

PENGARUH MENTAL *IMAGERY* TERHADAP REGULASI EMOSI ATLET SEPATU RODA

Latifatunisa Herfianty Putri^{1*}, Miftakhul Jannah²

Universitas Negeri Surabaya^{1,2}

latifatunisa.22297@mhs.unesa.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan mental imagery terhadap regulasi emosi atlet sepatu roda. Pertanyaan utama penelitian ini adalah apakah pelatihan mental imagery dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi atlet secara signifikan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*one group pretest–posttest design*). Subjek penelitian terdiri dari tujuh atlet sepatu roda yang mengikuti kejuaraan POMNAS 2025. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Impulse and Emotion Regulation Questionnaire for Sports* (IERQ-4S) yang terdiri dari 10 item dengan skala Likert 1–4. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan regulasi emosi setelah intervensi *mental imagery* dengan nilai $t = -19,598$ dan $p = 0,001$ ($< 0,05$). Nilai rata-rata meningkat dari 27,57 pada *pretest* menjadi 36,86 pada *posttest*, menunjukkan efektivitas pelatihan dalam membantu atlet mengelola emosi dan menjaga kestabilan psikologis. Kesimpulannya, pelatihan mental imagery berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi atlet sepatu roda, sehingga dapat dijadikan strategi psikologis dalam program pembinaan atlet.

Kata kunci: mental imagery, regulasi emosi, psikologi olahraga, atlet sepatu roda, intervensi psikologis

ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of mental imagery training on the regulation of emotions in roller skating athletes. The main question of this study is whether mental imagery training can significantly improve athletes' emotion regulation abilities. The research used a quantitative method with a pseudo-experimental design (*one group pretest–posttest design*). The research subjects consisted of seven roller skating athletes who participated in the 2025 POMNAS championship. The data collection instrument used the *Impulse and Emotion Regulation Questionnaire for Sports* (IERQ-4S) which consisted of 10 items with a Likert scale of 1–4. Data analysis was carried out using the *Paired Sample t-Test*. The results showed a significant increase in the ability to regulate emotions after the mental imagery intervention with values of $t = -19.598$ and $p = 0.001$ (< 0.05). The average score increased from 27.57 in the pretest to 36.86 in the posttest, demonstrating the effectiveness of training in helping athletes manage emotions and maintain psychological stability. In conclusion, mental imagery training has a positive and significant effect on improving the emotional regulation of roller skating athletes, so that it can be used as a psychological strategy in athlete coaching programs.*

Keywords: mental imagery, emotion regulation, sports psychology, roller skating athletes, psychological intervention

PENDAHULUAN

Dalam ranah olahraga kompetitif kontemporer, pencapaian performa optimal menuntut sinergi antara kapasitas fisik dan kekuatan psikologis. Regulasi emosi merupakan salah satu determinan krusial dalam mempertahankan konsistensi performa, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi motorik kompleks dan tingkat fokus yang tinggi, seperti sepatu roda. Menurut (Kuznetsova, 2024) Selama lima tahun terakhir, jumlah atlet sepatu roda di kawasan Asia mengalami peningkatan sebesar 18%, dengan Indonesia menjadi salah satu negara yang menunjukkan pertumbuhan signifikan, khususnya pada disiplin *speed skating* dan *artistic skating*. Meskipun terdapat tren partisipasi yang meningkat, berbagai tantangan psikologis seperti kecemasan kompetitif, tekanan terhadap performa, serta kesulitan dalam regulasi emosi tetap menjadi faktor penghambat dalam pencapaian performa atletik yang stabil dan optimal (Li et al., 2024).

Mental imagery, atau pembayangan mental, telah diidentifikasi sebagai salah satu intervensi psikologis yang efektif dalam meningkatkan kesiapan mental serta kemampuan regulasi emosi pada atlet. Melalui teknik ini, atlet dapat memvisualisasikan skenario kompetisi, rangkaian gerakan, dan respons emosional secara sistematis sebelum menghadapi situasi aktual di lapangan. (Rogaleva et al., 2024). Studi (Di Corrado et al., 2025) Penelitian menemukan bahwa penerapan latihan mental imagery dapat meningkatkan ketenangan emosional dan koordinasi gerak pada atlet figure skating tingkat senior hingga sebesar 25%. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan pembayangan mental tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesiapan teknis, tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas emosional yang mendukung pencapaian performa optimal.

Meskipun sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas teknik mental imagery dalam berbagai cabang olahraga seperti senam, renang, dan figure skating, kajian yang secara khusus meneliti penerapannya pada atlet sepatu roda masih tergolong minim dan belum berkembang secara signifikan. (Li et al., 2024; Ryba, 2017) Sejumlah temuan mengidentifikasi bahwa keterampilan mental, termasuk teknik imagery dan regulasi stres, berkontribusi positif terhadap ketahanan dalam latihan pada atlet roller skating. Namun, mekanisme spesifik bagaimana imagery secara langsung memengaruhi kemampuan regulasi emosi masih belum dijelaskan secara komprehensif. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan konseptual dalam pemahaman hubungan antara mental imagery dan regulasi emosi, khususnya dalam konteks olahraga yang mengandalkan kecepatan dan keseimbangan seperti sepatu roda.

Selain itu, studi-studi terdahulu umumnya berfokus pada populasi atlet elit di negara-negara Barat, sementara aspek-aspek yang berkaitan dengan konteks budaya serta lingkungan pelatihan di kawasan Asia, khususnya Indonesia, masih jarang mendapatkan perhatian dalam kajian ilmiah (Mortejo, 2024). Aspek ini menjadi penting untuk diperhatikan, mengingat faktor sosial-budaya dapat memengaruhi cara individu memersepsikan dan menerapkan strategi regulasi emosi. Sebagai contoh, atlet yang berasal dari budaya kolektivistik cenderung menunjukkan kecenderungan untuk menekan ekspresi emosi negatif, yang pada akhirnya dapat membatasi efektivitas penggunaan teknik imagery dalam pengelolaan emosi (Simonsmeier et al., 2021; Volgemute et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian yang mengintegrasikan konteks lokal diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap penguatan pemahaman global mengenai dinamika interaksi antara aspek mental dan emosional dalam olahraga sepatu roda.

Selain itu, sebagian besar studi sebelumnya cenderung menggunakan pendekatan kualitatif atau studi kasus dengan jumlah partisipan yang terbatas, sehingga membatasi generalisasi temuan terhadap populasi atlet secara lebih luas. Diperlukan penelitian kuantitatif dengan desain metodologis yang terstruktur dan didukung oleh analisis statistik yang kuat guna menguji secara objektif pengaruh teknik mental imagery terhadap regulasi emosi. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi hubungan kausal sekaligus estimasi kekuatan pengaruh imagery terhadap aspek emosional dalam performa atletik.

Kesenjangan penelitian juga terlihat pada aspek mekanisme psikologis yang memediasi hubungan antara penggunaan teknik mental imagery dan kemampuan regulasi emosi. Mekanisme ini belum banyak dikaji secara mendalam, sehingga pemahaman mengenai proses internal yang menjembatani kedua variabel tersebut masih terbatas. Beberapa studi (Bucea-Manea-Țoniș & Păun, 2024; Fenzy Farah Azizah, 2020; Liddell & Williams, 2019) Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa penggunaan teknik imagery dapat meningkatkan *self-efficacy* dan menurunkan tingkat stres kompetitif. Namun demikian, eksplorasi terhadap komponen emosional secara spesifik seperti cognitive reappraisal maupun *emotional suppression* masih relatif terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan langsung antara intensitas latihan mental imagery dan kemampuan regulasi emosi, melalui penggunaan instrumen psikometrik yang telah tervalidasi secara standar.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus empiris terhadap populasi atlet sepatu roda di Indonesia melalui pendekatan kuantitatif, yang hingga saat ini masih jarang dijadikan objek kajian. Selain itu, penelitian ini mengadopsi pendekatan multidimensional dalam pengukuran mental imagery meliputi aspek visual, kinestetik, dan emosional yang secara simultan belum banyak diterapkan dalam studi-studi terdahulu. (Anggraeni, 2021; Jong & Kuan, 2025). Dengan demikian, temuan dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkuat landasan teoritis dalam psikologi olahraga terkait hubungan antara teknik imagery dan regulasi emosi, tetapi juga memberikan kontribusi praktis sebagai dasar perancangan intervensi psikologis yang relevan dalam program pembinaan atlet sepatu roda di tingkat nasional.

Dari sisi teoretis, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh mental imagery terhadap kemampuan regulasi emosi pada atlet sepatu roda, sehingga diharapkan dapat memperkaya pemahaman ilmiah mengenai peran mekanisme kognitif dalam pengendalian respons emosional dalam konteks olahraga. Secara praktis, hasil temuan ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih, psikolog olahraga, maupun lembaga keolahragaan untuk merancang program pelatihan mental yang lebih terstruktur dan efektif dalam mendukung performa optimal serta kesejahteraan psikologis atlet. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi strategis dalam pengembangan model pembinaan olahraga yang holistik dan berbasis pendekatan ilmiah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) tipe *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena penelitian dilakukan pada satu kelompok atlet yang homogen, yakni tujuh atlet sepatu roda yang bertanding pada kejuaraan POMNAS 2025, tanpa kelompok kontrol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program mental imagery dan pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi para atlet.

Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria meliputi: (1) atlet aktif mengikuti latihan sekurang-kurangnya satu tahun terakhir, (2) dalam kondisi fisik dan psikologis yang baik, (3) terdaftar sebagai peserta cabang olahraga sepatu roda POMNAS 2025, dan (4) bersedia mengikuti seluruh sesi pelatihan serta pengisian kuesioner penelitian. Pengukuran regulasi emosi dilakukan menggunakan *Impulse and Emotion Regulation Questionnaire for Sports* (IERQ-4S), sebuah instrumen psikologis yang dirancang khusus untuk konteks olahraga dengan skala Likert 1–5.

Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, yang terdiri atas enam sesi sebagaimana dijelaskan dalam program pelatihan. Sebelum intervensi dimulai, atlet menjalani pretest dengan mengisi kuesioner IERQ-4S untuk mengetahui tingkat awal regulasi emosi mereka. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, dilakukan posttest dengan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan yang terjadi. Data hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan signifikan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi. Bila data tidak berdistribusi normal, digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai alternatif non-parametrik. Selanjutnya dilakukan perhitungan effect size (Cohen's d) untuk menilai besarnya pengaruh intervensi yang diberikan.

HASIL PENELITIAN

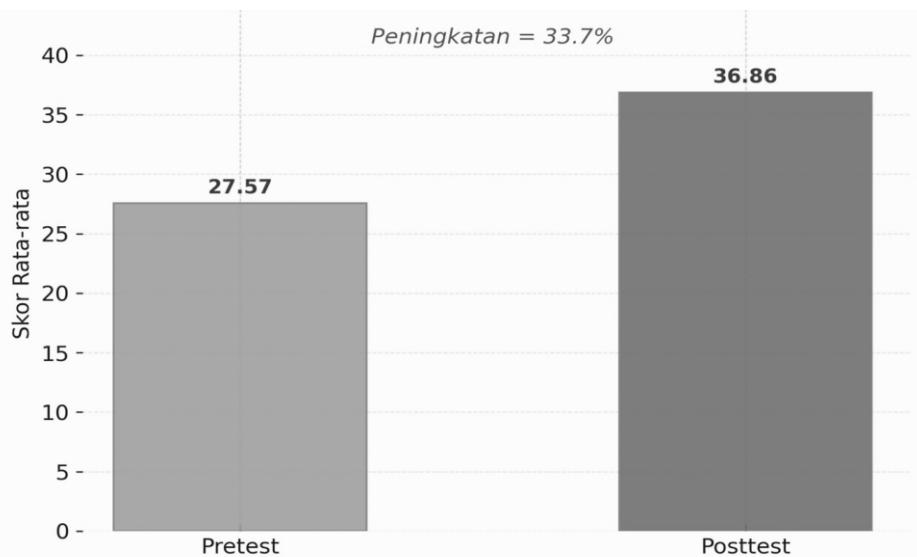
Hasil analisis data yang diperoleh dari tujuh atlet sepatu roda peserta POMNAS 2025. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Impulse and Emotion Regulation Questionnaire for Sports* (IERQ-4S) yang terdiri dari 10 item dengan skala Likert 1–4. Analisis meliputi uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui pengaruh mental imagery terhadap kemampuan regulasi emosi atlet.

Tabel 1. Deskriptif Data Penelitian

Data	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia (th)	7	18	21	19.14	1.345
Lama Latihan (th)	7	4	6	5.00	.816
Pre MI	7	22	30	27.57	3.259
Post MI	7	30	40	36.86	4.413

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui bahwa usia atlet sepatu roda berkisar antara 18 hingga 21 tahun dengan rata-rata usia 19,14 tahun ($SD = 1,345$). Sementara itu, lama latihan atlet berada pada rentang 4 hingga 6 tahun dengan rata-rata 5,00 tahun ($SD = 0,816$). Untuk variabel utama penelitian, yaitu kemampuan mental imagery, diperoleh nilai pretest antara 22 hingga 30 dengan rata-rata 27,57 ($SD = 3,259$), sedangkan nilai posttest berkisar antara 30 hingga 40 dengan rata-rata 36,86 ($SD = 4,413$).

Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 9,29 poin setelah pelaksanaan intervensi, yang menunjukkan adanya perbaikan kemampuan mental imagery atlet sepatu roda secara keseluruhan.



Gambar 1. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Mental Imagery atlet sepatu Roda

Tabel 2. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Pre-test - Posttest	Statistic	Sig.	Keterangan
Mental imagery	Pre-test	.980	.958	Normal
	Posttest	.852	.127	

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa untuk skor *pretest* mental imagery, nilai statistik *Shapiro-Wilk* sebesar 0,980 dengan nilai signifikansi $p = 0,958$. Sementara itu, untuk skor *posttest* mental imagery, diperoleh nilai statistik sebesar 0,852 dengan nilai signifikansi $p = 0,127$. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Variabel	T _{tabel}	T _{hitung}	Sig.	Keterangan
Pre-test - Posttest Mental imagery	1,943	-19,598	.001	Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung = -19,598 lebih besar secara absolut dibandingkan dengan t tabel = 1,943 pada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kemampuan mental imagery.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan mental imagery memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi pada atlet sepatu roda. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 27,57 pada tahap *pretest* menjadi 36,86 pada tahap *posttest*. Uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai t hitung sebesar -19,598 yang melebihi t tabel (1,943), dengan tingkat signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian, latihan mental imagery

terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam mengelola dan meregulasi emosi secara lebih adaptif saat menghadapi tekanan kompetitif.

Secara teoritis, temuan ini mendukung konsep *self-regulation theory* (Qutlimuratovich & Baxitbayevich, 2025; Anggun et al., 2025), yang menekankan bahwa kemampuan individu dalam mengatur emosi merupakan hasil dari proses yang melibatkan kesadaran diri (*self-awareness*), kontrol kognitif, serta kemampuan untuk melakukan reinterpretasi terhadap situasi emosional. Dalam konteks ini, latihan mental imagery berkontribusi dalam mengaktifkan dan memperkuat mekanisme-mekanisme tersebut, memungkinkan atlet untuk mengenali respons emosional mereka, mengarahkan fokus secara adaptif, serta membungkai ulang pengalaman kompetitif secara lebih konstruktif. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung validitas teori, tetapi juga memperluas pemahamannya dalam ranah olahraga berbasis kecepatan dan tekanan performa tinggi seperti sepatu roda. Menurut (Demir et al., 2025; Filgueiras, 2016) Latihan mental imagery berkontribusi dalam memperkuat komponen-komponen utama regulasi emosi dengan memfasilitasi visualisasi situasi kompetitif, perencanaan strategi respons emosional yang lebih adaptif, serta internalisasi pola pikir positif sebelum menghadapi tekanan nyata di lapangan. Dengan demikian, mental imagery berperan sebagai bentuk intervensi psikologis yang mengintegrasikan proses kognitif dan emosional secara simultan, sehingga mendukung kesiapan mental dan kestabilan emosional atlet dalam konteks performa kompetitif.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi (de Lima-Junior et al., 2025), Temuan dalam *Frontiers in Psychology* menunjukkan bahwa intervensi kognitif seperti mental imagery dan self-talk dapat meningkatkan fungsi regulasi emosi melalui aktivasi area prefrontal cortex—bagian otak yang berperan sentral dalam pengendalian impuls, pengambilan keputusan rasional, dan pengolahan emosi. Aktivasi ini memperkuat kapasitas individu untuk merespons tekanan emosional secara adaptif, sehingga mendukung kestabilan performa dalam konteks kompetitif. Hasil serupa juga dikemukakan oleh (More & Birmule, 2025) Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa intervensi psikologis yang melibatkan elemen visualisasi, fokus mental, dan motivasi intrinsik dapat berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan ketahanan emosional serta menurunkan tingkat stres yang dialami atlet selama kompetisi. Latihan semacam ini membantu atlet mempertahankan kestabilan afektif dan kesiapan mental di tengah tekanan situasional yang tinggi. Selain itu, penelitian (Kanaujia et al., 2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang berbasis pada mindfulness dan mental imagery secara signifikan dapat meningkatkan konsentrasi, kesadaran terhadap kondisi emosional, serta stabilitas psikologis atlet saat berada di bawah tekanan kompetitif. Pendekatan ini membantu mengembangkan kemampuan untuk tetap fokus, mengenali respons afektif secara reflektif, dan menjaga keseimbangan mental dalam situasi performa yang menantang.

Peningkatan kemampuan regulasi emosi yang diamati dalam penelitian ini kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor internal, seperti tingkat pengalaman dan usia partisipan. Dengan rata-rata usia 19 tahun dan durasi pengalaman latihan selama kurang lebih lima tahun, para atlet yang terlibat dalam studi ini telah memiliki kesiapan dasar yang memadai dalam hal keterampilan teknis maupun aspek psikologis, yang memungkinkan mereka merespons intervensi dengan lebih efektif. Selain faktor internal, aspek eksternal seperti lingkungan latihan yang kondusif, tingkat konsistensi partisipan dalam mengikuti sesi intervensi, serta integrasi teknik relaksasi selama pelaksanaan latihan mental imagery turut memberikan kontribusi signifikan terhadap efektivitas hasil

yang dicapai. Ketiga faktor ini berperan dalam menciptakan kondisi psikologis yang mendukung internalisasi strategi regulasi emosi secara lebih optimal. Hal ini sejalan dengan gagasan. Efektivitas pelatihan mental imagery sangat dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan emosional serta keyakinan subjektif atlet terhadap validitas dan makna dari proses visualisasi yang mereka lakukan. Semakin tinggi tingkat imersi emosional dan kepercayaan individu terhadap latihan imagery, semakin besar kemungkinan tercapainya dampak positif terhadap regulasi emosi dan performa atletik.

Temuan ini memiliki implikasi yang signifikan, baik secara akademik maupun praktis. Dari sisi akademik, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa mental imagery tidak hanya berperan dalam peningkatan performa motorik, tetapi juga memberikan kontribusi yang berarti terhadap regulasi emosi dalam konteks psikologi olahraga. Secara praktis, pelatih dan psikolog olahraga dapat mengintegrasikan latihan mental imagery ke dalam program pembinaan rutin sebagai strategi untuk meningkatkan kesiapan emosional, menurunkan tingkat kecemasan kompetitif, serta memfasilitasi ketenangan dan konsentrasi saat bertanding. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya berfungsi untuk mengasah keterampilan fisik, tetapi juga membentuk ketangguhan mental sebagai fondasi utama dalam mencapai performa optimal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini secara keseluruhan mendukung hipotesis yang diajukan, yakni bahwa latihan mental imagery memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi pada atlet sepatu roda. Peningkatan yang signifikan secara statistik menegaskan efektivitas imagery dalam memperkuat fungsi kognitif, mereduksi tingkat stres, dan meningkatkan kestabilan emosi. Temuan ini memperluas pemahaman tentang peran strategis aspek psikologis dalam menunjang performa olahraga modern, serta menegaskan bahwa intervensi berbasis mental imagery merupakan pendekatan yang layak untuk diimplementasikan secara sistematis dalam program pembinaan atlet berprestasi.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan mental imagery berpengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi atlet sepatu roda. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan nilai *t* hitung = -19,598, *p* = 0,001 (< 0,05), dan peningkatan rata-rata skor dari 27,57 menjadi 36,86 setelah intervensi. Dengan demikian, mental imagery bukan hanya berfungsi sebagai teknik visualisasi motorik, tetapi juga sebagai alat psikologis strategis untuk membangun regulasi emosi dan performa optimal atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amangeldi Qutlimuratovich, U., & Polatbek Baxitbayevich, S. (2025). Managing Competitive Pressure In Judo Tournaments. In *Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal* (Vol. 2). <https://newarticle.ru/index.php/bnss>
- Anggraeni, F. L. (2021). *Dipresentasikan dalam Seminar Nasional dan Call for Paper "Penguatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi* (Vol. 3).
- Anggun, D., Miftach, C., & Susanti, R. N. (2025). *The Effectiveness of Imagery and Positive Self-Talk in Enhancing the Self-Efficacy of Badminton Athletes*. 2(2), 2025. <https://prosiding.umk.ac.id/index.php/prosepsi/>

- Bucea-Manea-Țoniș, R., & Păun, D. G. (2024). Yoga, a mindfulness therapy to prevent PTSD as to encompass athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1334278>
- de Lima-Junior, D., Lopes, T. R., Fortes, L. de S., Nakamura, F. Y., & Marcora, S. M. (2025). Editorial: The cognitive era in sports performance: mental fatigue, cognitive training, and psychological ergogenic substances. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1640470>
- Demir, G. T., Namlı, S., Çakır, E., Batu, B., Ateş, F., Yılmaz, E., Güvendi, B., Adaş, S. K., & Çağın, M. (2025). The role of mental toughness, sport imagery and anxiety in athletic performance: structural equation modelling analysis. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03250-6>
- Di Corrado, D., Tortella, P., Coco, M., Guarnera, M., Tusak, M., & Parisi, M. C. (2025). Mental imagery and stress: the mediating role of self-efficacy in competitive martial arts athletes. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517718>
- Fenzy Farah Azizah, M. J. (2020). Pengaruh Meditasi Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar.
- Filgueiras, A. (2016). *Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball: A Single Case Study*.
- Jong, H. Y., & Kuan, G. (2025). The role of intonation in designing machinery for mental sports psychology. In *Neuroscience Research Notes* (Vol. 8, Issue 3). Neurotak Publishing. <https://doi.org/10.31117/neuroscirn.v8i3.449>
- Kanaujia, S., Saraswati, P., Anshu, Singh, N., Singh, S., Kataria, N., & Yadav, P. (2023). Effect of yoga and mindfulness on psychological correlates in young athletes: A meta-analysis. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(3). <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100725>
- Kuznetsova, E. (2024). *Psychological skills training guide for adolescent figure skaters*.
- Li, J., Jiang, X., & Zhou, Y. (2024). Culture, emotion, and cognition: Understanding the psychological dynamics of Chinese sports with emotional regulation skills and cognitive reappraisal. *Heliyon*, 10(14). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34306>
- Liddell, B. J., & Williams, E. N. (2019). Cultural differences in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 10(MAY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00999>
- More, S. S., & Birmule, P. R. (2025). The Psychology of Successful Sports: Improving Health and Performance. *International Journal on Research and Development A Management Review*. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
- Mortejo, A. L. (2024). The Effects of Imagery Among Karatedo Players in Selected Colleges and Universities in the Philippines: A Narrative Inquiry. In *International Martial Arts and Culture Journal* | (Vol. 133).
- Rodgers, W., Hall, C., & Buckolz, E. (1991). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3(2), 109–125. <https://doi.org/10.1080/10413209108406438>
- Rogaleva, L. N., Zhong, T., & Garcia-Mas, A. (2024). Is culture the key? Emotional intelligence, autonomous motivation and physical activity of student-athletes

- from China and Russia. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1420430>
- Ryba, T. V. (2017). Cultural sport psychology: a critical review of empirical advances. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 16, pp. 123–127). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.003>
- Shambrook, C. J., & Bull, S. J. (1996). The use of a single-case research design to investigate the efficacy of imagery training. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 27–43. <https://doi.org/10.1080/10413209608406306>
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>
- Volgemute, K., Vazne, Z., & Malinauskas, R. (2025). The benefits of guided imagery on athletic performance: a mixed-methods approach. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500194>