

**EFEKTIFITAS *MENTAL TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN
KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET *BASEBALL* PEMBINAAN
OLAHRAGA PRESTASI BERKELANJUTAN JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

USWATUN HASANAH

1802824021

PSIKOLOGI

TESIS

PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**EFEKTIFITAS *MENTAL TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN
KETANGGUHAN MENTAL PADA ATLET *BASEBALL* PEMBINAAN
OLAHRAGA PRESTASI BERKELANJUTAN JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

USWATUN HASANAH

1802824021

PSIKOLOGI

TESIS

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Magister Psikologi**

PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN
PENGESAHAN PANITIA SIDANG TESIS**

“Efektifitas *Mental Training* untuk Meningkatkan Ketangguhan Mental Atlet
Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan Jakarta”

Nama Mahasiswa : Uswatun Hasanah
Nomor Registrasi : 1802824021
Jurusan/Program Studi : Magister Sains Psikologi
Tanggal Ujian : 14 Januari 2026

Pembimbing I



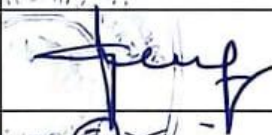
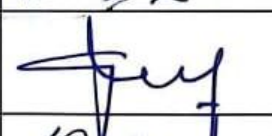
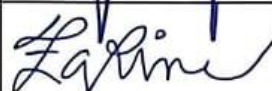
Dr. Juriana, S.Psi, M.Si, Psikolog
NIP.197606242005012005

Pembimbing II



Deasyanti, Ph.D, Psikolog
NIP. 196612072005012001

Panitia Ujian Sidang Tesis

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Penanggung Jawab)*		26/01/2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Penanggung Jawab)**		19/01/26
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Ketua Penguji)***		26/01/2026
Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi. (Anggota)****		26/01/2026
Dr. Anna Armaini Rangkuti, S.Psi, M.Si (Anggota)		26/01/2026

Catatan:

*Dekan FPSI

**Wakil Dekan 1

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji Selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Univeritas Negeri Jakarta.

Nama : Uswatun Hasanah

NIM : 1802824021

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa tesis yang dibuat dengan judul “Efektifitas *Mental Training* untuk Meningkatkan Ketangguhan Mental Atlet Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian sejak bulan November 2025 sampai dengan bulan Januari 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi tesis yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 25 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan



Uswatun Hasanah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“fa inna ma ‘al ‘usri yusraa” -Al Inshirah:05

“fabi ayyi ālā ‘i rabbikumā tukaẓẓibān?” -Ar Rahman

“Focus on what you can control.” -Weinberg and Gould



PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan untuk Saya sendiri telah berjuang dalam pembuatan penelitian ini dan mengakhirinya dengan baik serta Papah, Mamah, Mba Anis, Caca yang selalu memberikan doa dan dukungannya setiap waktu. Untuk Dosen Pembimbing yang tidak pernah lelah membimbing dan memberikan dukungan penuh kepada saya hingga saat ini. Untuk teman-teman terdekat yang senantiasa memberikan dukungan.

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Program Studi Magister Sains Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Uswatun Hasanah

NIM 1802824021

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Efektifitas *Mental Training* untuk Meningkatkan Ketangguhan Mental Atlet Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan Jakarta"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Program Studi Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 25 Januari 2026



(Uswatun Hasanah)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Uswatun Hasanah
NIM : 1802824021
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : uswatun.Hasanah.2@mhs.unj.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Efektivitas Mental Training untuk Meningkatkan Ketangguhan Mental
Atlet Pembinaan olahraga prestasi Berkelanjutan Jakarta"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Januari 2020

Penulis

(Uswatun Hasanah)
nama dan tanda tangan

USWATUN HASANAH

**EFEKTIFITAS *MENTAL TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN
KETANGGUHAN MENTAL ATLET PEMBINAAN OLAHRAGA
PRESTASI BERKELANJUTAN JAKARTA**

Tesis

Jakarta: Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2026.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas *mental training* untuk meningkatkan ketangguhan mental atlet pembinaan olahraga prestasi berkelanjutan Jakarta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Menggunakan desain penelitian *between-subject design* yang merupakan desain eksperimen seluruh atlet hanya mengalami satu kondisi perlakuan. Variabel penelitian ini terdiri dari ketangguhan mental atlet dengan menggunakan metode eksperimen *mental training camp atlet*. Populasi penelitian ini merupakan atlet Baseball Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) DKI Jakarta berjumlah 20 Atlet. Instrumen penelitian menggunakan *sport mental toughness questionnaire* (SMTQ) berjumlah 14 item yang bertujuan mengukur ketangguhan mental atlet sebelum dan sesudah pemberian eksperimen. Validitas instrumen diuji menggunakan validitas isi menggunakan Aiken's V berdasarkan tiga ahli psikologi olahraga mendapatkan $\sum s = 157$, $V = 0,935$ yang berarti tinggi validitas sangat baik. Pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 43,67 dan *post-test* 47,11 menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 42,73 dan *post-test* 42,73. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar $<.001$. Karena nilai $p < 0,05$ dari hasil dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ketangguhan mental atlet setelah diberikan *mental training camp* pada kelompok eksperimen.

Kata Kunci: *Mental Training*, Ketangguhan Mental, Atlet, Baseball.

USWATUN HASANAH

EFFECTIVENESS MENTAL TRAINING TO IMPROVE THE
MENTAL TOUGHNESS OF ATHLETES SUSTAINABLE
ACHIEVEMENT SPORTS COACHING IN JAKARTA

Thesis

Jakarta: *Master of Science Psychology, Faculty of Psychology,*

Universitas Negeri Jakarta, 2026.

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of mental training to improve the mental toughness of athletes in the Jakarta sustainable sports coaching program. This research is an experimental research. Using research between-subject design which is an experimental design where all athletes only experience one treatment condition. The research variable consists of the mental toughness of athletes using an experimental method mental training camp athlete. The population of this study was 20 baseball athletes from the Jakarta Sustainable Achievement Sports Development (POPB) program. The research instrument used was sport mental toughness questionnaire (SMTQ) consists of 14 items that aim to measure the mental toughness of athletes before and after the experiment. The validity of the instrument was tested using content validity using Aiken's V based on three sports psychology experts obtaining $\Delta s = 157$, $V = 0.935$ which means high validity is very good. In the experimental group, the average value obtained pre-test of 43.67 and post-test 47.11 shows a significant increase in the experimental group. In the control group, the average value obtained was pre-test 42.73 and post-test 42.73. The test results show a significance value (p) of <0.001 . Because the p value is <0.05 , it can be concluded from the results that there is a significant difference in the mental toughness of athletes after being given a mental training camp in the experimental group.

Keywords: *Mental Training, Mental Toughness, Athlete, Baseball.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian yang berjudul *“Efektifitas Mental Training untuk Meningkatkan Ketangguhan Mental Atlet Baseball Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan”* ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir tesis magister psikologi olahraga. Dalam proses penyusunan penelitian ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerjasama Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Ibu Dr. Juriana, M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti selama proses penyusunan penelitian tesis.
7. Ibu Deasyanti, Ph.D, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti selama proses penyusunan penelitian tesis.
8. Seluruh Dosen Program Studi Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta karena telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama proses perkuliahan
9. Seluruh Staf Fakultas Psikologi yang senantiasa memberikan bantuan selama proses perkuliahan berlangsung.

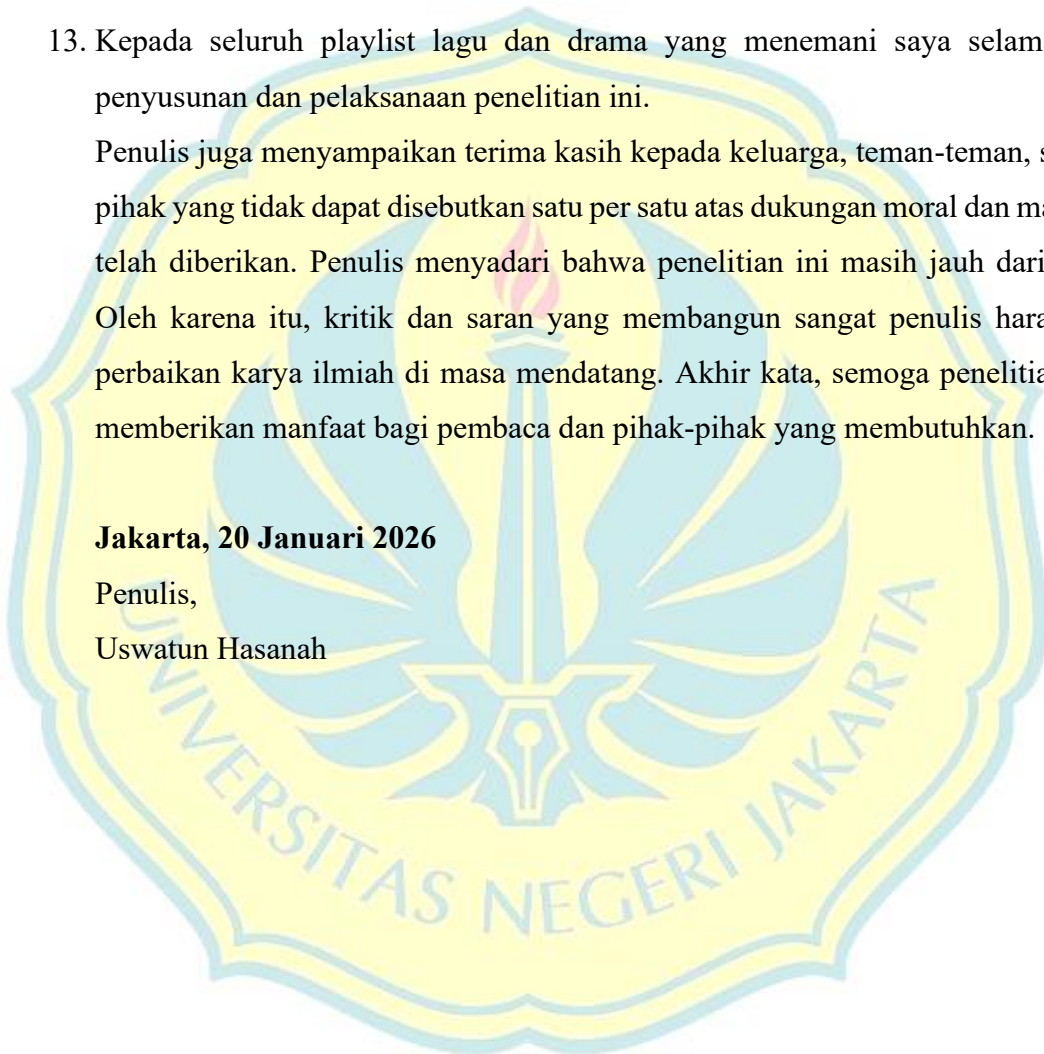
10. Seluruh keluarga saya papah, mamah, kakak, dan adek saya yang telah membantu doa dalam penyusunan tesis ini.
11. Seluruh teman-teman kelas hingga teman Psikologi Olahraga yang telah membantu proses ini sampai akhir.
12. Seluruh atlet Baseball Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan beserta seluruh staff tim coaches Baseball Jakarta.
13. Kepada seluruh playlist lagu dan drama yang menemani saya selama penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada keluarga, teman-teman, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan moral dan material yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ilmiah di masa mendatang. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 20 Januari 2026

Penulis,

Uswatun Hasanah



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.6.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Ketangguhan Mental	12
2.1.1. Definisi Ketangguhan Mental.....	12
2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketangguhan Mental.....	13
2.1.3. Dimensi Ketangguhan Mental	13
2.2 Mental Training.....	14
2.2.1. Definisi Mental Training	14
2.2.2. Tahapan Mental Training	15
2.2.3. Bentuk Mental Training.....	16
2.2.4. Dampak Mental Training.....	17
2.3 Hubungan Ketangguhan Mental dan Mental Training	17
2.4 Kerangka Konseptual	18
2.5 Hipotesis Penelitian.....	22
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan	22
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1. Tipe dan Desain Penelitian.....	27
3.1.1. Tipe Penelitian	27
3.1.2. Desain Penelitian	27

3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	28
3.2.1.	Definisi Konseptual Ketangguhan Mental.....	28
3.2.2.	Definisi Operasional Ketangguhan Mental	28
3.2.3.	Definisi Konseptual <i>Mental Training</i>	29
3.2.4.	Definisi Operasional <i>Mental Training</i>	30
3.3.	Partisipan Penelitian.....	30
3.4.	Peralatan Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1.	Peralatan Penelitian	30
3.4.2.	Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.3.	Instrument Penelitian	31
3.5.	Perencanaan Prosedur Penelitian	33
3.5.1.	Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	33
3.5.2.	Hasil Uji Coba	35
3.5.2.1.	Uji Validitas	35
3.5.2.2.	Uji Reliabilitas	37
3.5.3.	Prosedur Pengecekan Manipulasi	37
3.5.4.	Rancangan Program Intervensi.....	38
3.6.	Teknik Analisis	41
3.7.	Perumusan Hipotesis.....	42
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1.	Gambaran Partisipan	43
4.1.1.	Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	44
4.1.2.	Gambaran Partisipan Berdasarkan Lama Berlatih <i>Baseball</i>	45
4.2.	Pelaksanaan Penelitian	45
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	46
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	47
4.2.3.	Hasil Pengecekan Manipulasi.....	49
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	50
4.3.1.	Hasil Uji Asumsi.....	50
4.3.2.	Hasil Uji Hipotesis.....	51
4.3.3.	Hasil Deskriptif Skor <i>Sport Mental Toughness Quesionner</i> (SMTQ)	53
4.4.	Pembahasan.....	54
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	61

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN.....	63
5.1. Kesimpulan	63
5.2. Implikasi.....	64
5.3. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
<u>LAMPIRAN</u>.....	65

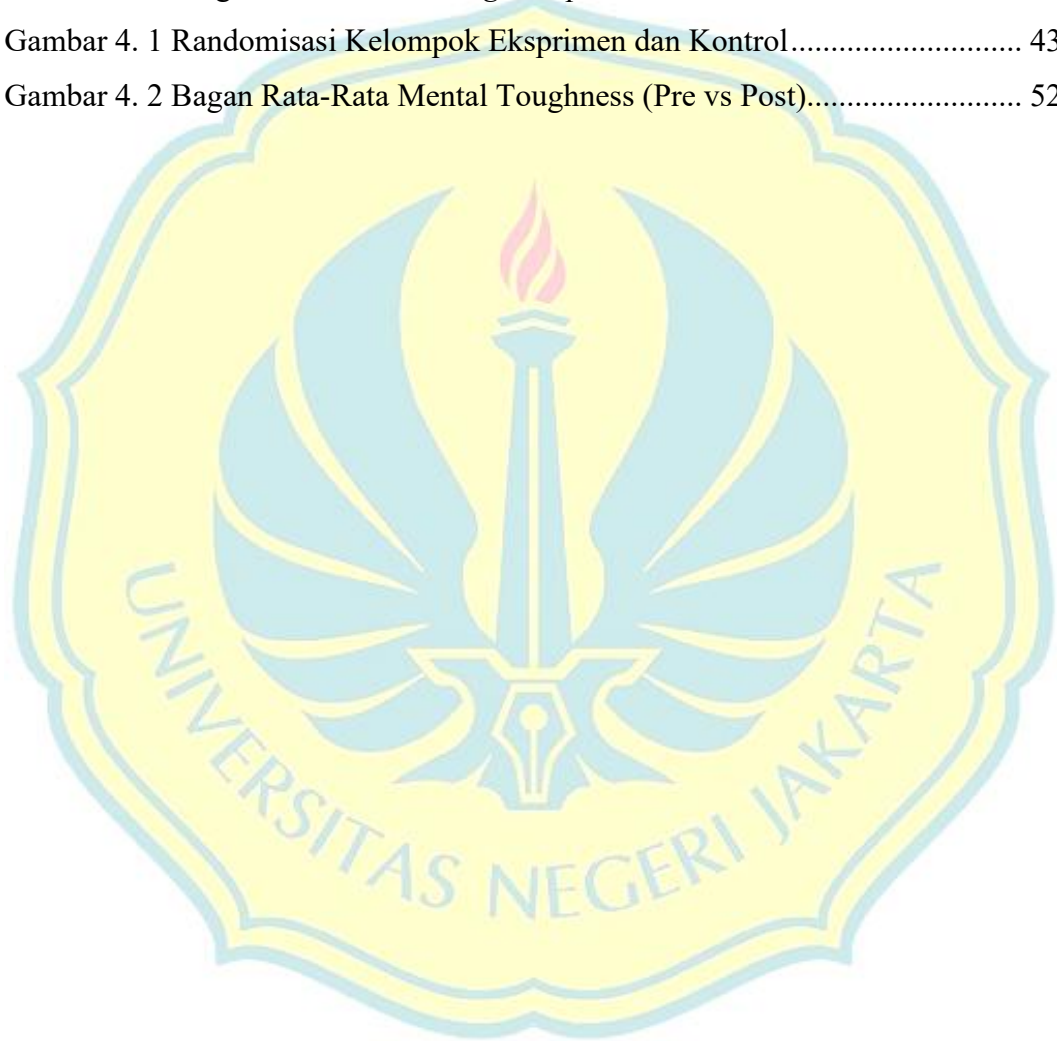


DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	22
Tabel 3. 1 Kisi-Kisi <i>Sport Mental Toughness Quesioner</i> (SMTQ)	29
Tabel 3. 2 Instrument SMTQ yang telah dimodifikasi	31
Tabel 3. 3 Format Respon Skala Likert	33
Tabel 3. 4 Rencana Pelaksanaan Penelitian	35
Tabel 3. 5 Uji Validitas Isi Aikens'V	35
Tabel 3. 6 Rancangan Program Intervensi	40
Tabel 4. 1 Deskripsi Partisipan Berdasarkan Usia	44
Tabel 4. 2 Deskripsi Partisipan Usia	44
Tabel 4. 3 Lama Berlatih <i>Baseball</i>	45
Tabel 4. 4 Lama Berlatih <i>Baseball</i> (Kelompok Eksperimen)	45
Tabel 4. 5 <i>Manipulation Check</i> Hari Terakhir	49
Tabel 4. 6 Pertanyaan Terbuka Kepada Partisipan	50
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Data	51
Tabel 4. 8 Data Dekriptif Skor SMTQ	54
Tabel 4. 9 Data Kelompok Eksperimen Skor SMTQ	54
Tabel 4. 10 Data Kelompok Kontrol Skor SMTQ	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	18
Gambar 2. 2 <i>Long Term Athlete Development</i> (LTAD)	21
Gambar 3. 1 Korelasi Antar Item Untuk Menentukan Keberfungsian Item	36
Gambar 3. 2 Uji Reliabilitas Instrument	37
Gambar 3. 3 Program <i>Mental Training Camp</i>	39
Gambar 4. 1 Randomisasi Kelompok Eksprimen dan Kontrol.....	43
Gambar 4. 2 Bagan Rata-Rata Mental Toughness (Pre vs Post).....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrument Penelitian	70
Lampiran 2. <i>Google Form</i>	71
Lampiran 3. Modul Pelaksanaan Eksperimen.....	72
Lampiran 4. Data Mentah Pre dan Post-Test	73
Lampiran 5. Surat Persetujuan Penelitian	75
Lampiran 6. <i>Informed Consent</i>	74
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan	76

