun internasional, karate telah menjadi salah satu olahraga yang telah memberikan banyak (Chaerudin dkk., 2025). Dalam olahraga bela diri seperti karate, atlet tidak hanya dihadapkan pada tuntutan fisik, tetapi juga tekanan psikologis yang tinggi, sehingga atlet rentan mengalami kecemasan kompetitif, penurunan kepercayaan diri (rendah diri), serta perasaan gugup atau panik yang berpotensi mengganggu performa saat pertandingan.

Menurut Bandura dalam Fajrika dkk. (2020) terdapat salah satu aspek yang perlu dicapai dalam meningkatkan prestasi, yaitu *Self Efficacy*. Bandura mendefinisikan *Self Efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk membuat dan melaksanakan

keputusan atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam upaya mencapai prestasi yang optimal, atlet perlu memperoleh pembinaan psikologis agar memiliki efikasi diri yang kuat dan menyeluruh, serta diberikan ruang untuk menjalani latihan sesuai dengan preferensi masing-masing, baik melalui program latihan terstruktur maupun latihan mandiri (Safitri & Masykur, 2017). Dalam ranah perilaku, *self-efficacy* berperan penting dalam menjaga motivasi individu, membantu menghadapi situasi atau tugas yang baru, mendorong kecenderungan untuk memilih tantangan, serta meningkatkan intensitas usaha. Selain itu, *self-efficacy* memungkinkan individu untuk bertahan ketika menghadapi hambatan, mengeksplorasi lingkungan, maupun menciptakan kondisi lingkungan yang baru. Hal tersebut juga tercermin dalam penampilan fisik, khususnya pada aktivitas yang berkaitan dengan kinerja fisik, seperti berolahraga, bermain drama, dan berbagai kegiatan lainnya (Mohamad & Cahyaningrum, 2023).

Kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki pengaruh besar terhadap pencapaian prestasi atlet. Spielberger (dalam Gunawan & Hidayat, 2019) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan adanya aktivasi sistem saraf otonom sebagai respons terhadap situasi yang dianggap mengancam. Dalam konteks olahraga, kecemasan sering muncul ketika atlet menghadapi tuntutan performa, tekanan evaluasi, serta ekspektasi untuk meraih hasil terbaik. Untuk mencapai performa yang optimal, atlet memerlukan pembinaan psikologis yang memadai agar mampu mengelola kecemasan secara adaptif. Pendekatan latihan mental yang tepat dapat membantu atlet memahami sumber kecemasan serta mengembangkan strategi pengendalian emosi selama latihan maupun pertandingan (Prasetyo & Lestari, 2020). Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menurunkan konsentrasi, mengganggu pengambilan keputusan, serta memengaruhi koordinasi gerak atlet saat bertanding.

Dalam ranah perilaku, kecemasan berperan dalam menentukan kesiapan individu menghadapi tantangan serta memengaruhi intensitas usaha yang dikeluarkan. Atlet dengan tingkat kecemasan yang terkendali cenderung lebih mampu mempertahankan fokus, bertahan dalam situasi menekan, serta menampilkan performa fisik yang lebih stabil (Hanton dkk., 2008). Dengan demikian, pengelolaan kecemasan menjadi aspek penting dalam mendukung kesiapan mental dan penampilan fisik atlet dalam berbagai cabang olahraga.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada 04 Oktober 2025, atlet karate diketahui mengalami hambatan psikologis yang berpengaruh terhadap perkembangan

prestasinya. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada capaian performa saat pertandingan, tetapi juga berpotensi mempengaruhi keberlanjutan karir atlet di bidang olahraga. Permasalahan spesifik yang teridentifikasi melalui observasi dan wawancara dengan atlet meliputi, munculnya perasaan rendah diri ketika menghadapi lawan yang lebih berpengalaman; menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri; serta meningkatnya rasa gugup dan kecemasan menjelang pertandingan.

Guna mengatasi permasalahan psikologis yang dialami atlet, dikembangkan sebuah modul intervensi dengan judul OSSU. Modul ini dirancang dengan mengintegrasikan dua bentuk pelatihan, yaitu *mental imagery* dan *mindfulness*. Kedua komponen tersebut disusun secara terpadu dalam Teknik GETSUM, dengan tujuan membantu atlet meningkatkan keyakinan diri, mengelola kecemasan, serta menjaga kesiapan mental saat menghadapi tekanan kompetitif.

*Mental imagery* merupakan salah satu pendekatan psikologi olahraga yang banyak digunakan untuk meningkatkan kesiapan mental dan performa atlet. Teknik ini dipahami sebagai proses latihan kognitif yang melibatkan pembentukan gambaran pengalaman olahraga secara sadar di dalam pikiran tanpa disertai aktivitas fisik secara langsung (Weinberg & Gould, 2019). Melalui *imagery*, atlet membayangkan situasi latihan maupun pertandingan dengan melibatkan berbagai modalitas indera, seperti visual, kinestetik, dan emosional, sehingga pengalaman tersebut terasa lebih nyata. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mental imagery* secara terstruktur berkontribusi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri, konsentrasi, serta penguasaan keterampilan olahraga (Vealey & Greenleaf, 2010). Dengan membayangkan keberhasilan dalam melakukan teknik tertentu, atlet memperoleh pengalaman keberhasilan simbolik yang dapat memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri. Selain itu, *imagery* juga berperan dalam membantu atlet mengantisipasi tekanan pertandingan dan mengembangkan strategi pengelolaan kecemasan secara lebih adaptif (Holmes & Collins, 2001).

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Herdiansyah dkk. (2022) menemukan bahwa latihan *mental imagery* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan kompetitif pada atlet karate kumite, sehingga membantu atlet lebih tenang dan siap secara mental saat bertanding. Selain itu terdapat pula penelitian lain yang dikemukakan oleh Ibrahim, Sunaryadi dkk. (2024) menunjukkan bahwa *imagery training* berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi dan performa atlet karate kata setelah diberikan program latihan *imagery*. Oleh

karena itu, mental imagery dipandang sebagai metode latihan psikologis yang efektif untuk mendukung performa optimal atlet dalam situasi kompetitif.

*Mindfulness* merupakan salah satu pendekatan psikologi olahraga yang terbukti efektif dalam membantu atlet mengelola kondisi mental selama latihan maupun pertandingan. *Mindfulness* dipahami sebagai kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian berlebihan terhadap pikiran maupun perasaan yang muncul (Kabat-Zinn, 2003). Dalam konteks olahraga, latihan *mindfulness* membantu atlet meningkatkan kesadaran diri terhadap respons fisik dan psikologis yang dialami saat menghadapi tekanan kompetisi. Melalui latihan *mindfulness*, atlet dapat mempertahankan konsentrasi, mengontrol emosi, dan merespons tekanan pertandingan secara lebih adaptif. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian Nugraha dkk. (2022) yang menemukan bahwa penerapan latihan *mindfulness* pada atlet karate secara efektif menurunkan kecemasan bertanding serta membantu atlet berada dalam kondisi yang lebih tenang dan terfokus saat menghadapi pertandingan. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Putra dan Setyawati (2021) yang menunjukkan bahwa atlet karate yang mengikuti program *mindfulness* mengalami peningkatan konsentrasi dan stabilitas emosi dibandingkan dengan atlet yang tidak mendapatkan latihan *mindfulness*.

Kedua teknik, yaitu mental imagery dan *mindfulness*, disusun dalam satu rangkaian intervensi psikologis terstruktur yang dinamakan Teknik GETSUM dan diimplementasikan melalui modul OSSU. GETSUM dikembangkan dengan kerangka intervensi yang bersifat integratif, yang tidak hanya menggabungkan regulasi kognitif dan emosional, tetapi juga menekankan pengembangan kesadaran diri secara sistematis, sehingga membentuk suatu proses pengelolaan diri atlet yang holistik dan adaptif terhadap tuntutan performa kompetitif. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Santrock (2018), yang menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk memantau, menyesuaikan, dan mengelola respons kognitif maupun perilaku terhadap tuntutan situasi, sehingga perilaku yang kurang adaptif dapat dimodifikasi.

Selain itu, Schunk dan DiBenedetto (2020) menekankan bahwa pencapaian performa optimal menuntut individu untuk tidak hanya mengatur perilaku yang tampak, tetapi juga mengelola proses kognitif dan emosional yang mendasarinya. Dalam konteks olahraga prestasi, kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan perhatian merupakan bagian penting dari

regulasi diri karena berpengaruh langsung terhadap fokus, motivasi, dan performa atlet saat berada dalam tekanan kompetitif.

Teknik GETSUM melalui modul OSSU dirancang bukan sekadar sebagai pelatihan mental jangka pendek, tetapi sebagai perangkat psikologis yang dapat digunakan secara berkelanjutan dalam latihan maupun kehidupan sehari-hari atlet karate. Modul OSSU disusun sebagai media implementasi GETSUM secara bertahap melalui psikoedukasi, latihan mandiri, dan evaluasi perkembangan psikologis atlet. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu atlet meningkatkan keyakinan diri, mengelola kecemasan, serta memperkuat konsentrasi dan stabilitas emosi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas modul OSSU berbasis GETSUM dalam menurunkan kecemasan bertanding, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat stabilitas emosi pada atlet karate, khususnya ketika menghadapi tekanan kompetitif. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana integrasi *mental imagery* dan *mindfulness* dapat berfungsi secara sinergis sebagai strategi intervensi psikologis untuk mendukung kesiapan mental dan performa optimal atlet. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologi olahraga, terutama dalam penyusunan program pendampingan mental yang terstruktur, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik atlet karate.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain Studi Kasus Tunggal (Single Subject Research) dengan pendekatan intervensi psikologi olahraga terapan. Penelitian ini bersifat campuran (*mixed methods*). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur perubahan tingkat variabel psikologis (*baseline* dan *outcome*) melalui instrumen skala, sementara pendekatan kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan proses intervensi, pengalaman subjektif, dan refleksi atlet, yang dianalisis menggunakan perspektif deskriptif fenomenologis sederhana. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang atlet Karate berinisial I berusia 19 tahun dirinya telah berkecimpung di dunia atlet sejak Sekolah Dasar, yang terlibat aktif dalam olahraga prestasi dan akan menghadapi kompetisi. Subjek adalah atlet yang secara spesifik memiliki keluhan psikologis yang ingin diatasi, yaitu kecemasan dan perasaan rendah diri sebelum bertanding ataupun ketika di dalam pertandingan. Atlet secara sukarela berpartisipasi dan memberikan persetujuan untuk menjalani seluruh rangkaian sesi pelatihan.

Instrumen berfungsi ganda sebagai alat intervensi dan alat ukur *pre-post*. Modul ini terdiri dari dua komponen, pertama yaitu skala kuadran digunakan untuk mengukur

Kecemasan (*Anxiety*) dan Keyakinan Diri (*Self-Efficacy*) pada skala ordinal 1 hingga 8. Skala diisi sebagai *Pre-Test* dan *Post-Test*. Dimensi yang diukur mencakup gejala kecemasan (Panik, Khawatir, Gelisah, Tegang, Sulit Konsentrasi) dan keyakinan diri (Yakin, Malu, Takut, Ragu, Minder). Kedua yaitu jurnal refleksi atlet berupa serangkaian tugas tertulis yang diisi atlet selama tujuh sesi, mencakup pencatatan *Performance Accomplishments* (Sesi 2), Analisis Kekuatan dan Kelemahan (Sesi 3), Strategi *Modeling* (Sesi 4), dan Refleksi Perasaan Pasca-Pelatihan (Sesi 7). Intervensi dilaksanakan melalui 5 kali pertemuan yang terstruktur. Pertemuan pertama (sesi 1), kedua, (sesi 2&3), ketiga (sesi 4), keempat (sesi 5&6), dan kelima (sesi 7). Data dianalisis menggunakan metode gabungan Data skor *Pre-Test* dan *Post-Test* dianalisis secara deskriptif komparatif untuk mengukur perbedaan skor pada setiap dimensi Kecemasan dan Keyakinan Diri. Analisis ini berfokus pada tren perubahan skor dari *baseline* ke *outcome* dalam desain Studi Kasus Tunggal. Sedangkan data dari Jurnal Refleksi dianalisis menggunakan metode tematik deskriptif. Data diorganisir berdasarkan tema intervensi dan dinarasikan secara berurutan untuk mendeskripsikan proses internalisasi teknik mental dan perubahan pengalaman subjektif atlet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Modul Juara OSSU selama tujuh sesi menghasilkan perubahan yang terukur dan teramati pada kondisi mental atlet berinisial I. Secara keseluruhan, Kecemasan Pra-Pertandingan atlet menunjukkan penurunan yang signifikan di seluruh dimensinya, yang selaras dengan harapan atlet untuk "membuat rasa gelisah mulai memudar". Secara kuantitatif, dimensi somatik Kecemasan menunjukkan perbaikan terbesar, di mana skor Tegang turun dari 7 menjadi 4, dan Panik turun drastis dari 3 menjadi 1. Reduksi ini adalah bukti keberhasilan intervensi *Mindfulness* (Sesi 5), yang mengajarkan kontrol napas sebagai alat untuk menginterupsi respons stres fisiologis. Penurunan kecemasan kognitif juga terjadi, di mana Sulit Konsentrasi turun dari 3 menjadi 2, menunjukkan bahwa ketenangan emosional yang diperoleh juga memperbaiki fokus. Temuan ini secara langsung mengatasi keluhan somatik yang dicatat atlet di Sesi 3, yaitu hati berdebar-debar dan mudah terdistrak. Dengan berhasilnya teknik pernapasan dan Mental Imagery (Sesi 6), atlet mampu mengontrol debaran jantung dan ketegangan otot yang menjadi manifestasi utama kecemasan State.

Tabel 1. Perubahan Kecemasan

| Dimensi Kecemasan | Pre Test<br>(Skala 1-8) | Post Test<br>(Skala 1-8) | Interpretasi Perubahan |
|-------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| Panik             | 3                       | 1                        | Penurunan              |
| Khawatir          | 2                       | 1                        | Penurunan              |
| Gelisah           | 6                       | 5                        | Penurunan              |
| Tegang            | 7                       | 4                        | Penurunan              |
| Sulit Konsentrasi | 3                       | 2                        | Penurunan              |

Analisis Keyakinan Diri menunjukkan tren yang menarik: dimensi negatif (penghambat) berhasil diturunkan secara signifikan, sementara Keyakinan positif mengalami penurunan. Skor Takut turun dari 5 menjadi 3, Ragu turun dari 5 menjadi 3, dan Minder turun dari 3 menjadi 2. Penurunan ini didukung oleh Sesi 2 ("Detektif Jagoan") yang memvalidasi kompetensi atlet melalui prestasi konkret (*Lolos POPDA, Juara I*), dan Sesi 4 ("*Copy Paste Jagoanmu*") yang menyediakan strategi koping melalui *Vicarious Experience*.

Tabel 2. Perubahan Keyakinan Diri

| Dimensi Keyakinan<br>Diri | Pre Test<br>(Skala 1-8) | Post Test<br>(Skala 1-8) | Interpretasi Perubahan |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|
| Yakin                     | 6                       | 4                        | Penurunan              |
| Malu                      | 1                       | 1                        | Seri                   |
| Takut                     | 5                       | 3                        | Penurunan              |
| Ragu                      | 5                       | 3                        | Penurunan              |
| Minder                    | 3                       | 2                        | Penurunan              |

Namun, skor Yakin justru menurun dari 6 menjadi 4. Penurunan ini tidak diartikan sebagai kegagalan intervensi, melainkan sebagai pergeseran menuju Keyakinan Diri yang lebih realistis (Optimisme Kritis). Pergeseran ini dipicu oleh kesadaran yang muncul dari Sesi 3 ("*Rekam Jurus Sakti*"), di mana atlet menyadari kelemahan spesifik: *Endurance* kurang, mudah terdistrak, dan fokus kurang maksimal. Penurunan skor Yakin menjadi indikasi bahwa atlet kini memiliki pandangan yang lebih matang dan strategis mengenai *gap* kompetensi yang perlu diisi, sebagaimana ia menargetkan perbaikan *Endurance* dan *pertahanan* dari atlet idolanya di Sesi 4.

Penjabaran Sesi 1 - Sesi 7 sebagai berikut;

Sesi 1 - Pretest dan Jurnal Harapan : Sesi pertama bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis awal atlet. Atlet mengisi skala kecemasan dan *self-efficacy* serta menuliskan harapan sebelum mengikuti pelatihan. Sesi ini membantu atlet menyadari kondisi mental atlet sebagai evaluasi perubahan serta pelatihan.

Sesi 2 - Detektif Jagoan dalam Dirimu : Sesi kedua atlet diajak mengingat dan mencatat pengalaman keberhasilan yang pernah dicapai, baik kecil maupun besar. Sesi ini bertujuan membangun kesadaran akan potensi diri dan meningkatkan *self-efficacy* melalui pengalaman positif yang dimiliki atlet.

Sesi 3 - Rekam Jurus Sakti : Sesi ketiga atlet merekam teknik andalan yang dikuasai dan melakukan evaluasi terhadap kelebihan serta aspek yang perlu diperbaiki. Sesi ini bertujuan memberikan bukti nyata kemampuan atlet sehingga kepercayaan diri meningkatkan secara realistis.

Sesi 4 - *Copy Paste* Jagoanmu : Sesi keempat mengajak atlet mengamati atlet idola atau atlet profesional untuk mempelajari sikap mental, strategi, dan cara menghadapi tekanan. Tujuannya untuk mengurangi rasa kurang percaya diri (*minder*) serta menanamkan keyakinan bahwa kemampuan dapat dipelajari melalui proses.

Sesi 5 - Tombol *Relax* : Sesi kelima atlet dilatih melakukan teknik pernafasan *mindfulness* (4-4-4) untuk membantu menenangkan tubuh dan pikiran. Pada sesi ini bertujuan menurunkan kecemasan fisik dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi

Sesi 6 - Imajinasi Suara : Sesi keenam atlet melakukan latihan mental imagery dengan membayangkan situasi pertandingan, mulai dari kondisi cemas hingga tampil percaya diri dan berhasil. Tujuannya meningkatkan kesiapan mental dan keyakinan diri atlet dalam menghadapi pertandingan.

Sesi 7 - Post Test dan Jurnal *Review* : Sesi ketujuh berfungsi sebagai evaluasi. Atlet kembali mengisi skala kecemasan dan *self-efficacy* serta menuliskan refleksi pengalaman selama pelatihan. Pada sesi ini membantu melihat perubahan yang terjadi dan memperkuat kesadaran atlet terhadap perkembangan dirinya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan “Modul OSSU” dapat disimpulkan bahwa pelatihan berbasis *mental imagery* dan *mindfulness* efektif dalam membantu atlet menurunkan kecemasan serta mengurangi rasa takut, ragu, dan *minder* sebelum dan saat bertanding. Atlet menjadi lebih mampu mengendalikan ketegangan dan kepanikan melalui latihan pernafasan serta lebih siap secara mental menghadapi situasi pertandingan. Selain itu, modul ini membantu atlet membangun keyakinan diri yang lebih realistis dengan mengenali kekuatan dan kelemahan diri. Integrasi *mental imagery* dan *mindfulness* dalam Modul OSSU dapat

menjadi pendekatan pendampingan mental yang sederhana, aplikatif, dan bermanfaat untuk mendukung kesiapan mental atlet karate.

## DAFTAR REFERENSI

- Chaerudin, D., Muhtarom, D., & Rahman, R. (2025). Pengaruh Latihan Kihon terhadap Peningkatan Teknik Kata pada Atlet Karate di Dojo Ozaka Karate Club. *Jurnal Sadewa*, 3 (4)(November), 61-68.
- Herdiansyah, H., Muhtar, T., & Alif, M. N. (2022). Mental imagery: Competitive anxiety control in karate kumite athlete. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3), 833-843. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2448>
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
- Ibrahim, F., Sunaryadi, Y., Sagitarius, & Mulyana. (2024). Effects of imagery training on concentration and performance of karate kata athletes. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 11(2), 95-103. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v11i2.18768>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Mohamad, D., & Cahyaningrum, V. D. (2023). Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap. *Jurnal Nusantara Of Research*, 10(1), 1-11.
- Nugraha, A. R., Pratama, Y. A., & Lestari, D. (2022). Pengaruh latihan mindfulness terhadap konsentrasi dan stabilitas emosi pada atlet karate. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 145-154.
- Putra, R. A., & Setyawati, D. (2021). Mindfulness training dalam menurunkan kecemasan bertanding pada atlet karate. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 3(1), 35-44.
- Putri, M. W. (2024). Tingkat Status Gizi Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi XVI Tahun 2023. *Ournal of S.P.O.R.T*, 8 (1), 313-323. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport>
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(April), 98-105.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and social-emotional learning in education*. New York, NY: Routledge.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2010). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed., pp. 267-299). McGraw-Hill.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics