

**COGNITIVE RESTRUCTURING SEBAGAI STRATEGI MENINGKATKAN  
FOKUS, REGULASI EMOSI, DAN MENTAL JUARA ATLET**

Nova Elisa<sup>1</sup>, Septia Anggraini<sup>2</sup>, Amalina Diananda Safira<sup>3\*</sup>, Aisya Briliana Putri K. <sup>4</sup>,  
Ari Khusumadewi.<sup>5</sup>, Devi Ratnasari.<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>BK FIP Universitas Negeri Surabaya

[124010014056@mhs.unesa.ac.id](mailto:124010014056@mhs.unesa.ac.id), [224010014075@mhs.unesa.ac.id](mailto:224010014075@mhs.unesa.ac.id),

[3\\*24010014082@mhs.unesa.ac.id](mailto:324010014082@mhs.unesa.ac.id), [424010014193@mhs.unesa.ac.id](mailto:424010014193@mhs.unesa.ac.id),

[5arikhusumadewi@unesa.ac.id](mailto:5arikhusumadewi@unesa.ac.id), [6deviratnasari@unesa.ac.id](mailto:6deviratnasari@unesa.ac.id),

*Corresponding author\**

**ABSTRACT**

*This article examines the role of Cognitive Restructuring as an effective psychological strategy for improving focus, emotional regulation, and developing a champion mentality in athletes. Using a literature review method, this research examines various scientific findings related to the implementation of Cognitive Restructuring in the context of competitive sports. The results indicate that cognitive restructuring helps athletes identify and transform negative, irrational, and unproductive thoughts into more adaptive, realistic, and empowering thought patterns. This process contributes to improved concentration, anxiety management, emotional stability, and strengthened motivation and self-efficacy. Furthermore, this technique strengthens athletes' mental readiness to face competitive pressure, performance demands, and the dynamics of the sporting environment. Thus, Cognitive Restructuring can be a sustainable intervention in developing a champion mentality while supporting optimal athlete performance across various sports.*

**Keywords:** *Cognitive, focus, mental*

**ABSTRAK**

Artikel ini mengkaji peran *Cognitive Restructuring* sebagai strategi psikologis yang efektif untuk meningkatkan fokus, regulasi emosi, dan pembentukan mental juara pada atlet. Melalui metode studi literatur, penelitian ini menelaah berbagai temuan ilmiah terkait implementasi *Cognitive Restructuring* dalam konteks olahraga prestasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif membantu atlet mengidentifikasi serta mengubah pikiran negatif, irasional, dan tidak produktif menjadi pola pikir yang lebih adaptif, realistis, dan memberdayakan. Proses tersebut berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, pengelolaan kecemasan, stabilitas emosi, serta penguatan motivasi dan efikasi diri. Selain itu, teknik ini memperkuat kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetitif, tuntutan performa, dan dinamika lingkungan olahraga. Dengan demikian, *Cognitive Restructuring* dapat menjadi intervensi berkelanjutan dalam membangun mental juara sekaligus mendukung performa optimal atlet di berbagai cabang olahraga.

**Kata Kunci:** *Kognitif, fokus, mental*

## **A. Pendahuluan**

Di masa kini yang menyediakan berbagai macam cabang olahraga kompetitif, dalam menjamin performa optimal dan konsistensi prestasi atlet, tidak cukup hanya dengan faktor fisik saja, performa atlet bukan hanya dipahami hanya dengan hasil dari kemampuan fisik dan teknik saja tetapi juga sebagai hasil dari integrasi konflik yang salah satunya yaitu aspek psikologis (Putra et al., 2024) mereka seharusnya dihadapkan pada tekanan prestasi, harapan, persaingan tinggi dan tuntutan psikologis. Berdasarkan hal ini menjadikan aspek psikologis, yang terutama kemampuan dalam mengatur pikiran emosi, dan fokus, menjadi elemen yang sangat penting bagi bagian persiapan mental atlet. Dari konteks tersebut, intervensi psikologis yang berbasis kognitif dan regulasi emosi merupakan suatu strategi penting dalam membantu atlet untuk menjaga stabilitas mental dan performa mereka di lapangan. intervensi psikologi sangat krusial, terutama pada aspek kognitif dan regulasi emosi, dalam membimbing atlet mengatasi permasalahan mental seperti kecemasan diri dan stress, yang berakhir pada dukungan

stabilitas mental dan performa di lapangan (Reinebo et al., 2024)

Walaupun demikian, masih banyak atlet yang termasuk di Indonesia sendiri masih menghadapi tantangan dalam mengelola emosi dan fokus. Penelitian yang dilakukan (Yusuf, 2024) menjelaskan bahwa emosi bisa sangat mempengaruhi performa atlet, ketika emosi negatif dari mereka tidak dikelola dengan baik konsentrasi menjadi rendah, kecemasan meningkat tinggi, dan dapat beresiko melakukan kesalahan teknis atau penurunan performa mereka menjadi lebih tinggi. Oleh sebab itu, intervensi yang ditujukan dalam membantu atlet untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif dan mengembangkan keterampilan regulasi emosi menjadi sangat relevan bagi atlet.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menjadi salah satu pendekatan psikologis yang paling banyak diteliti dan juga terbukti keefektifannya dalam mengelola pikiran dan emosi maladaptif, CBT menjadi pendekatan yang sangat efisien dalam menangani berbagai permasalahan mental. Menurut Bradley dalam (Berliana et al., 2023) teknik Cognitive Restructuring merupakan pendekatan

atau teknik terapi yang dikembangkan oleh tokoh Ellis dimana teknik ini menggarisbawahi pada perubahan pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif. Cognitive Restructuring berasumsi bahwa respon-respon dari perilaku dan emosional yang tidak adaptif jelas dipengaruhi pada keyakinan, sikap, dan persepsi dari individu. Cognitive Restructuring bukan hanya untuk membantu individu dalam membangkitkan pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi dan merusak diri mereka, tetapi dengan mengganti pikiran tersebut menjadi pikiran yang positif. Sehingga dapat disimpulkan teknik Cognitive Restructuring adalah teknik terapi kognitif yang bertujuan dalam mengidentifikasi, menantang, dan merubah pikiran negatif atau irasional menjadi pikiran yang lebih rasional, adaptif, dan realistis. Bersama teknik inti yaitu Cognitive Restructuring. Dapat membuat individu termasuk atlet dalam mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis dan adaptif, yang selanjutnya akan mendukung regulasi emosional, fokus, dan kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan

kompetisi. Intervensi psikologis benar-benar memiliki efek positif terhadap kesejahteraan mental, regulasi emosi, dan performa atlet (Wang et al., 2025).

Dengan memahami pentingnya bagaimana pengelolaan pikiran dan emosi, keahlian mental seperti fokus kepercayaan diri, ketenangan, serta kekuatan psikologis diyakini menjadi aspek utama dalam mencapai performa yang tinggi. Outlet yang mampu menghadapi dan mempertahankan kejernihan berpikir dan regulasi mereka akan cenderung lebih siap dalam menghadapi tekanan kompetisi, situasi yang tidak terbuka, ataupun ketidakstabilan performa di sepanjang pertandingan. Aspek-aspek inilah yang dikenal sebagai bagian dari mental juara, yang memiliki artian kapasitas psikologis yang memiliki bagian seperti keyakinan diri, disiplin mental, kontrol diri, dan kemampuan dalam bangkit dari kegagalan (Aliyas et al., 2024). Dari konteks prestasi olahraga, mental juara tidak hanya kualitas tambahan bagi atlet saja tetapi merupakan Pondasi yang sangat penting untuk konsistensi performa dan pencapaian target kompetitif jangka panjang dari atlet.

Sebaliknya, membangun mental juara tidaklah secara instan, tetapi memerlukan suatu pendekatan sistematis yang mencakup perubahan pola pikir dan kebiasaan mental. Dari sinilah teknik Cognitive Restructuring menjadi pendekatan yang relevan. Cognitive Restructuring menjadi teknik yang efektif karena Teknik ini berfokus pada proses mengidentifikasi pikiran negatif, dengan mengevaluasi distorsi kognitif, dan merubahnya dengan keyakinan yang lebih rasional dan juga adaptif (Beck, 2021) dalam (Cahyaningrum et al., 2024). Dalam konteks atletik, Cognitive Restructuring memberikan bantuan individu Dalam menata ulang cara mereka menafsirkan situasi kompetitif, mengurangi kecemasan performa diri, dan memperkuat fokus mental mereka. Pergantian pola pikir tersebut berdampak langsung pada peningkatan konsentrasi kesiapan mental, pengendalian emosi para atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Sejalan dengan hal itu, banyak penelitian-penelitian terbaru yang memperkuat gagasan bahwa penerapan Cognitive Restructuring memiliki kontribusi yang krusial pada fokus ketahanan mental regulasi

emosi pada atlet. Seperti studi internasional oleh (Saeid Motevalli, Tajularipin Sulaiman, Kai Yan Wong, 2022) yang menunjukkan bahwa Cognitive Restructuring pada atlet sangat efektif karena membantu mereka mengganti pikiran irasional menjadi interpretasi yang lebih rasional, sehingga hal itu memberikan Efek turunya kecemasan dan meningkatkan kontrol emosi selama di situasi kompetitif. Temuan ini juga konsisten terhadap di empiris di Indonesia. Kajian literatur oleh (Lubis et al., 2025) menjelaskan bahwa Cognitive Restructuring adalah salah satu metode psikologis yang paling berpengaruh dalam meningkatkan stabilitas emosi, konsentrasi, motivasi, dan performa dari atlet, dan yang paling utama ketika metode tersebut diintegrasikan langsung ke intervensi psikologi olahraga yang terstruktur. Berdasarkan hal tersebut Cognitive Restructuring memiliki landasan empiris yang kuat bukan hanya secara global tetapi juga nasional yang dapat digunakan dalam strategi mengoptimalkan kesiapan mental para atlet.

Berdasarkan urgensi tersebut, artikel ini memiliki tujuan yaitu dan menjelaskan Bagaimana teknik

kognitif rest touring dapat berkontribusi langsung pada 3 aspek utama dalam performa atlet yaitu peningkatan fokus, regulasi emosi, dan pembentukan mental juara. Pembahasan akan mencakup konsep Cognitive Restructuring yang pada atlet, peningkatan fokus melalui Cognitive Restructuring, regulasi emosi dengan Cognitive Restructuring, dan pembentukan mental juara. Dengan demikian, harapan untuk artikel ini dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai peran intervensi berbasis kognitif sebagai suatu strategi efektif dalam mengembangkan mental atlet.

## **B. Metode Penelitian**

Artikel ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) untuk mengkaji secara mendalam berbagai temuan ilmiah terkait implementasi berkelanjutan dalam memantapkan mental juara pada atlet, khususnya melalui pendekatan *cognitive restructuring* dan intervensi psikologis olahraga lainnya. Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan konsep, model penerapan, bukti efektivitas, serta faktor pendukung dan penghambat

dalam pelaksanaan intervensi psikologis pada konteks olahraga prestasi. Proses kajian literatur dilakukan melalui penelusuran sistematis terhadap sumber-sumber ilmiah yang kredibel, seperti artikel jurnal nasional dan, buku referensi, serta laporan penelitian yang telah terpublikasi pada platform akademik terindeks. Artikel yang ditemukan kemudian dipilih berdasarkan kesesuaian tema, kejelasan metodologi, serta kontribusi terhadap pemahaman mengenai pengembangan mental juara pada atlet. Dengan menggunakan pendekatan studi literatur, penelitian ini bertujuan untuk menyusun gambaran teoritis yang komprehensif mengenai mental juara, metode pengembangannya melalui intervensi psikologis kognitif, serta dasar ilmiah penerapan *cognitive restructuring* secara terus-menerus dalam proses pembinaan atlet berprestasi. Melalui pendekatan ini, penelitian juga dapat memberikan masukan berupa rekomendasi strategi intervensi dan model pembinaan mental yang dapat diterapkan secara sistematis dan berkelanjutan oleh pelatih, konselor olahraga, maupun pihak lain yang

terlibat dalam peningkatan performa atlet.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Konsep Cognitive Restructuring pada Atlet**

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan inti dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang berfokus pada prosedur identifikasi, evaluasi, dan transformasi pikiran negatif atau irasional menjadi pola pikir yang lebih realistis, dan fungsional, adaptif. Teknik ini krusial dalam konteks olahraga kompetitif karena atlet tidak hanya mengasah kemampuan fisik dan teknis mereka, melainkan juga dalam menghadapi tuntutan psikologis yang sangat tinggi. Faktor mental telah terbukti menjadi faktor penentu performa atlet selama latihan dan kompetisi. Sebagaimana dijelaskan dalam literatur, aspek psikologis dapat berdampak signifikan terhadap performa atlet, bahkan ketika kondisi fisik dan teknis berada pada tingkat optimal (Devi & Indardi, 2023). Melalui beban emosional, tekanan kompetitif, keraguan diri, dan kecemasan, dapat memicu penurunan performa, sehingga intervensi psikologis, terutama yang berorientasi pada pengelolaan pikiran menjadi

suatu keharusan bagi atlet. *Cognitive Restructuring* membantu atlet memahami bahwa bukan peristiwa yang menentukan emosi dan tindakan mereka, melainkan interpretasi mereka terhadap peristiwa tersebut (Beck, 2011). Pergeseran pola pikir ini dapat menyebabkan perubahan dalam manajemen emosi dan perilaku performatif di lapangan.

Dalam dunia olahraga, atlet sering kali berada dalam situasi yang mengharuskan mereka mempertahankan konsentrasi, menjaga ketenangan emosi, dan memberikan performa puncak meskipun menghadapi tekanan yang intens. Mereka sering kali menghadapi ekspektasi tinggi dari pelatih, rekan satu tim, keluarga, dan publik, di samping tuntutan internal seperti keinginan untuk menang atau mempertahankan reputasi (Helmida, n.d.). Tekanan ini secara tidak langsung dapat memicu pikiran negatif, rasa takut gagal, dan bahkan keyakinan irasional yang mendistorsi persepsi atlet tentang kemampuan mereka. Dalam konteks ini, restrukturisasi kognitif muncul sebagai teknik untuk membantu atlet mengelola, mengubah, dan membongkar ulang pikiran yang tidak

produktif menjadi pikiran yang lebih memberdayakan. Dengan demikian, teknik ini berfungsi sebagai sarana untuk memulihkan kejernihan berpikir, meningkatkan stabilitas emosi, dan membangun kepercayaan diri (Almaqdisy et al., 2025).

Tahap pertama dalam menerapkan *Cognitive Restructuring* adalah mengidentifikasi pola pikir negatif atau keyakinan irasional yang menjadi hambatan performa atlet. Pola pikir negatif ini dapat muncul secara spontan dalam bentuk pikiran otomatis (*automatic thoughts*), seperti "Saya sangat lemah," "Saya selalu kalah," atau "Jika saya gagal, semua orang akan kecewa pada saya." Pola pikir ini seringkali terdistorsi dan tidak didukung oleh bukti objektif, namun secara signifikan memengaruhi emosi dan tindakan dari atlet. Sebagaimana dijelaskan oleh Beck (2011), interpretasi irasional atas suatu peristiwa dapat menyebabkan emosi yang tidak sehat dan perilaku disfungsional, sehingga konselor perlu secara sistematis mengeksplorasi bagaimana pikiran-pikiran ini terbentuk.

Menurut Doyle, dalam (Habsy et al., 2021) pada tahap asesmen, konselor atau pelatih mengeksplorasi

pengalaman masa lalu atlet, latar belakang kompetisi, dan situasi-situasi yang memicu stres atau rasa percaya diri yang rendah. Tahap ini krusial karena setiap atlet memiliki pengalaman kognitif yang berlainan, sehingga mengidentifikasi pola pikir negatif harus dilakukan secara individual. Konselor juga membantu atlet mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan performa. Misalnya, pikiran irasional seperti "Saya harus menang!" dapat menimbulkan tekanan berlebih, yang menyebabkan kecemasan, penurunan fokus, dan kegagalan dalam mengeksekusi teknik secara optimal. Sebaliknya, pikiran yang lebih realistis seperti "Saya ingin menang, dan saya akan melakukan yang terbaik" dapat menghasilkan respons emosional yang lebih sehat. Kesadaran ini memberikan dasar bagi atlet untuk mengidentifikasi pola kognitif yang telah memengaruhi kualitas performa mereka (Pramono et al., 2024).

Setelah pola pikir negatif teridentifikasi, tahap selanjutnya adalah membantu atlet menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan positif. Proses ini tidak sederhana, tetapi melibatkan analisis logis, dialog

terapeutik, dan membingkai ulang keyakinan maladaptif. Menurut Walters & Corey dalam (Habsy et al., 2021) *Cognitive Restructuring* berdasarkan pada dua asumsi utama: (1) pikiran irasional mengarah pada perilaku merugikan diri sendiri, dan (2) pikiran-pikiran ini dapat diubah melalui transformasi kognitif sistematis. Berdasarkan hal ini, konselor mendorong atlet untuk mengevaluasi pikiran negatif mereka, mempertanyakan validitasnya, dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih sehat dan lebih produktif.

Misalnya pada contoh keyakinan irasional seperti "Saya tidak akan bisa berhasil" dapat direstrukturasikan menjadi "Kesuksesan adalah proses bertahap, dan saya terus-menerus membuat kemajuan" (sumber 3). Transformasi ini krusial karena pola pikir yang lebih adaptif tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik dan meningkatkan pengendalian emosi. Lebih lanjut, restrukturasikan kognitif membantu atlet mengembangkan efikasi diri, keyakinan akan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan kompetitif. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa restrukturasikan kognitif

dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet yang sebelumnya merasa rendah diri atau meragukan kemampuan mereka (Pramono et al., 2024).

Implementasi restrukturasikan kognitif dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis yang harus diselesaikan secara bertahap. Doyle dalam (Habsy et al., 2021) menjelaskan tujuh langkah inti yang dapat dipraktikkan dalam sesi konseling atau latihan mental, yaitu:

(1) Tahap asesmen konseli atau Atlet. Pada tahap ini, konselor mengumpulkan informasi tentang latar belakang atlet, pengalaman dengan stres, dan pola pikir yang mendominasi. Tahap ini krusial untuk memahami skema kognitif yang dapat memengaruhi respon atlet di lapangan.

(2) Tahap kesadaran proses berpikir. Atlet dibantu dalam menyadari pikiran-pikiran otomatis yang muncul dalam situasi kompetitif. Kesadaran ini dikuatkan melalui dialog reflektif dan pertanyaan eksploratif dari konselor.

(3) Penilaian proses berpikir. Konselor menganalisis apakah pikiran atlet rasional atau terdistorsi. Atlet dibimbing dalam memahami bagaimana pikiran itu memengaruhi kondisi fisik dan emosional mereka.

(4) Evaluasi Rasionalitas. Pada tahap ini, atlet belajar membedakan antara pikiran yang bermanfaat dan pikiran yang merugikan performa atlet. Konselor mendorong atlet untuk menilai logika di balik keyakinan mereka.

(5) Modifikasi keyakinan. Konselor memfasilitasi atlet dalam mengubah asumsi dasar yang mendasari pola pikiran negatif dan mengubahnya dengan keyakinan yang lebih adaptif.

(6) Penguatan Pemahaman. Atlet dibantu untuk memahami hubungan antara berpikir logis dan pemecahan masalah serta menetapkan tujuan yang lebih realistis berdasarkan pemikiran rasional.

(7) Implementasi dan penguatan. Proses terakhir melibatkan latihan *Thought Stopping*, simulasi situasi kompetitif, dan tugas pekerjaan rumah sebagai cara dalam memperkuat perubahan kognitif (sumber 9).

Tahap-tahap ini dirancang untuk mengintegrasikan pengalaman kognitif baru secara bertahap ke dalam kehidupan atlet, memastikan bahwa hasil restrukturisasi berkelanjutan dalam situasi kehidupan nyata dan tekanan kompetitif.

Dalam praktiknya, *Cognitive Restructuring* dapat

diimplementasikan melalui sesi konseling individu atau kelompok, serta sesi latihan mental yang dirancang khusus untuk atlet. Konselor seperti biasanya memulai dengan membangun *Rapport* dan kontrak kerja untuk memastikan atlet merasa nyaman dan termotivasi untuk terbuka pada proses konseling (Novianti et., 2024). Selanjutnya, konselor memberikan arahan atlet dalam mengidentifikasi pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan atau penurunan performa. Proses ini dilakukan dengan dialog reflektif, teknik bertanya Socrates (*Socratic Questioning*), dan diskusi tentang situasi kompetitif yang memicu stres. Setelah pola pikir negatif teridentifikasi, konselor mulai membimbing atlet untuk memeriksa keakuratan pikiran-pikiran ini dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih mendukung performa.

Lebih lanjut, sesi konseling dapat digabungkan dengan teknik CBT lainnya seperti relaksasi, *self-talk* positif, *mindfulness*, dan *imagery*, yang semuanya telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan stabilitas emosional (Wahyuni et al., n.d.). Dalam sesi lanjutan, atlet diberikan latihan

pekerjaan rumah seperti mencatat pikiran, mengamati reaksi emosional di bawah tekanan, dan mencoba menerapkan pola pikir baru dalam situasi latihan atau simulasi pertandingan. Pendekatan ini membantu atlet dalam menanamkan pola pikir adaptif dalam aktivitas sehari-hari mereka, membuat perubahan kognitif berkelanjutan dan berdampak langsung pada kinerja kompetitif.

### **Peningkatan Fokus Melalui Cognitive Restructuring**

Pikiran negatif seringkali menjadi sebuah pengaruh pikiran dalam diri seseorang. Akibat dari pikiran negatif contohnya seperti penurunan fokus. Penurunan fokus merupakan kondisi saat seseorang mengalami konsentrasi pada sebuah aktivitas jadi, dapat mengganggu aktivitas tersebut. Hal ini bisa menyebabkan konsentrasi atlet terutama dalam pertandingan menurun. Permasalahan pada atlet yang sering kali memiliki pikiran negatif dapat berdampak terhadap penurunan fokus serta performanya. Menurut Dia (2025), menyebutkan jika *cognitive restructuring* dapat meminimalisir gangguan emosi

,kecemasan, maupun masalah psikologis pada atlet.

Teknik *cognitive restructuring* pada konseling ini merupakan teknik untuk merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif. Proses dilakukannya dengan menggali masalah-masalah dalam diri konseli atau penyebab munculnya pikiran-pikiran negatif (Sofiannisa et al. 2025). Perubahan pikiran negatif menjadi positif ini artinya pikiran-pikiran negatif konseli diubah pola agar dapat menjadi lebih positif atau lebih realistis. Dalam teknik ini memfokuskan kepada keterkaitan antara pola pikir, emosional, serta perilaku sehingga dapat mengubahnya agar menjadi lebih positif. Sehingga pemikiran yang semulanya negatif ini dapat perlahan tergantikan menjadi hal-hal positif dan pola pikir menjadi sehat.

Pada atlet sangat utama untuk mengetahui pikiran-pikiran keyakinan irasional atau negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif untuk perilaku yang sehat (Pramono et al. 2024). Pada atlet, dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tersebut serta mengubahnya pada pikiran positif salah satunya dapat meningkatkan fokus. Pada teknik ini

memungkinkan atlet dapat mengetahui pikiran-pikiran yang dapat mengganggu dalam peformanya sebagai atlet apalagi saat pertandingan, Sehingga dapat mengubah pikiran yang mengganggu itu dan menggati pikiran tersebut supaya fokus pada pertandingan.

Contoh yang bisa diambil seperti saat ada kecemasan pada atlet entah itu takut apabila tidak juara, takut pada lawan main, adanya tekanan dari pihak-pihak tertentu. *Cognitive restructuring* bekerja dengan mengidentifikasi pikiran negatif tersebut. Kemudian menantang pikiran negatif dengan misalnya pemikiran “apakah aku harus menjadi benar-benar sempurna?”, lalu mengganti pikiran negatif menjadi seperti “Saya sudah melakukan yang terbaik, tidak apa apa gagal karena gagal merupakan proses dalam hidup”. Serta memberikan afirmasi positif pada diri agar bisa fokus terhadap pertandingan maupun terhadap kemampuan atlet. Latihan *cognitive restructuring* secara sederhana ataupun secara ringkas yang dipraktekkan oleh atlet sebagai cara meningkatkan fokus saat perlombaan. Latihan selama kurang lebih beberapa minggu yang dilakukan atlet dapat

mempertahankan kesehatan mental jadi, bisa membuat atlet fokus dan berperforma maksimal terutama dalam pertandingan (Dia 2025)

### **Regulasi Emosi dengan Cognitive Restructuring**

Regulasi emosi merupakan kecakapan seseorang dalam mengendalikan dan menyesuaikan perasaannya secara optimal, sehingga ia mampu mengelola suasana hati, reaksi fisik, cara berpikir, serta tanggapan emosional yang muncul (Dewi 2021). Regulasi emosi pada dasarnya bermula dari bagaimana seseorang memilih atau mengatur situasi, misalnya dengan menjauhi hal hal tertentu. Kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya membantu ia berpikir lebih jernih, bersikap tenang, dan berhati hati dalam mengambil keputusan. Tanpa pengelolaan emosi yang baik, kondisi tersebut bisa berdampak buruk pada kesehatan (Fitri 2014). Bagi seorang atlet, keterampilan menjaga stabilitas emosi menjadi strategi penting meredam gejala perasaan yang muncul akibat berbagai tekanan. Ketika regulasi emosi berjalan dengan baik, atlet lebih mampu mengendalikan rasa cemas

dan ketegangan yang biasanya muncul menjelang pertandingan.

Regulasi emosi yang negatif bisa menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah kecemasan. Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini kerap diartikan sebagai rasa takut, khawatir, atau gelisah terhadap sesuatu yang dianggap mengancam. Kecemasan kerap muncul dalam konteks olahraga, terutama ketika seorang atlet memasuki arena pertandingan. Kondisi ini menjadi faktor yang kurang menguntungkan karena dapat mengganggu performa dan berdampak merugikan bagi atlet tersebut. Beberapa bentuk kecemasan yang muncul sebelum pertandingan meliputi perasaan tidak cukup mampu, ketakutan akan kegagalan, munculnya rasa bersalah, serta kekhawatiran akan hilangnya diri (Panji 2018). Pada banyak kasus, kecemasan juga disertai reaksi fisik seperti otot yang terasa kaku, detak jantung meningkat, napas menjadi tidak teratur, hingga tubuh bergetar. Rasa cemas dan tegang yang muncul pada diri atlet dapat memberikan dampak buruk bila berlangsung terus menerus. Kecemasan yang terlalu tinggi membuat otot menjadi kaku,

sehingga teknik dan performa atlet tidak dapat keluar secara optimal. Kondisi ini juga mengganggu fokus, memunculkan pikiran-pikiran negatif seperti takut kalah, yang kemudian memperbesar kecemasan berikutnya.

*Cognitive restructuring* menjadi salah satu teknik penting yang membantu atlet menata ulang pikiran yang tidak mendukung performa mereka. Teknik ini dijelaskan sebagai proses mengubah pikiran otomatis yang tidak produktif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Ketika atlet mampu mengenali pola pikir negatif yang muncul saat latihan atau menjelang pertandingan, mereka dapat mengurangi reaksi stres yang biasanya muncul bersamaan. Proses mengganti pikiran yang membebani menjadi pemaknaan yang lebih sehat memberikan ruang bagi atlet untuk menjaga keseimbangan emosinya baik pada situasi tertekan maupun ketika performanya sedang menurun. Pikiran negatif memiliki hubungan langsung dengan meningkatnya kecemasan kompetitif dan menurunnya rasa kontrol diri atlet. Ketika pikiran tersebut dibiarkan, emosi menjadi lebih sulit dikendalikan, dan kepercayaan diri pun turun.

Teknik *cognitive restructuring* membantu memutus rantai tersebut: dengan menantang pikiran yang menekan seperti keraguan berlebihan, kekhawatiran hasil, atau penilaian diri yang terlalu keras atlet dapat menata ulang cara mereka memandang situasi kompetitif. Hasilnya, mereka kembali merasa memiliki kontrol, kecemasan dapat lebih dikelola, dan emosi yang awalnya menghambat berubah menjadi energi yang lebih stabil dan terarah.

### **Pembentukan Mental Juara**

Mental juara umumnya dimiliki oleh siapa saja, tidak dilihat dari mereka yang kaya, berpendidikan tinggi, maupun dengan latar belakang suku atau ras tertentu (Maksum 2022). Membangun mental juara bukanlah kemampuan yang dimiliki sejak lahir, tetapi itu merupakan hasil dari proses belajar yang dipengaruhi oleh lingkungan. Dengan adanya hal tersebut, lingkungan yang mendukung pertumbuhan mental juara menjadi sangat penting. Saat seseorang memilih untuk menjadi atlet, dunia olahraga bisa menjadi tempat utama mereka untuk mengembangkan karir sebagai atlet berprestasi. Dalam hal

ini, pelatih berperan sebagai sosok utama. Tugas utama pelatih tidak hanya terletak pada penyusunan dan pelaksanaan program latihan, tetapi juga pada peran sosial yang ia tunjukkan, baik sebagai orang tua, saudara, maupun sahabat bagi atlet. Oleh karena itu, cara pendekatan yang ditunjukkan oleh pelatih akan berdampak pada keberhasilan atlet. Selain pelatih, terdapat pihak lain seperti pembina, psikolog, dan rekan-rekan atlet yang juga diyakini dapat memengaruhi prestasi atlet. Sikap pelatih seharusnya demokratis, terbuka untuk berdialog, serta memfasilitasi tanya jawab. Pelatih juga harus mendorong atlet untuk berpikir, melakukan observasi, bertanya, menganalisis, mengevaluasi, dan pada akhirnya menciptakan inovasi baru, seperti teknik bermain yang lebih efisien dan efektif. Hubungan fungsional antara pelatih dan atlet diusahakan tetap hangat. Ini berarti bahwa ketika atlet menghadapi masalah, pelatih setidaknya harus mau mendengarkan, memahami, dan jika memungkinkan, memberikan alternatif solusi.

*Cognitive restructuring* merupakan suatu teknik dari terapi kognitif yang menerapkan prinsip-

prinsip pada pikiran (Rufaidah and Karneli 2020). *Cognitive restructuring* pada umumnya digunakan untuk orang-orang yang menunjukkan ketakutan maupun kecemasan didalam momen-momen tertentu, atau bereaksi secara berlebihan terhadap masalah-masalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah ekstrem. *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada identifikasi dan mengubah pikiran ataupun pernyataan diri negatif dan keyakinan keyakinan yang tidak rasional. *Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien. Dalam meningkatkan motivasi belajar pada siswa yaitu dengan dengan melakukan konseling terhadap siswa yang memiliki motivasi belajar rendah (Apit et al. 2019).

Dia (2025) mengamati bahwa atlet bola basket menunjukkan reaksi positif terhadap pelaksanaan latihan *Cognitive Restructuring*, yang dipengaruhi oleh berbagai elemen. Salah satunya adalah kemampuan latihan ini dalam membantu atlet mengenali dan mengganti pikiran buruk atau tidak produktif yang bisa

menghambat kinerja mereka dengan pola pikir yang lebih konstruktif dan realistis. Dengan demikian, atlet menjadi lebih percaya diri terhadap kemampuan mereka saat berlatih. Proses ini secara tidak langsung memperkuat ketahanan mental, sehingga kepercayaan diri pun meningkat. Selain itu, *Cognitive Restructuring* juga memberikan bantuan kepada atlet yang sebelumnya mengalami masalah psikologis seperti takut apabila tidak juara, takut pada lawan main, adanya tekanan dari pihak-pihak tertentu. Dengan kondisi mental yang lebih stabil dan pemikiran yang lebih terarah, atlet dapat melaksanakan latihan dengan lebih baik, yang akhirnya meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menunjukkan performa olahraga secara optimal.

#### **D. Kesimpulan**

Cognitive Restructuring adalah teknik dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ini terbukti dapat membantu atlet untuk mengelola pikiran-pikiran negatif juga meningkatkan fokus terhadap atlet. Restrukturisasi kognitif dapat membantu atlet mengerti bahwa emosi serta performa bukan

ditentukan dari peristiwa luar tetapi dari pandangan mereka terhadap peristiwa tersebut. Penerapannya seperti kesadaran pikiran otomatis, evaluasi rasionalitas, memodifikasi keyakinan, dan penguatan terhadap teknik yang mendukung. Cognitive restructuring berperan juga untuk pembentukan mental juara dengan cara menumbuhkan pola pikir positif dan kemampuan untuk mengatasi tekanan emosional yang ada dengan lebih sehat. Dari keseluruhan, teknik ini menjadi hal yang penting serta dapat diterapkan dalam mengatasi permasalahan atau pikiran negatif atlet yang dapat menghambat performa atlet.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aliyas, S. E., Chalapathy, C. V., Mathew, L., & Thomas, A. (2024). *Emotion Regulation and Sports Performance: A Systematic Review. Journal of Chemical Health Risks*, 14, 1037–1046.
- Almaqdisy, A. D., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). EFEKTIVITAS RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA BASKET. *Jurnal Saintifik (Multi Science Journal)*, 23(2), 159-164.
- Apit, Retno, Awik Hidayati, Aldila Fitri, Radite Nur, Universitas Veteran, and Bangun Nusantara. 2019. "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK

TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING ( CR ) TERHADAP Generasi Muda Adalah Sumber Sumber Daya Manusia Yang Sangat Diharapkan Oleh Setiap Bangsa , Terutama Bangsa Indonesia . Berbagai Upaya Sedang Dilaksanakan Oleh Bangsa Indone." 1(1): 1–10.

- Beck, A. T., & Dozois, D. J. (2011). Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual review of medicine*, 62(1), 397-409.
- Berliana, M. C., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2023). *Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder*. 1(2), 204–217.
- Cahyaningrum, V. D., Ramli, M., Afriliyanto, A., & Da, M. (2024). *Penerapan Konseling CBT ( Cognitive Behavioral Therapy ) untuk Mengelola Emosi Negatif Atlet FOPI Bojonegoro*. 13(3), 2646–2654.
- Dia, Aughie. 2025. "EFEKTIVITAS RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA BASKET EFFECTIVENESS OF COGNITIVE RESTRUCTURING ON BASKETBALL ATHLETES ' SELF-CONFIDENCE." 23(2): 159–64.
- Devi, N. C., & Indardi, N. (2023). Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga dan Sport Personology Atlet Club Bolavoli TWOSRA. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 92–97. <https://doi.org/10.26740/jossae.v7n2.p92-97>
- Dewi, Angreini. 2021. "Psyche 165 Journal." 14(4): 336–41. doi:10.35134/jpsy165.v14i4.134.

- Erford, B. T. (40). Teknik yang harus diketahui setiap konselor. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 40, 40
- Fitri, Ahyani Radhiani. 2014. "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Melayu." (2005): 1–7.
- Habsy, B. A., Fathiyah, C. H., Al, M. R., Studi, P., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2021). *TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM PENDEKATAN KONSELING KOGNITIF-PERILAKU : STUDI LITERATUR*. 1–13.
- Helmida, N. A. (n.d.). *Peran Bimbingan dan Konseling pada Atlet yang Mengalami Kecemasan Menjelang Pertandingan*. 9916, 21–29.
- Lubis, H. K., Ambarita, H. E., & Pospos, G. Y. (2025). *Systematic Literature Review : Dampak Sport Psychology Intervention terhadap Motivasi dan Kinerja Atlet Bola Basket*. 5(September), 320–329.
- Maksum, Ali. 2022. "Mental Juara : Interrelasi Antara Komitmen , Persisten , Dan Ambisi Prestatif Winning Mentality : Interrelation between Commitment , Persistence , and Achievement Ambition." 4(1): 34–46.
- Novianti, H., Ruhansih, DS, & Ahman, A. (2024). *Konseling terapi perilaku kognitif untuk mengurangi kesedihan remaja pasca meninggalnya orang tua*. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* , 11 (1), 39–44.
- Panji, Wahyu. 2018. "Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli." 06(01): 93–101.
- Pramono, S. E., Priambodo, A., Surabaya, U. N., & Pramono, S. E. (2024). *Aspek psikologi motivasi dalam pencapaian prestasi olahraga*. 4(1), 38–47.
- Pramono, Sigit Eko, Anung Priambodo, Universitas Negeri Surabaya, and Sigit Eko Pramono. 2024. "Aspek Psikologi Motivasi Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga." 4(1): 38–47.
- Putra, C. A., Permadi, A. S., & Setiawan, M. A. (2024). *Information technology innovation in sports learning: understanding global trends and challenges* *Innovación en tecnología de la información en el aprendizaje deportivo: comprensión de las tendencias y desafíos globales*. 2041, 844–854.
- Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson, M., Alexander, F., & Lundgren, T. (2024). *Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance : A Systematic Review and Meta - Analysis*. *Sports Medicine*, 54(2), 347–373. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>
- Rufaidah, Anna, and Yeni Karneli. 2020. "Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling Perorangan Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan." 4(2): 214–22. doi:10.26539/terapeutik-42417.
- Saeid Motevalli, Tajularipin Sulaiman, Kai Yan Wong, W. M. W. J. (2022). *Athletes ' Psycho-physical Training and Cognitive Restructuring Module To Abstract :* 13–17. <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e221018-2022-13>
- Sofiannisa, Sabila, Riffati Hikmi Mori, Fania Halisa Lisbeth, and Imalatul Khairat. 2025. "Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling : Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui

Pendekatan Literatur.” 5(April).  
doi:10.55352/bki.v5i1.1971.  
Wahyuni, S., Najiha, H., & Susanti, R.  
N. (n.d.). *Meditasi Training guna  
Meningkatkan Fokus pada Atlet  
Pencak Silat*. 2(2), 88–96.