



## Pendampingan Psikologi Bagi Atlet Binaan Sentra PPLP Dispora NTT

\*Dortean Amelia Jois Jaha, Anderias J.F.Lumba, Andry Sinlaeloe

Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Jl.  
Adisucipto 147 Penfui, Oesapa, Kupang, NTT. Kode Pos: 85228

\*Corresponding Author e-mail: [joisjaha2212@gmail.com](mailto:joisjaha2212@gmail.com)

Received: Month Year; Revised: Month Year; Published: Month Year

### Abstrak

Atlet binaan pada Sentra PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar) Dinas Pemuda dan Olahraga, Nusa Tenggara Timur sering kali menghadapi tekanan kompetitif yang dapat memengaruhi kondisi mental dan kinerja mereka, sehingga pendekatan psikologis menjadi penting untuk dilakukan. Adapun tujuan pengabdian ini untuk memberikan pendampingan dan pembinaan kesejahteraan psikologis bagi para atlet tersebut sehingga performa mereka meningkat. Metode pelaksanaan awal menggunakan kuesioner dan wawancara untuk mengidentifikasi tantangan psikologis yang dihadapi atlet. Selanjutnya, dilakukan sesi pelatihan mental yang mencakup manajemen stres, relaksasi, dan visualisasi. Sesi pengembangan keterampilan sosial, seperti komunikasi efektif dan kerja sama tim, juga menjadi bagian dari program ini. Hasil evaluasi menunjukkan 75% atlet mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, dengan pengurangan stres dan peningkatan kepercayaan diri. Selain itu, 80% atlet berhasil mengaplikasikan teknik manajemen stres dalam latihan dan kompetisi. Sebanyak 70% atlet melaporkan peningkatan keterampilan komunikasi dan kerja sama tim. Rekomendasi agar program ini berkelanjutan agar dapat terus memperkuat prestasi olahraga di NTT.

**Kata Kunci:** Pendampingan Psikologi, Atlet Binaan, Manajemen Stres, Performa Atlet

### ***Psychological Support for Athletes at the Sentra PPLP of the Youth and Sports Office in East Nusa Tenggara***

### Abstract

*Athletes trained at the Student Sports Education and Training Center (Sentra PPLP) under the Youth and Sports Office of East Nusa Tenggara often face competitive pressures that can impact their mental condition and performance, making psychological support essential. The aim of this program is to provide psychological well-being support and guidance to these athletes, in order to enhance their performance. The initial method involved using questionnaires and interviews to identify the psychological challenges faced by the athletes. This was followed by mental training sessions focusing on stress management, relaxation, and visualization. Social skills development sessions, including effective communication and teamwork, were also incorporated into the program. Evaluation results showed that 75% of the athletes experienced an improvement in psychological well-being, with reduced stress and increased self-confidence. Additionally, 80% of the athletes successfully applied stress management techniques in training and competition, and 70% reported improved communication and teamwork skills. Recommendation is expected to continue enhancing athletic achievements in East Nusa Tenggara*

**Keywords:** Psychological Assistance; Coached Athlete; Stress Management; Athlete's Performance

**How to Cite:** Jaha, D. A., Lumba, A. J., & Sinlaeloe, A. (2024). Pendampingan Psikologi Bagi Atlet Binaan Sentra PPLP Dispora NTT. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(4), 1099–1115. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2296>



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2296>

Copyright© 2024, Jaha et al  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki peran krusial dalam dunia olahraga, khususnya bagi atlet muda yang sedang menjalani masa pembinaan. Tekanan kompetitif yang tinggi, ekspektasi besar dari pelatih, keluarga, dan masyarakat, serta tantangan emosional yang harus dihadapi atlet sering kali menjadi faktor yang memengaruhi performa mereka secara signifikan. Tidak hanya keterampilan fisik yang diperlukan untuk mencapai prestasi optimal, tetapi juga keseimbangan mental dan emosional yang mendukung ketahanan dalam menghadapi berbagai tekanan. Dalam konteks ini, pendekatan psikologis dalam pembinaan atlet menjadi semakin penting untuk membantu atlet muda mengelola stres, meningkatkan fokus, dan mengoptimalkan performa mereka. Program pendampingan psikologi yang efektif tidak hanya terbatas pada penguatan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental dan emosional yang menjadi dasar utama keberhasilan atlet dalam jangka panjang (Adi, 2016).

Di Nusa Tenggara Timur (NTT), Sentra Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DISPORA merupakan lembaga strategis yang bertujuan membina bakat dan potensi atlet muda di daerah tersebut. Program-program pembinaan yang dijalankan meliputi seleksi bakat, pelatihan fisik intensif, dan persiapan menghadapi kompetisi. Namun, potensi besar atlet muda ini sering kali terganggu oleh berbagai masalah psikologis, seperti tekanan akibat kompetisi yang ketat dan ekspektasi yang tinggi. Kurangnya dukungan psikologis yang sistematis juga memperparah risiko stres kompetitif, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik, mental, maupun performa atlet. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan yang berlebihan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan atlet untuk bertanding secara optimal (Sari et al., 2015).

Menghadapi tantangan ini, pendekatan holistik dalam pembinaan atlet sangat diperlukan. Pendekatan ini tidak hanya menitikberatkan pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga mencakup perhatian terhadap kesejahteraan mental, emosional, sosial, dan dukungan lingkungan. Atlet perlu dibekali dengan keterampilan manajemen stres dan ketahanan mental yang mumpuni agar mereka dapat mengatasi tantangan, baik di lapangan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Program pendampingan psikologi yang terstruktur dapat memberikan dukungan sistematis melalui teknik-teknik seperti manajemen stres, visualisasi, pengembangan keterampilan sosial, dan komunikasi yang efektif (Dimyati, 2016). Berbagai penelitian mendukung pentingnya pendekatan psikologis ini, dengan hasil yang menunjukkan pengurangan kecemasan dan peningkatan performa atlet dalam kompetisi (Saputra, 2015).

Studi internasional juga menguatkan argumen tentang pentingnya integrasi dukungan psikologis dalam pembinaan atlet muda. Pendekatan yang melibatkan pelatihan mental secara rutin terbukti dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan stres, menumbuhkan rasa percaya diri, serta meningkatkan performa dalam kompetisi. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan lagi sekadar elemen pelengkap dalam pembinaan atlet, melainkan bagian integral yang dapat menentukan keberhasilan seorang atlet di level tertinggi.

Dalam konteks Sentra PPLP DISPORA NTT, program pendampingan psikologi bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet binaan serta mengoptimalkan potensi prestasi mereka. Program ini dirancang untuk memberikan dukungan psikologis yang terintegrasi, membantu atlet mengatasi tekanan kompetisi, dan membangun ketahanan mental yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan di dunia olahraga. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk mengedukasi pelatih, orang tua, dan masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dalam keberhasilan olahraga, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan atlet secara menyeluruh.

Implikasi dari program ini tidak hanya terbatas pada individu atlet, tetapi juga dapat menjadi model pembinaan yang dapat direplikasi di daerah lain. Dengan mengutamakan pendekatan holistik, Sentra PPLP DISPORA NTT diharapkan dapat menciptakan standar baru dalam pembinaan atlet muda yang menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan mental. Dukungan psikologis yang memadai akan memungkinkan atlet untuk berkembang secara maksimal, memberikan kontribusi pada peningkatan prestasi olahraga di tingkat lokal, nasional, bahkan internasional. Selain itu, keberhasilan program ini juga dapat mendorong perhatian lebih luas terhadap isu kesehatan mental dalam dunia olahraga, yang sering kali masih terabaikan.

Pendekatan holistik ini mencerminkan komitmen terhadap pengembangan atlet muda sebagai individu yang utuh, bukan sekadar mesin penghasil medali. Dengan program yang dirancang secara sistematis dan berbasis bukti, diharapkan atlet muda binaan Sentra PPLP DISPORA NTT tidak hanya dapat berprestasi di lapangan, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang sehat secara mental dan emosional, siap menghadapi tantangan kehidupan di luar dunia olahraga.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui workshop dan pelatihan dengan melibatkan pelatih, staf Sentra PPLP, serta pihak-pihak terkait lainnya. Tujuan utamanya adalah memastikan kelancaran, keberlanjutan, dan dampak positif pelatihan bagi atlet muda. Program ini dilaksanakan selama 6 bulan, dimulai pada Januari 2024 dan berakhir pada Juni 2024. Pelatihan dilakukan di Sentra PPLP DISPORA NTT dengan jadwal sesi yang rutin setiap minggu untuk menjaga keberlanjutan dan efektivitas program.

Peserta program terdiri dari 30 atlet muda yang telah terdaftar di Sentra PPLP DISPORA NTT. Mereka berasal dari berbagai cabang olahraga, sehingga program ini diharapkan memberikan dampak yang luas dalam mendukung pengembangan bakat olahraga di NTT. Tahapan pelaksanaan program ini dijelaskan sebagai berikut:

### **Persiapan Kegiatan**

Persiapan melibatkan koordinasi intensif dengan pelatih, staf Sentra PPLP, dan pihak terkait untuk menyusun jadwal pelatihan, menentukan lokasi kegiatan, serta memastikan ketersediaan sumber daya yang dibutuhkan. Pada tahap ini, materi pelatihan disusun secara komprehensif,

mencakup topik-topik utama seperti: Manajemen stress, Keterampilan sosial, Pendampingan psikologis untuk peningkatan performa, dan Pengelolaan kecemasan dalam kompetisi.

### **Sesi Evaluasi Awal**

Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi mental dan tingkat stres atlet sebelum mengikuti program. Kegiatan meliputi:

- a. Pengisian kuesioner yang dirancang untuk mengukur kecemasan, stres kompetitif, dan kepercayaan diri atlet.
- b. Wawancara mendalam dengan beberapa atlet terpilih untuk memahami tantangan psikologis spesifik yang mereka hadapi, baik dalam latihan maupun kompetisi.

### **Pelaksanaan Program**

Pelaksanaan program dibagi menjadi dua jenis sesi utama:

- a. Sesi Pelatihan Mental

Sesi ini dirancang untuk membantu atlet mengelola stres, mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan memaksimalkan performa. Pelaksanaan terdiri dari:

- Manajemen Stres dan Relaksasi: Atlet diajarkan teknik pernapasan, mindfulness, yoga, meditasi, dan latihan relaksasi untuk mencapai ketenangan pikiran dan tubuh. Setiap sesi berdurasi 45 menit dan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan.
- Visualisasi dan Fokus: Atlet dilatih menggunakan teknik visualisasi positif untuk meningkatkan konsentrasi dan performa dalam situasi kompetitif. Setiap sesi berdurasi 60 menit, dengan total 3 pertemuan.

- b. Sesi Keterampilan Sosial

Sesi ini berfokus pada pengembangan keterampilan sosial untuk mendukung kerja tim dan hubungan interpersonal, meliputi pelatihan komunikasi dan pengelolaan hubungan antarpribadi. Durasi setiap sesi adalah 45 menit.

### **Monitoring dan Evaluasi**

Monitoring dilakukan setelah setiap sesi pelatihan melalui umpan balik dari atlet mengenai efektivitas teknik yang diajarkan. Sementara itu, evaluasi dilakukan melalui:

- a. Diskusi kelompok setelah beberapa kali pertemuan, di mana atlet berbagi pengalaman dan strategi yang mereka terapkan.
- b. Penyesuaian materi pelatihan berdasarkan hasil evaluasi untuk meningkatkan efektivitas program.

## **HASIL DAN DISKUSI**

Program pendampingan psikologi untuk atlet binaan Sentra PPLP DISPORA NTT telah menunjukkan dampak yang signifikan dalam mendukung perkembangan mental dan keterampilan atlet muda. Berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan selama program, 75% atlet melaporkan peningkatan kesejahteraan psikologis. Hal ini terlihat dari pengurangan tingkat stres yang mereka alami serta peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan latihan dan

kompetisi. Hasil ini menunjukkan bahwa program berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan mental para peserta.

Selain itu, atlet juga menunjukkan kemajuan nyata dalam penguasaan teknik manajemen stres. Sebanyak 80% peserta melaporkan keberhasilan dalam menerapkan teknik pernapasan dan mindfulness yang diajarkan selama sesi pelatihan. Teknik ini membantu mereka mengelola tekanan secara efektif, baik selama latihan maupun saat menghadapi situasi kompetitif. Penguasaan teknik tersebut menjadi salah satu langkah penting dalam mempersiapkan mental atlet agar lebih fokus dan percaya diri.

Dalam hal keterampilan sosial, program ini juga memberikan hasil positif. Sekitar 70% atlet mengaku mengalami peningkatan dalam kemampuan komunikasi dan kerja sama dengan rekan satu tim. Peningkatan ini sangat penting, terutama dalam cabang olahraga yang membutuhkan koordinasi tim dan hubungan interpersonal yang baik. Kemampuan ini menjadi bekal yang berharga bagi atlet dalam membangun solidaritas tim dan meraih hasil terbaik dalam kompetisi.

Kepuasan peserta terhadap program ini juga cukup tinggi. Berdasarkan survei pascapelatihan, 90% atlet menyatakan bahwa program ini bermanfaat bagi perkembangan mereka, baik secara mental maupun dalam kemampuan olahraga. Mereka meyakini bahwa keterampilan yang diperoleh selama pelatihan akan membantu mereka menghadapi kompetisi dengan lebih baik di masa depan.

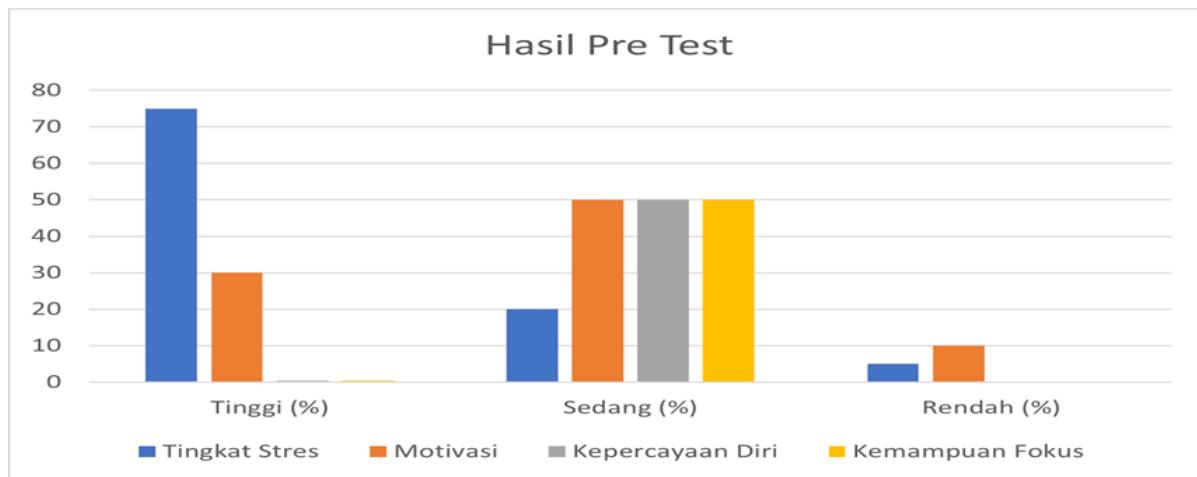
Program ini melibatkan 30 atlet muda yang dipilih dari berbagai wilayah di NTT. Desain kegiatan tidak hanya berfokus pada peningkatan performa kompetitif, tetapi juga bertujuan memperkuat kesejahteraan mental para peserta. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang terstruktur dan berkelanjutan dapat memberikan dampak nyata pada pembinaan atlet muda. Hal ini juga mencerminkan komitmen Sentra PPLP DISPORA NTT dalam mencetak atlet yang tidak hanya unggul dalam kompetisi, tetapi juga memiliki keseimbangan mental dan kemampuan sosial yang kuat.

### **Sesi Awal dalam Pendampingan Psikologi**

Sesi pendampingan ini dimulai dengan mengisi kuesioner, tujuan sesi ini adalah untuk mengidentifikasi kebutuhan kesehatan mental atlet. Peserta akan mengisi kuesioner yang mengukur tingkat stres, motivasi, kepercayaan diri, dan fokus. Kuesioner ini akan membantu merancang program pelatihan yang sesuai. Kuesioner mencakup penilaian tingkat stres saat berkompetisi, faktor motivasi, pengaruh dukungan pelatih, kepercayaan diri, serta gangguan yang dialami saat berlatih. Setelah mengisi kuesioner, akan ada wawancara singkat dengan beberapa atlet untuk mendalami hasil dan pengalaman menghadapi stres, memberikan gambaran kondisi mental dan kebutuhan spesifik atlet.



**Gambar 1.** Sesi awal kegiatan pendampingan



**Grafik 2.** Hasil Survei Awal

Hasil survei awal menunjukkan bahwa mayoritas peserta (75%) mengalami tingkat stres yang tinggi, yang berpotensi berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental mereka. Gunarsa (2014) mencatat bahwa stres kronis dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, menyoroti pentingnya intervensi untuk membantu peserta mengelola stres secara efektif. Kondisi ini menggarisbawahi urgensi pelaksanaan program yang secara khusus dirancang untuk menangani masalah stres kronis dan dampaknya terhadap performa atlet.

Dalam hal motivasi, hasil survei menunjukkan bahwa 30% peserta merasa sangat termotivasi, sedangkan 50% memiliki motivasi sedang. Berdasarkan Self-Determination Theory yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2020), motivasi intrinsik dapat ditingkatkan dengan menciptakan lingkungan yang mendukung otonomi dan kompetensi. Hal ini menunjukkan bahwa program pelatihan yang dirancang untuk mendukung tujuan pribadi peserta dan memberikan pengakuan terhadap kemajuan mereka dapat

memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan motivasi intrinsik mereka.

Kepercayaan diri peserta juga bervariasi, dengan 40% peserta merasa sangat percaya diri dan 10% lainnya merasa kurang percaya diri. Mawardi (2015) menekankan pentingnya meningkatkan self-efficacy melalui pencapaian tujuan-tujuan kecil yang dapat membantu peserta membangun kepercayaan diri secara bertahap. Pendekatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pencapaian konkret dan berkelanjutan dapat membantu meningkatkan keyakinan diri peserta secara keseluruhan.

Selain itu, tingkat fokus peserta juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Sebanyak 40% peserta memiliki fokus yang tinggi, sementara 10% lainnya melaporkan kesulitan dalam mempertahankan perhatian mereka. Menurut Maharani (2016), latihan mindfulness merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fokus. Teknik ini dapat diterapkan dalam program untuk membantu peserta yang memiliki tingkat fokus rendah, sehingga mereka dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan mengelola perhatian mereka dengan lebih baik selama pelatihan maupun kompetisi.

Temuan survei ini memberikan panduan penting untuk menyusun program intervensi yang tidak hanya menargetkan pengelolaan stres, tetapi juga mendukung peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan fokus peserta. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis bukti, program ini diharapkan mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi para peserta.

### **Pelatihan Keterampilan Mental**

Sesi ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan mental yang mendukung performa atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif. Materi pelatihan dirancang secara komprehensif, mencakup manajemen stres melalui teknik pernapasan dan mindfulness, peningkatan fokus dengan latihan konsentrasi, visualisasi keberhasilan untuk membangun keyakinan diri, serta teknik relaksasi progresif untuk mencapai ketenangan mental dan emosional.

Sesi dimulai dengan pembukaan yang mencakup perkenalan antara pelatih dan peserta, menciptakan suasana yang mendukung komunikasi dan kenyamanan selama pelatihan. Setelah itu, peserta diajak untuk mempraktikkan teknik pernapasan diafragma yang bertujuan membantu mereka mengelola stres secara efektif. Latihan ini dilanjutkan dengan meditasi singkat, yang dirancang untuk memperkenalkan konsep mindfulness sebagai cara mengurangi tekanan mental.

Tahapan berikutnya dalam sesi ini adalah latihan konsentrasi, di mana peserta dilatih untuk memusatkan perhatian mereka pada tugas tertentu, serta visualisasi keberhasilan yang membantu peserta membayangkan pencapaian mereka dalam situasi kompetitif. Melalui teknik ini, peserta diajarkan untuk membangun pola pikir positif dan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan.

Sesi diakhiri dengan latihan relaksasi progresif, di mana peserta diajak untuk melepaskan ketegangan pada tubuh secara bertahap, dimulai dari otot-otot kecil hingga otot-otot besar. Latihan ini bertujuan memberikan

perasaan rileks secara fisik dan mental, yang penting untuk pemulihan dan persiapan menghadapi latihan atau kompetisi berikutnya. Sebelum sesi berakhir, pelatih memberikan ringkasan teknik-teknik yang telah dipelajari dan memberikan saran kepada peserta untuk melanjutkan latihan secara mandiri di luar sesi pelatihan.

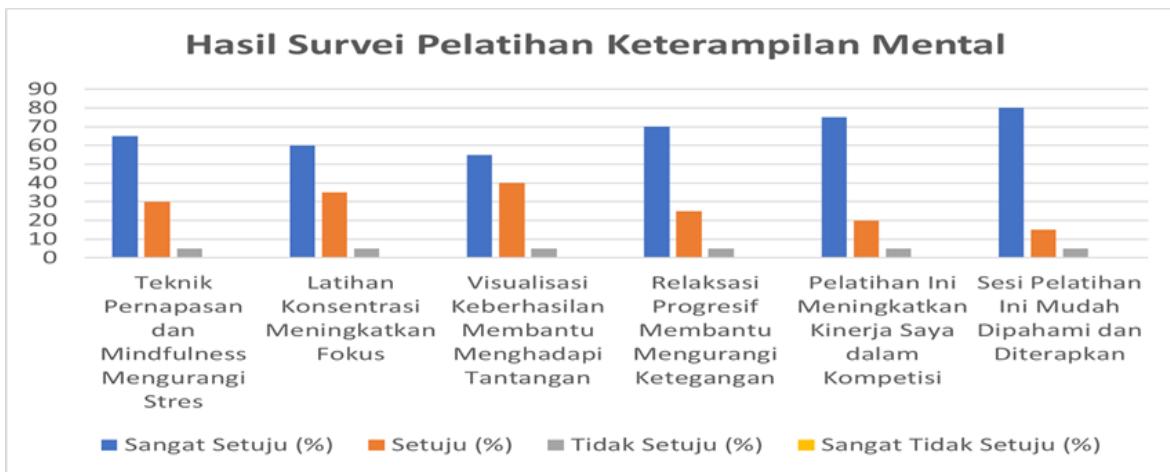
Dengan struktur ini, sesi pelatihan diharapkan dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi peserta, mendukung perkembangan mental mereka, dan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi situasi kompetitif.



**Gambar 3.** Melatih keterampilan mental



**Gambar 4.** Salah satu bagian relaksasi (relaksasi otot wajah)



**Gambar 5.** Hasil Survei Pelatihan Ketrampilan Mental

Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas peserta (95%) merasa bahwa teknik pernapasan dan mindfulness yang diajarkan dalam program ini efektif dalam mengurangi stres. Temuan ini didukung oleh penelitian Kabat-Zinn (2013), yang menyatakan bahwa mindfulness memiliki dampak signifikan dalam meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Teknik ini memungkinkan peserta untuk lebih sadar terhadap keadaan mereka saat ini dan membantu mereka mengelola tekanan secara lebih terarah.

Selain itu, 95% peserta melaporkan bahwa latihan konsentrasi membantu meningkatkan fokus mereka selama latihan dan kompetisi. Hal ini sejalan dengan penelitian Zeidan et al. (2014), yang menunjukkan bahwa latihan konsentrasi dapat meningkatkan daya perhatian secara signifikan. Dengan kemampuan fokus yang lebih baik, peserta menjadi lebih siap menghadapi situasi kompetitif yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Visualisasi keberhasilan juga dianggap efektif oleh 95% peserta dalam membantu mereka menghadapi tantangan. Penelitian Morris dan Spittle (2020) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa visualisasi mental dapat meningkatkan kesiapan mental serta kinerja peserta. Teknik ini memberikan peserta kesempatan untuk membayangkan kesuksesan mereka, sehingga membangun keyakinan diri dan kesiapan menghadapi tekanan.

Teknik relaksasi progresif, yang bertujuan untuk meredakan ketegangan fisik, juga mendapatkan respon positif dari 95% peserta. Mereka merasa bahwa teknik ini membantu mengurangi ketegangan tubuh yang sering dialami setelah latihan intensif. Penelitian oleh Jensen et al. (2019) mendukung manfaat ini, dengan bukti bahwa teknik relaksasi progresif efektif untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan rasa rileks.

Secara keseluruhan, 95% peserta melaporkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap kinerja mereka dalam kompetisi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Moran (2019), yang menunjukkan bahwa pelatihan mental dapat meningkatkan performa atlet di bawah tekanan. Peserta juga merasa bahwa materi yang disampaikan selama sesi pelatihan mudah dipahami dan teknik-tekniknya mudah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari.

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan terstruktur yang diterapkan dalam program ini tidak hanya relevan tetapi juga efektif dalam

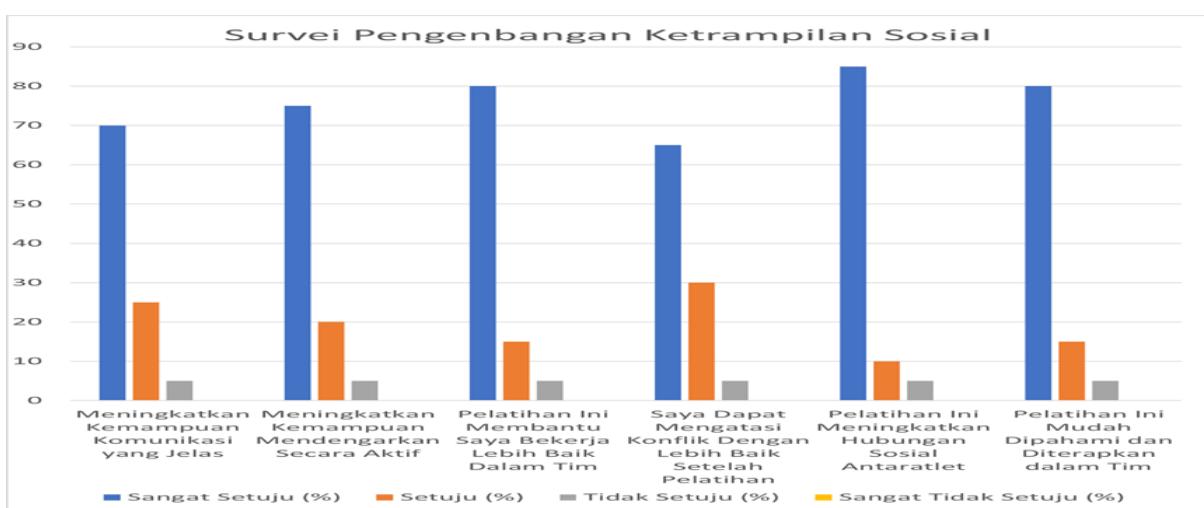
meningkatkan kesejahteraan mental, fokus, dan performa peserta, sekaligus memberikan mereka keterampilan yang bermanfaat untuk menghadapi berbagai tantangan dalam olahraga.

### Pengembangan Keterampilan Sosial

Tujuan sesi ini adalah meningkatkan keterampilan sosial dalam konteks tim. Materi yang dibahas meliputi komunikasi efektif, kerja tim, dan resolusi konflik. Pelatihan dimulai dengan pembukaan dan tujuan sesi, dilanjutkan dengan latihan menyampaikan perasaan secara jelas dan mendengarkan aktif. Peserta juga akan terlibat dalam diskusi kelompok kecil untuk memecahkan masalah tim serta simulasi penyelesaian konflik berdasarkan skenario. Sesi ditutup dengan kesimpulan dan waktu untuk tanya jawab.



**Gambar 6.** Pengembangan Ketrampilan Sosial



**Gambar 7.** Grafik Pengembangan Keterampilan Sosial

Hasil survei menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi dan kerja sama di antara peserta. Sebagian besar peserta (95%) merasa bahwa pelatihan ini membantu mereka

berkomunikasi dengan lebih jelas dan mendengarkan secara aktif. Dari jumlah tersebut, 70% peserta sangat setuju, sementara 25% lainnya setuju bahwa pelatihan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hartono (2017), yang menyatakan bahwa pelatihan komunikasi interpersonal dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan berbicara dan mendengarkan dalam berbagai konteks sosial.

Selain itu, 80% peserta melaporkan bahwa pelatihan ini meningkatkan kemampuan mereka untuk bekerja lebih baik dalam tim. Hasil ini mendukung temuan Sujarweni dan Martono (2020), yang menunjukkan bahwa keterampilan kolaboratif yang baik dapat berdampak positif pada kinerja tim secara keseluruhan. Dalam kegiatan yang membutuhkan koordinasi dan interaksi intensif, kemampuan bekerja sama ini menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan.

Pelatihan juga memberikan dampak positif dalam mengatasi konflik. Sebanyak 95% peserta melaporkan bahwa teknik-teknik yang diajarkan membantu mereka mengelola konflik dengan lebih baik, menciptakan lingkungan yang lebih harmonis di antara anggota tim. Selain itu, 85% peserta menyatakan bahwa pelatihan ini memperkuat hubungan sosial antar atlet, yang menunjukkan adanya peningkatan dalam kualitas interaksi sosial di dalam kelompok.

Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dirancang secara spesifik untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan kerja sama memberikan dampak nyata pada hubungan interpersonal dan kinerja tim. Teknik-teknik yang diajarkan tidak hanya relevan tetapi juga aplikatif dalam mendukung dinamika kelompok yang lebih positif dan produktif.

### **Sesi Simulasi (Role Play)**

Sesi ini bertujuan untuk melatih atlet dalam mengelola situasi stres yang mungkin mereka hadapi selama kompetisi. Metode yang digunakan mencakup simulasi skenario kompetisi yang menegangkan dan latihan peran untuk meningkatkan pemahaman serta kemampuan dalam menghadapi tekanan secara efektif.

Sesi dimulai dengan pembukaan yang berfokus pada penjelasan tentang dampak stres terhadap performa dan kesejahteraan atlet. Penjelasan ini memberikan dasar pemahaman kepada peserta tentang pentingnya keterampilan manajemen stres dalam mendukung keberhasilan mereka, baik di lapangan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah pembukaan, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk mengikuti simulasi skenario kompetisi. Dalam simulasi ini, setiap kelompok diberi situasi yang menantang, seperti menghadapi tekanan waktu atau menghadapi lawan yang kuat. Skenario ini dirancang untuk mereplikasi tekanan yang sering muncul dalam kompetisi nyata, memungkinkan peserta untuk mempraktikkan teknik-teknik pengelolaan stres yang relevan.

Selanjutnya, peserta berlatih peran sebagai atlet dan pelatih, di mana mereka bergantian menjalankan peran tersebut. Latihan ini membantu peserta memahami perspektif satu sama lain, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan membangun strategi bersama untuk menghadapi situasi stres. Interaksi ini juga bertujuan memperkuat hubungan antara atlet dan

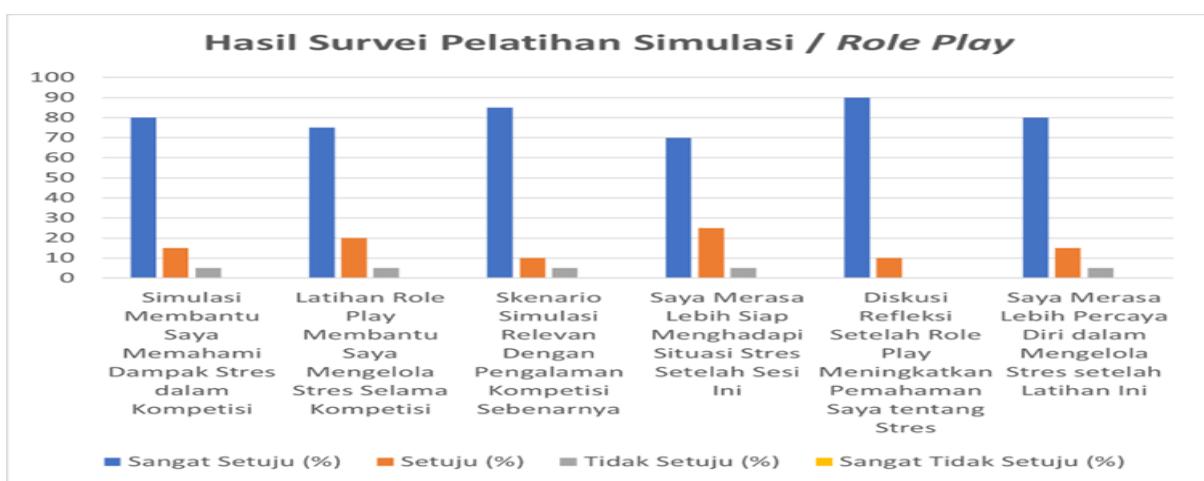
pelatih, yang merupakan faktor penting dalam menciptakan lingkungan latihan yang mendukung.

Sesi ditutup dengan diskusi reflektif, di mana peserta diajak untuk berbagi pengalaman mereka selama simulasi dan latihan peran. Diskusi ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengevaluasi efektivitas teknik yang mereka gunakan dan mendapatkan wawasan baru dari rekan-rekan mereka. Refleksi ini bertujuan untuk memperkuat pembelajaran, sehingga peserta dapat lebih siap menghadapi tekanan kompetisi di masa mendatang.

Dengan struktur yang terorganisir, sesi ini diharapkan mampu memberikan manfaat nyata dalam membantu atlet mengelola stres secara efektif dan meningkatkan kesiapan mental mereka.



**Gambar 8.** Sesi Simulasi (*Role Play*)



**Gambar 9** Grafik Hasil Survei Simulasi (*Role Play*)

Hasil kegiatan role play menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif dalam membantu peserta mengelola stres kompetisi. Sebanyak 80% peserta melaporkan bahwa simulasi yang dilakukan membantu mereka memahami dampak stres pada performa, sementara 75% merasa bahwa latihan role play efektif dalam mempersiapkan mereka untuk menghadapi stres selama kompetisi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Benedict et al. (2018), yang

menyatakan bahwa role play dan simulasi merupakan metode yang efektif dalam mempersiapkan individu menghadapi situasi stres nyata.

Selain itu, 85% peserta menyatakan bahwa skenario simulasi yang digunakan relevan dengan pengalaman mereka selama kompetisi. Hal ini mendukung temuan Sujana & Indrayani (2019), yang menunjukkan bahwa simulasi yang relevan dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang bagaimana mengelola stres secara efektif. Relevansi skenario ini memungkinkan peserta untuk mempraktikkan teknik-teknik manajemen stres dalam konteks yang mencerminkan tantangan yang mereka hadapi di dunia nyata.

Diskusi refleksi setelah role play juga dianggap sangat membantu oleh 90% peserta, yang melaporkan bahwa kegiatan ini meningkatkan pemahaman mereka tentang mekanisme stres dan cara mengatasinya. Diskusi ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman, mengevaluasi teknik yang digunakan, dan belajar dari perspektif rekan mereka. Dengan demikian, refleksi pasca-role play menjadi komponen penting dalam memperkuat hasil pelatihan.

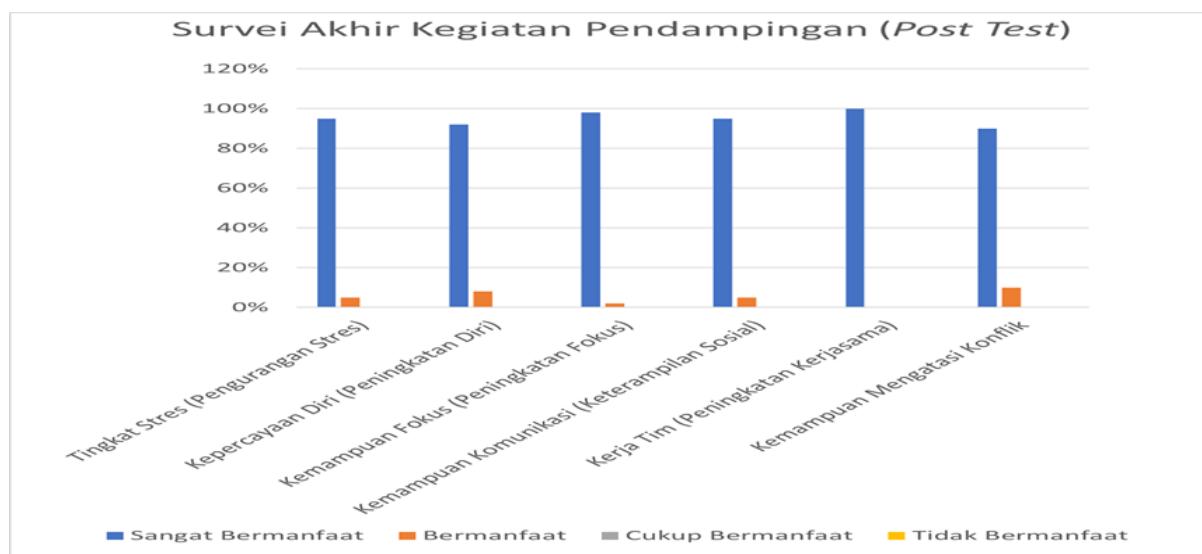
Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi antara role play, simulasi, dan diskusi refleksi adalah pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan kepercayaan diri peserta. Metode ini tidak hanya membantu peserta memahami dampak stres, tetapi juga memberikan mereka keterampilan praktis untuk mengelola tekanan dalam situasi kompetitif.

### Evaluasi dan Penutup

Tujuan sesi terakhir ini adalah menilai pemahaman dan penerapan keterampilan yang diajarkan. Tim menggunakan kuesioner evaluasi yang menilai manfaat setiap sesi dan diskusi penutup untuk mengevaluasi pengalaman keseluruhan. Peserta juga akan diberikan rekomendasi untuk latihan mandiri guna menerapkan keterampilan yang telah dipelajari.



**Gambar 10.** Evaluasi Akhir (Pengisian Angket Post-Test dan Diskusi)



**Gambar 11.** Hasil Evaluasi Akhir (Pengisian Angket Post-Test)

Hasil post-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasakan manfaat yang signifikan dari pelatihan ini dalam berbagai aspek keterampilan yang diukur. Sebagian besar peserta melaporkan bahwa pelatihan sangat membantu dalam mengurangi tingkat stres (95%), meningkatkan kepercayaan diri (92%), dan meningkatkan kemampuan fokus (98%). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi peserta. Hal ini konsisten dengan penelitian Sundari & Mulawarman (2020), yang menunjukkan bahwa pelatihan yang mengintegrasikan teknik relaksasi dan mindfulness dapat secara signifikan mengurangi stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Teknik ini tampaknya efektif dalam membantu peserta mengelola tekanan, baik dalam konteks kompetisi maupun kehidupan sehari-hari.

Selain aspek psikologis, pelatihan ini juga memberikan dampak positif pada pengembangan keterampilan sosial peserta. Sebanyak 95% peserta merasa bahwa pelatihan meningkatkan kemampuan komunikasi mereka, sementara 100% peserta melaporkan peningkatan dalam kemampuan bekerja dalam tim. Kemampuan mengatasi konflik juga menunjukkan hasil positif, dengan 90% peserta merasa lebih mampu mengelola konflik setelah mengikuti pelatihan. Hasil ini mencerminkan keberhasilan pelatihan dalam memperkuat keterampilan interpersonal yang penting, terutama dalam konteks kerja sama tim. Penelitian Kusuma & Haryono (2018) mendukung temuan ini, menyatakan bahwa komunikasi yang jelas dan keterampilan kolaborasi yang baik tidak hanya meningkatkan efektivitas tim, tetapi juga membantu menyelesaikan konflik secara lebih efisien. Pelatihan ini, melalui simulasi dan latihan peran, memberikan peserta kesempatan untuk mengasah keterampilan ini dalam lingkungan yang mendukung.

Manfaat pelatihan juga dirasakan dalam penerapan keterampilan ke dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 85% peserta melaporkan bahwa materi yang diajarkan selama pelatihan mudah diterapkan dalam situasi nyata. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan dirancang dengan pendekatan

yang aplikatif dan relevan, sehingga peserta dapat dengan mudah mengintegrasikan keterampilan yang mereka pelajari ke dalam rutinitas mereka. Penelitian Kuswanto & Wahyuni (2020) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa pelatihan yang dirancang dengan fokus pada penerapan praktis dapat mempercepat transfer keterampilan ke kehidupan sehari-hari dan lingkungan kerja.

Hasil ini juga mencerminkan bahwa pelatihan tidak hanya berfokus pada penguatan keterampilan teknis, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan mental, pengembangan keterampilan sosial, dan penerapan praktis. Pendekatan holistik ini menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan program. Pengurangan stres yang signifikan memungkinkan peserta untuk lebih fokus dan percaya diri dalam menghadapi tantangan. Peningkatan keterampilan komunikasi dan kemampuan bekerja dalam tim menciptakan dinamika kelompok yang lebih baik, baik dalam konteks kompetisi maupun aktivitas sehari-hari. Selain itu, relevansi materi pelatihan membantu memastikan bahwa manfaat yang diperoleh peserta tidak terbatas pada sesi pelatihan, tetapi juga berlanjut dalam kehidupan mereka.

Hasil post-test ini menunjukkan bahwa pelatihan memberikan dampak positif yang komprehensif bagi peserta. Tidak hanya membantu mereka mengelola tekanan psikologis, tetapi juga memperkuat kemampuan interpersonal dan mempersiapkan mereka untuk menerapkan keterampilan tersebut dalam berbagai situasi. Dengan keberhasilan ini, pelatihan dapat menjadi model yang efektif untuk program pengembangan keterampilan di masa depan, baik dalam konteks olahraga maupun bidang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pelatihan yang dirancang dengan baik dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi individu maupun kelompok.

## KESIMPULAN

Hasil evaluasi pelatihan psikologi menunjukkan dampak yang sangat positif bagi atlet, dengan 100% menilai pelatihan ini sangat bermanfaat untuk kerja tim, dan 98% merasa peningkatan fokus serta manfaat keseluruhan pelatihan sangat terasa. Lebih dari 90% atlet juga melaporkan penurunan stres dan peningkatan kepercayaan diri serta keterampilan komunikasi. Meskipun ada sedikit penurunan pada kemampuan mengatasi konflik (90%) dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari (85%), secara keseluruhan, pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan atlet. Untuk menjaga keberlanjutan hasil positif ini, penting untuk menyediakan dukungan berkelanjutan. Pihak terkait, seperti pelatih dan manajemen tim, harus memastikan pelatihan psikologi menjadi bagian dari pengembangan jangka panjang atlet. Dukungan berkelanjutan akan membantu atlet terus mengembangkan keterampilan yang diperoleh dan siap menghadapi tantangan, baik dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil yang dicapai, beberapa langkah konkret perlu diambil untuk mengembangkan program pendampingan psikologi lebih lanjut. Pertama, pelatihan berkelanjutan harus dilakukan secara rutin untuk menjaga dan meningkatkan keterampilan mental dan sosial yang telah

diajarkan. Program pelatihan ini dapat disesuaikan dengan jadwal latihan agar atlet terus mengasah keterampilan dalam konteks yang relevan dengan performa mereka di lapangan. Kedua, integrasi teknik psikologi ke dalam sesi latihan reguler akan membuat atlet lebih siap menghadapi situasi kompetisi. Pendekatan ini akan meningkatkan efektivitas pelatihan dengan mengaplikasikan keterampilan dalam latihan sehari-hari. Selain itu, program pendampingan perlu lebih bersifat personal, dengan memberikan perhatian khusus pada kebutuhan individual setiap atlet agar pelatihan lebih tepat sasaran. Selanjutnya, monitoring dan evaluasi berkala sangat penting untuk menilai kemajuan atlet dan menyesuaikan program sesuai kebutuhan yang berkembang. Terakhir, edukasi untuk pelatih mengenai pentingnya kesehatan mental atlet harus diberikan, karena pelatih yang paham akan mendukung terciptanya lingkungan yang positif dan mendukung perkembangan atlet secara menyeluruh.

## **ACKNOWLEDGMENT**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sentra PPLP DISPORA NTT, para pelatih, dan seluruh mitra terkait atas dukungan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan program pendampingan psikologi ini. Kami juga menghargai partisipasi aktif para atlet binaan yang telah mengikuti program ini dengan penuh komitmen. Tanpa kontribusi semua pihak, program ini tidak akan terlaksana dengan baik. Semoga kerjasama ini terus berlanjut dan memberikan manfaat besar bagi kesejahteraan dan prestasi atlet.

## **REFERENCES**

- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Agustiar, O., & Sulton, K. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Pukulan Gate-in Pada Olahraga Woodball, *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 1(2) : 64-69.
- Anggara, O. F., Hazin, M., Al Habsy, B., Reza, M. (2024). Penetapan Terapi Relaksasi untuk mengurangi Kecemasan Terhadap Atlit Paralimpik. *Transformasi dan Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4 (1), 60-64.
- Aristya, D. N. & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta. Ikrarth Humaniora, Vol. 2, No 2.
- Dimyati, (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Mengembangkan Olahraga Prestasi di Indonesia, *PSIKOLOGIKA* Nomor 22 Volume XI Juli 2016, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016
- Defreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete Social Support, Negative Social

- Interaction, and Psychological Health Across a Competitive Sport Season. *Jurnal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 619-630. doi: 10.1123/jsep.2014-0040
- Diahwati, R., Hariyono & Hanurawan, F. (2016). Keterampilan Sosial Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Dasar Inklusi. *Jurnal Pendidikan*, 1(8), 1612-1620.
- Firdaus, R. (2015). Pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Tingkat Keberhasilan Mengeksekusi Pinalti. *Repository.Upi.Edu*, 13
- Fefrian, Y. (2014). Kontribusi Faktor psikis teknis dan psikis terhadap kemampuan free throw. *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Gunarsa, S (2014). Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Eva Meisara Puspita Dewi, S. (2017). Psikologi Olahraga Mental Training. Badan Penerbit UNM. [http://eprints.unm.ac.id/9503/1/Mental Training Dalam Olahraga 2 %281%29.docx](http://eprints.unm.ac.id/9503/1/Mental%20Training%20Dalam%20Olahraga%202%281%29.docx).
- Mawardi, K. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan percaya Diri. *Repository.Upi.Edu*, 40.
- Mustofa, M. A. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Role Playing Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Tuban). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5 (3), 456-461.
- Pebriianta, Y. (2018). Alternatif Menanamkan Karakter Percaya Diri Melalui 57
- Pembelajaran Aktivitas Fisik Ritmik. *Universityresearchcolloquium*, 281– 289
- Rahayu, E., & Mulyana, O. P., (2015). Hubungan antara Goal Setting dan Motivasi Berprestasi Atlet Renang. *Jurnal Character*, 3 (2), 1 – 5.
- Saputra, F. T. (2015). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Siswa SKOI Di Samarinda. *eJournal Psikologi*, 3 (2), 559 – 568
- Sari, I., Ekici, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2015). Does Self – Confidence Link to Motivation? A Study in Field Hockey Athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10 (1), 24 – 35.
- Manikam, R. (2021). Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches. *Minfulness*. 12(1), 258-260