

Workshop Latihan Kematangan Mental Bagi Pelatih dan Mahasiswa Olahraga di Kabupaten Kebumen dan Sukabumi

Erick Burhaein^{1*}, Muhammad Saleh², Nur Cahyo Subekti³, Chandra 'Ainun Yaqin⁴, Ika Ayu Cahyaningsih⁵, Novita Aulia Hanum⁶, Vio Firliana⁷, Luthfi Widianura Nur Faidah⁸, Achmad Mustaqim⁹, Yudhit Wimbinurfalah¹⁰

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

*Email corresponding: erick.burhaein@umnu.ac.id



ABSTRACT

Mental maturity is very important in the world of sports, especially for athletes. Athletes who have mental maturity tend to be better able to maintain concentration and focus during training and competition. This service activity aims to carry out mental maturity training workshops for coaches and sports students in Kebumen and Sukabumi regencies. The results of the workshop showed that there was interest in the theme in terms of participants from the large number of participants in both districts, namely a total of 73 participants. Participants from various professions or jobs include researchers, lecturers, students, and teachers who have interests. Workshop participants participated in this activity to upgrade science in the study of mental maturity training in athletes. This activity has implications in terms of providing knowledge related to mental maturity training in athletes which will be implemented by participants through independent and sustainability activities. Suggestions for future activities with other materials and may focus on specific athletes such as early age, disability, or elite athletes. Focus and in-depth studies are also tailored to the knowledge needs of trainers in the field.

Keywords: Mental Maturity, Coach, Student, Athlete

ABSTRAK

Kematangan mental sangat penting dalam dunia olahraga, terutama bagi atlet. Atlet yang memiliki kematangan mental cenderung lebih mampu mempertahankan konsentrasi dan fokus selama latihan dan kompetisi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melaksanakan workshop latihan kematangan mental bagi pelatih dan mahasiswa olahraga di Kabupaten Kebumen dan Sukabumi. Hasil workshop menunjukkan adanya ketertarikan tema ditinjau peserta dari jumlah peserta yang cukup besar di kedua kabupaten yaitu total 73 peserta. Partisipan dari berbagai profesi atau pekerjaan di antaranya peneliti, dosen, mahasiswa, dan guru yang memiliki ketertarikan. Peserta workshop mengikuti kegiatan ini dalam rangka upgrade keilmuan dalam kajian latihan kematangan mental pada atlet. Kegiatan ini memberikan implikasi dari sisi bekal pengetahuan terkait latihan kematangan mental pada atlet yang nantinya diimplementasikan oleh peserta melalui kegiatan mandiri dan keberlanjutan. Saran untuk kegiatan selanjutnya dengan materi lain dan mungkin bisa berfokus pada atlet yang spesifik misalnya usia dini, disabilitas, ataupun elit atlet. Kajian fokus dan mendalam juga disesuaikan dengan kebutuhan pengetahuan para pelatih di lapangan.

Kata Kunci: Kematangan Mental, Pelatih, Mahasiswa, Atlet

1. PENDAHULUAN

Kematangan mental sangat penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ini mengacu pada kemampuan atlet untuk mengelola emosi, mengatasi stres, dan mengambil keputusan dengan bijak. Kematangan mental berperan penting dalam menjaga kesehatan mental (Rahardjo & Kusumiati, 2023). Atlet yang memiliki kematangan mental cenderung lebih mampu mengatasi tekanan, kecemasan, dan depresi (Solieva, 2021). Atlet juga memiliki ketahanan mental yang lebih baik terhadap situasi-situasi sulit. Kematangan mental memainkan peran kunci dalam hubungan interpersonal. Atlet yang memiliki kematangan mental dapat lebih memahami perasaan atlet lain, mengekspresikan diri dengan jelas, dan menanggapi konflik dengan bijak. Ini membantu membangun hubungan yang sehat dan berkelanjutan. Atlet yang matang secara mental cenderung mengambil keputusan dengan lebih bijak. Atlet dapat menilai situasi dengan lebih objektif, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan atlet, dan mengambil keputusan yang lebih baik dalam jangka panjang.

Kematangan mental juga berkaitan dengan kemampuan untuk tetap fokus, mengatasi tantangan, dan bekerja dengan produktif. Atlet yang matang secara mental lebih mungkin mencapai tujuan atlet dan mengatasi hambatan dengan lebih efektif. Kematangan mental membantu atlet untuk lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan tantangan dalam kehidupan (Shafie et al., 2022). Atlet cenderung lebih fleksibel dan dapat mengatasi perubahan situasi dengan lebih baik. Individu yang memiliki kematangan mental cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan. Atlet lebih bahagia, memiliki hubungan yang lebih baik, dan mampu menikmati kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Kematangan mental membantu dalam mengelola konflik dengan cara yang sehat dan konstruktif. Ini mencakup kemampuan untuk mengomunikasikan perasaan dengan jelas, mendengarkan dengan empati, dan mencari solusi yang adil. Atlet yang matang secara mental lebih mungkin terlibat dalam pengembangan pribadi dan pertumbuhan. Atlet terbuka terhadap pembelajaran, mengenali kelemahan atlet, dan berusaha untuk terus berkembang sebagai individu. Dengan demikian, kematangan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis dan kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari (Burhaein, 2022). Melalui pengembangan kematangan mental, atlet dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tantangan, mencapai tujuan, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Kematangan mental sangat penting dalam dunia olahraga, terutama bagi atlet. Atlet yang memiliki kematangan mental cenderung lebih mampu mempertahankan konsentrasi dan fokus selama latihan dan kompetisi (Vealey, 2007). Atlet dapat mengelola gangguan dan tetap fokus pada tujuan atlet. Kompetisi olahraga seringkali melibatkan tingkat stres yang tinggi. Atlet yang matang secara mental memiliki kemampuan mengelola stres dengan baik, menjaga ketenangan di bawah tekanan, dan tetap tenang dalam situasi yang menekan. Kematangan mental membantu atlet untuk mengatasi kegagalan, cedera, atau situasi sulit lainnya. Atlet lebih mampu pulih dari kekalahan dan menggunakan pengalaman tersebut sebagai pelajaran untuk berkembang lebih lanjut. Pemulihan fisik dan mental setelah latihan atau kompetisi sangat penting. Atlet yang matang secara mental dapat lebih baik mengelola waktu istirahat dan pemulihan, meminimalkan risiko kelelahan, dan mempertahankan keseimbangan yang optimal. Atlet yang memiliki kematangan mental dapat mengatur emosi atlet dengan baik. Ini mencakup kemampuan untuk tidak terlalu terpengaruh oleh kegembiraan atau kekecewaan yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi kinerja (Nicholls et al., 2015).

Kematangan mental memainkan peran dalam mempertahankan motivasi dan disiplin. Atlet yang matang secara mental memiliki tujuan yang jelas, motivasi internal yang kuat, dan disiplin diri untuk mengikuti rencana latihan dan pencapaian tujuan (Thompson & Hilliard, 2021). Atlet sering kali dihadapkan pada tekanan tinggi dalam kompetisi. Kematangan mental membantu atlet untuk menghadapi tekanan ini dengan tenang, membuat keputusan yang baik di bawah tekanan, dan mengelola ekspektasi dengan bijak. Kematangan mental membangun daya juang dan semangat persaingan yang sehat. Atlet yang matang secara mental memiliki sikap yang positif terhadap tantangan dan selalu mencari cara untuk meningkatkan diri atlet sendiri. Kesadaran diri adalah

komponen penting dari kematangan mental. Atlet yang memiliki pemahaman yang baik tentang diri atlet sendiri dapat lebih efektif mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet, serta berupaya menuju peningkatan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kematangan mental tidak hanya mempengaruhi performa atlet, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan dan kesuksesan jangka panjang dalam karir olahraga. Pelatihan mental, pemahaman diri, dan dukungan psikologis dapat membantu atlet mengembangkan kematangan mental atlet.

2. METODE

Peserta workshop online total ada 73 atlet/mahasiswa yang terdiri dari dua wilayah yaitu Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah dan Kabupaten Sukabumi, Provinsi Jawa Barat. Data demografi peserta web seminar (workshop) lebih lengkap dapat di lihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Data Demografi Peserta Workshop

No	Wilayah	Jumlah
1.	Kab. Kebumen, Jateng	35
2.	Kab. Sukabumi, Jabar	37

Sumber: Data Primer

Pelaksanaan workshop ini secara jarak jauh secara *online*. Workshop diadakan selama satu hari penuh tanggal 21 Oktober 2021 dengan bobot 8 JP untuk kegiatan teori. Dilanjutkan bobot 24JP atau selama tiga hari penuh untuk penugasan. Kegiatan teori (tatap maya) dimulai pada Pukul 08.00 WIB – 16.00 WIB. Pemilihan metode daring ini didasarkan pada kondisi wilayah yang berbedar serta kebutuhan informasi secara serentak terkait latihan kematangan mental bagi pelatih dan mahasiswa olahraga di Kabupaten Sukabumi dan Kebumen. Partisipan workshop mengikuti paparan dari pemateri sesuai waktu yang ditentukan melalui link *zoom meeting* yang telah dibagikan, kemudian di akhir sesi dilakukan diskusi berupa tanya jawab. Selanjutnya melaksanakan penugasan mandiri dengan durasi waktu tiga hari. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk melihat keberhasilan pelaksanaan dan tingkat kelulusan dari peserta workshop.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

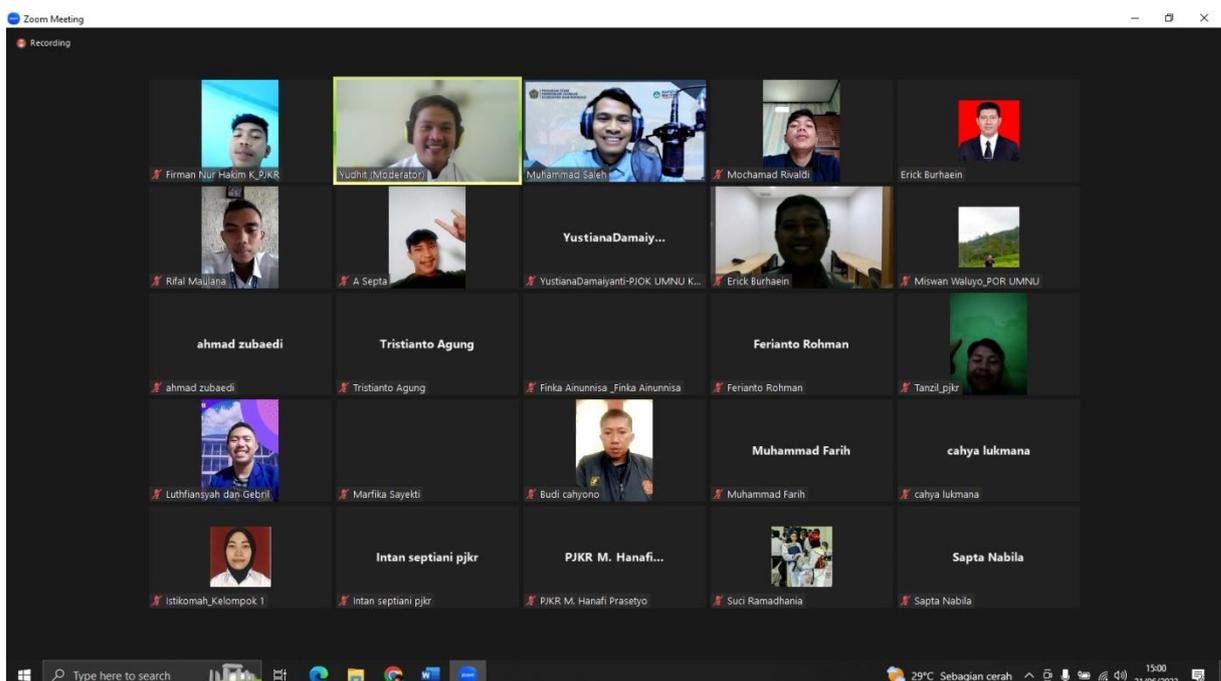
Hasil

Hasil kegiatan workshop terlaksana secara online yang diikuti oleh 73 peserta dari Kabupaten Kebumen dan Sukabumi. Workshop di mulai dengan pembukaan dan sambutan dari jam 08.00 - 08.30 WIB yang dipandu oleh Yudhit Wimbinurfalah yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi sebagai moderator. Workshop ini dipandu dengan penuh keahlian oleh moderator yang memastikan kelancaran acara dan memfasilitasi interaksi yang produktif antara peserta dan narasumber. Keberhasilan workshop ini sebagian besar berkat peran moderasi yang cermat dalam mengarahkan diskusi, memberikan peluang kepada setiap peserta untuk berpartisipasi, dan menjaga suasana yang inklusif. Kehadiran Yudhit selaku moderator memberikan sentuhan profesionalisme dan memastikan bahwa setiap sesi berjalan sesuai rencana, menciptakan pengalaman workshop yang berkesan bagi semua peserta. Selesai sambutan, dilanjutkan dengan paparan materi melibatkan dua narasumber yang ahli di bidangnya.

Narasumber pertama yaitu Muhammad Saleh, S.Si., M.Or. (Universitas Muhammadiyah Sukabumi) dengan pemaparan “konsep dasar latihan dalam olahraga”. Materi pertama dimulai dari jam 08.30 s/d 12.00 WIB. Isi dari pemaparan tersebut diantaranya konsep dasar latihan yang memperhatikan FITT yaitu: Frequency, Intensity, Time dan Tipe. Pertama-tama, identifikasi kebutuhan dan tujuan spesifik untuk setiap cabang olahraga. Diskusikan dengan pelatih dan atlet untuk

memahami area pengembangan yang perlu ditingkatkan, baik dari segi fisik, teknis, maupun mental. Pengembangan program ini harus bersifat personal dan sesuai dengan kebutuhan unik setiap atlet. Dalam merancang program mandiri, fokus pada aspek fisik dan teknis. Atlet perlu memiliki rencana latihan yang terstruktur dan terukur untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan keterampilan teknis mereka. Libatkan spesialis kebugaran fisik dan pelatih teknis untuk menyusun program yang sesuai dengan karakteristik khusus cabang olahraga masing-masing. Selain itu, berikan perhatian khusus pada aspek mental atlet. Program mandiri harus mencakup strategi psikologis untuk meningkatkan ketahanan mental, fokus, dan manajemen stres. Konsultasikan dengan ahli psikologi olahraga untuk mengembangkan metode yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental atlet. Integrasi teknologi juga dapat menjadi elemen kunci dalam program mandiri ini. Pemanfaatan aplikasi pelacakan kinerja, analisis video, dan perangkat pemantauan dapat membantu atlet dan pelatih mengukur kemajuan serta mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan lebih lanjut.

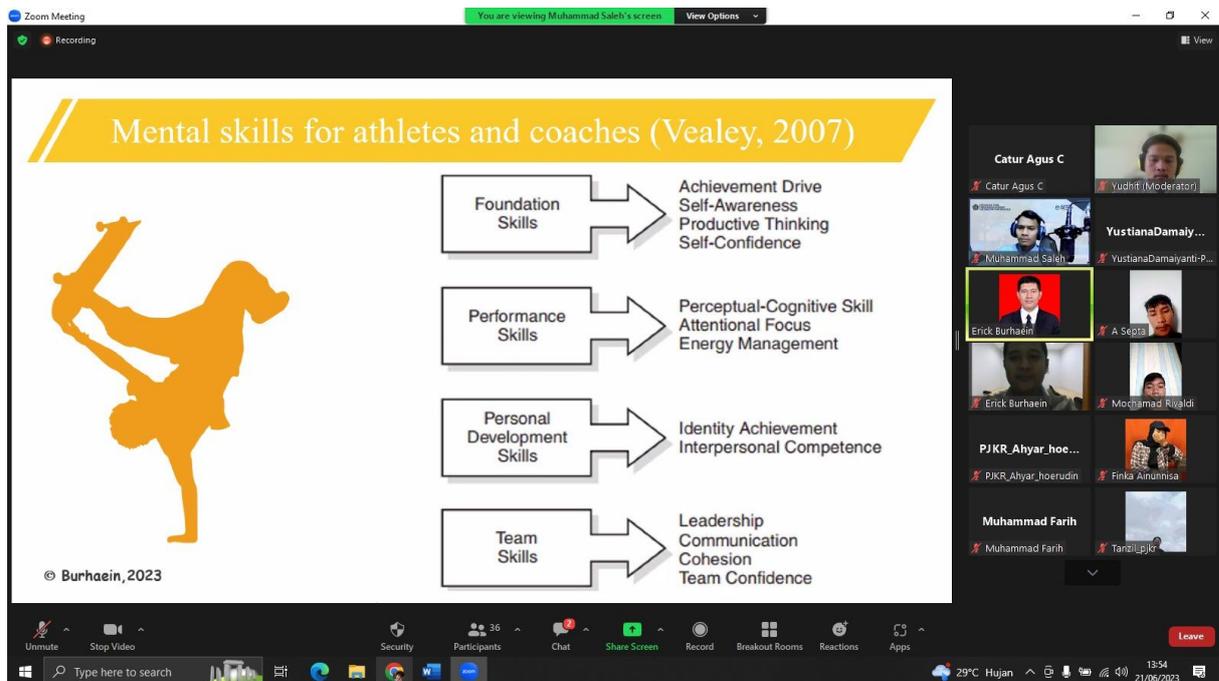
Untuk mendukung implementasi program mandiri, dibutuhkan sistem pemantauan dan umpan balik rutin. Tentukan jadwal pertemuan reguler antara pelatih dan atlet untuk mengevaluasi perkembangan, memecahkan masalah yang muncul, dan menyesuaikan program sesuai kebutuhan. Adakan juga sesi pelatihan kelompok untuk menciptakan lingkungan kolaboratif di antara atlet yang berpartisipasi dalam program ini. Ini tidak hanya memotivasi, tetapi juga memungkinkan pertukaran pengalaman dan pengetahuan antar atlet. Terakhir, evaluasi program secara berkala dan sesuaikan sesuai dengan hasil dan umpan balik yang diterima. Pengembangan berkelanjutan dari program mandiri ini akan memastikan kesesuaian dengan perkembangan atlet dan perubahan dalam dunia olahraga. Dengan pendekatan ini, diharapkan program mandiri ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap kinerja atlet dalam cabang olahraga masing-masing, meningkatkan kompetitivitas, dan memperkuat fondasi olahraga nasional. Acara selanjutna jeda ishoma 12.00-12.30 WIB. Antusiasme peserta terlihat dalam interaksi dan diskusi yang beragam, menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan produktif.



Gambar 1. Pembukaan dilanjutkan Pemaparan Materi Pertama

Narasumber kedua yaitu Dr. Erick Burhaein, M.Pd., AIFO (UMNU Kebumen) dengan materi "latihan kematangan mental bagi atlet". Respon peserta menunjukkan antusiasme untuk menyimak, dan perwakilan dari setiap kabupaten untuk bertanya. Mahasiswa olahraga, pelatih, dan dosen olahraga terdaftar sebagai peserta untuk mengikuti workshop ini. Diskusi tidak hanya melibatkan pertanyaan umum, tetapi juga mencakup interaksi langsung antara peserta dan narasumber, menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam. . Keseluruhan pertanyaan direspon dengan baik oleh kedua narasumber, dan ada diskusi dua arah dengan narasumber, khususnya tentang penanya, di mana narasumber memberikan contoh yang aplikatif dan mudah dipahami untuk menjawab ketidakpahaman penanya. Partisipasi yang tinggi dari peserta, terutama mahasiswa olahraga, pelatih, dan dosen olahraga, menunjukkan bahwa workshop ini memenuhi kebutuhan dan minat dari berbagai lapisan masyarakat olahraga. Kehadiran mereka bukan hanya sebagai pendengar pasif, tetapi juga sebagai pihak yang aktif berkontribusi melalui pertanyaan-pertanyaan yang relevan. Peserta dari setiap kabupaten menunjukkan semangat yang kuat untuk mendalami topik yang dibahas dalam workshop. Ini mencerminkan keinginan mereka untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam rangka mendukung kemajuan atlet di daerah masing-masing. Perwakilan dari berbagai kabupaten membawa perspektif yang beragam, menciptakan lingkungan diskusi yang kaya akan pengalaman dan pandangan. Mahasiswa olahraga yang ikut serta dalam workshop ini mendapatkan kesempatan berharga untuk mendengarkan pandangan langsung dari praktisi lapangan, yaitu para pelatih dan dosen olahraga. Hal ini tidak hanya memperkaya pemahaman teoritis mereka tetapi juga memberikan wawasan praktis yang dapat diterapkan dalam pengalaman lapangan mereka nantinya. Keterlibatan mahasiswa sebagai peserta juga menciptakan jaringan yang kuat antara generasi penerus dan praktisi saat ini dalam dunia olahraga. Setelah diskusi, workshop melibatkan kegiatan tambahan berupa penerapan konsep pada atlet sesuai dengan cabang olahraga masing-masing melalui program mandiri. Narasumber workshop memainkan peran kunci dalam menjaga tingkat antusiasme peserta. Respons positif terhadap pertanyaan dari peserta mengindikasikan kemampuan narasumber untuk menyampaikan materi dengan jelas dan memberikan penjelasan yang memadai. Gaya presentasi yang interaktif dan responsif terhadap kebutuhan audiens dapat dianggap sebagai faktor penting dalam keberhasilan workshop ini. Diskusi dua arah yang terjadi antara peserta, khususnya para penanya, dan narasumber menambah nilai workshop. Pertukaran gagasan ini tidak hanya memperjelas konsep-konsep yang dibahas tetapi juga memberikan contoh aplikatif yang membuat materi lebih mudah dipahami. Narasumber memberikan solusi konkret dan studi kasus yang relevan, menciptakan keterhubungan antara teori dan praktik. Gambar 1 & 2 yang menunjukkan kondisi forum workshop memberikan pandangan visual tentang interaksi antara peserta, narasumber, dan suasana diskusi. Ini

dapat digunakan sebagai dokumen acuan untuk mengevaluasi keberhasilan workshop dan mengevaluasi area yang perlu ditingkatkan pada workshop mendatang. Dengan demikian, workshop ini tidak hanya menjadi forum penyampaian informasi tetapi juga menciptakan momentum untuk implementasi nyata dalam bentuk program mandiri pada atlet. Semangat dan antusiasme peserta membuka jalan bagi perkembangan lebih lanjut dalam dunia olahraga di tingkat lokal maupun nasional.



Gambar 2. Pemaparan Materi Kedua

Pembahasan

Kematangan mental perujuk pada tingkat kesiapan dan kestabilan emosional atlet dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari (Howland, 2007). Ini melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi, membuat keputusan yang tepat, menangani stres, dan beradaptasi dengan perubahan. Kematangan mental juga mencakup kemampuan untuk memahami dan berempati terhadap perasaan atlet lain, serta memiliki pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan dunia sekitar (Bauger et al., 2021). Atlet yang memiliki kematangan mental biasanya dapat mengenali dan mengelola emosi atlet dengan baik. Atlet tidak terlalu terpengaruh oleh emosi negatif, seperti kemarahan atau kecemasan, dan tetap tenang dalam situasi sulit.

Atlet yang matang secara mental cenderung lebih fleksibel dan dapat beradaptasi dengan perubahan. Atlet melihat perubahan sebagai bagian alami dari kehidupan dan dapat menyesuaikan diri dengan situasi baru dengan lebih mudah. Kematangan mental melibatkan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik dan rasional. Individu yang matang secara mental dapat mempertimbangkan berbagai faktor sebelum mengambil keputusan dan tidak terlalu dipengaruhi oleh emosi pada saat itu (Cramer, 2012). Atlet yang matang secara mental memiliki pemahaman yang baik tentang diri atlet sendiri, kekuatan, kelemahan, dan nilai-nilai atlet. Atlet juga mampu memahami dan berempati terhadap perasaan atlet lain.

Kematangan mental mencakup kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Ini termasuk mengambil langkah-langkah untuk mengurangi stres, merawat diri, dan mencari dukungan saat diperlukan (McCrae & Costa, 1983). Penting untuk diingat bahwa kematangan mental adalah suatu proses yang terus berkembang sepanjang hidup, dan tidak selalu berarti ketiadaan kesulitan atau konflik. Sebaliknya, kemampuan untuk mengatasi tantangan dan belajar dari pengalaman sulit

dapat menjadi bagian penting dari kematangan mental. Jika atlet merasa kesulitan dalam mengelola emosi atau menangani tekanan hidup, mencari dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental dapat membantu.

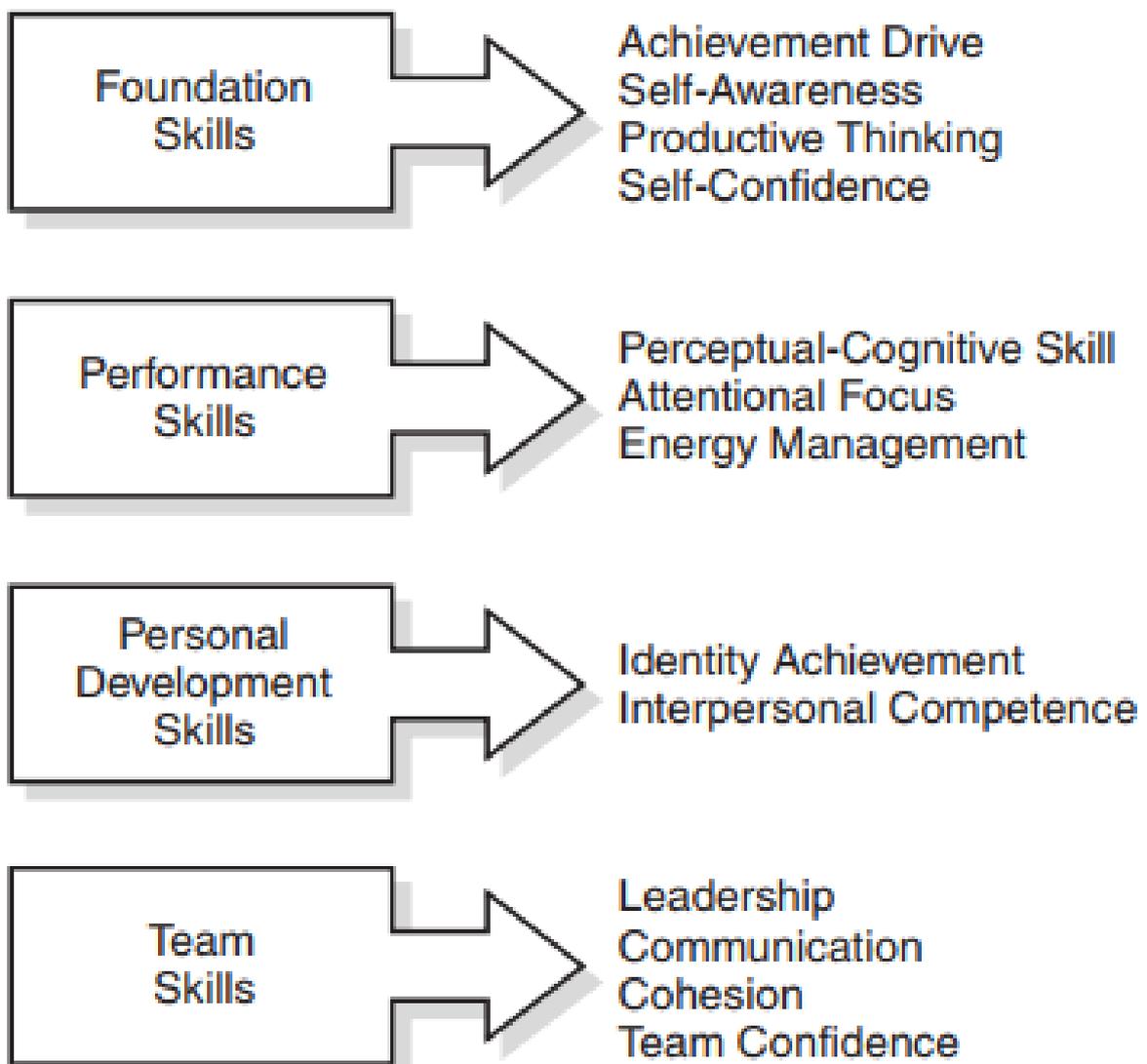
Latihan penguatan kematangan mental merupakan bagian krusial dari persiapan atlet untuk mencapai performa terbaik atlet (Park & Jeon, 2023). Atlet dapat menggunakan teknik visualisasi untuk membayangkan diri atlet mencapai keberhasilan. Ini melibatkan membayangkan setiap detail, termasuk suara, bau, dan perasaan fisik selama kompetisi. Atlet penting untuk menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan waktu terbatas (SMART). Memunyai tujuan yang jelas dapat memberikan motivasi dan arah bagi atlet. Ajarkan atlet teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga, untuk membantu mengelola stres dan kecemasan sebelum, selama, dan setelah pertandingan. Dorong atlet untuk fokus pada proses daripada hasil. Ini membantu mengurangi tekanan yang terkait dengan hasil akhir dan meningkatkan kinerja karena atlet dapat lebih fokus pada tugas yang ada di depannya. Bantu atlet mengelola waktu dengan baik untuk mengurangi stres dan memastikan bahwa atlet memiliki waktu yang cukup untuk latihan, istirahat, pemulihan, dan kegiatan di luar olahraga. Dorong atlet untuk mengenali dan memahami emosi atlet. Kesadaran emosional dapat membantu mengelola emosi negatif dan memaksimalkan emosi positif atlet. Lakukan latihan yang membangun kepercayaan diri, seperti menyusun daftar pencapaian atlet, mengenali kekuatan dan kemampuan atlet, dan memusatkan perhatian pada hal-hal yang dapat atlet kendalikan. Pastikan bahwa atlet memiliki dukungan sosial yang baik, baik dari sesama atlet, pelatih, maupun atlet-atlet terdekat. Hubungan yang sehat dapat membantu atlet menghadapi tantangan dengan lebih baik (Walsh & du Plooy, 2023).

Tujuan dari latihan mental adalah untuk membantu peserta olahraga dalam pengembangan keterampilan mental untuk mencapai performa yang optimal (Tenebaum & Eklund, 2020). Pemulihan fisik yang baik juga dapat mendukung kematangan mental. Pastikan atlet mendapatkan cukup istirahat, tidur, dan nutrisi yang dibutuhkan untuk menjamin keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Dorong atlet untuk melakukan evaluasi diri secara teratur. Ini membantu atlet belajar dari pengalaman, mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan, dan merayakan kemajuan atlet. Latihan pematangan mental ini sebaiknya disertakan ke dalam program latihan atlet secara menyeluruh untuk memastikan keseimbangan antara aspek fisik dan mental dari persiapan kompetisi.

Keterampilan mental bagi atlet dan pelatih terbagi menjadi empat dimensi dan penjabarannya ke dalam total 13 indikator-indikator (Vealey, 2007), seperti pada gambar 3.

- 1. Keterampilan dasar** (*foundation skill*) adalah sumber daya intrapersonal yang merupakan landasan dasar keterampilan mental yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. *Dorongan pencapaian* (*achievement drive*) adalah keinginan yang mendesak dan mendesak untuk menerapkan upaya dan ketekunan untuk mengatasi hambatan untuk mencapai sesuatu yang berharga atau penting. *Kesadaran diri* (*self awareness*) adalah kemampuan untuk terlibat dalam introspeksi dan retrospeksi untuk memahami pikiran, perasaan, dan perilaku atlet. *Pemikiran produktif* (*productive thinking*) adalah kemampuan mengelola pikiran untuk secara efektif mempersiapkan dan merespons peristiwa kehidupan dengan cara yang memfasilitasi kesuksesan dan kesejahteraan pribadi. *Kepercayaan diri* (*self confidence*) adalah keyakinan bahwa atlet memiliki sumber daya internal, khususnya kemampuan, untuk mencapai kesuksesan.
- 2. Keterampilan performa** adalah kemampuan mental yang penting untuk pelaksanaan keterampilan selama kinerja olahraga. *Keterampilan perseptual-kognitif* (*perceptual cognitive skill*) mengacu pada struktur pengetahuan kognitif yang memungkinkan pemrosesan strategis yang optimal dari informasi yang relevan dengan tugas. *Fokus perhatian* (*attentional focus*) adalah kemampuan untuk secara selektif mengarahkan dan mempertahankan fokus perhatian yang diperlukan untuk keberhasilan pelaksanaan aktivitas tertentu. *Manajemen energi* (*energy management*) adalah kemampuan untuk secara efektif mengelola berbagai keadaan perasaan (misalnya, gairah, kecemasan, kemarahan, kegembiraan, ketakutan) untuk mencapai tingkat energi fisik dan mental yang optimal secara pribadi untuk kinerja.

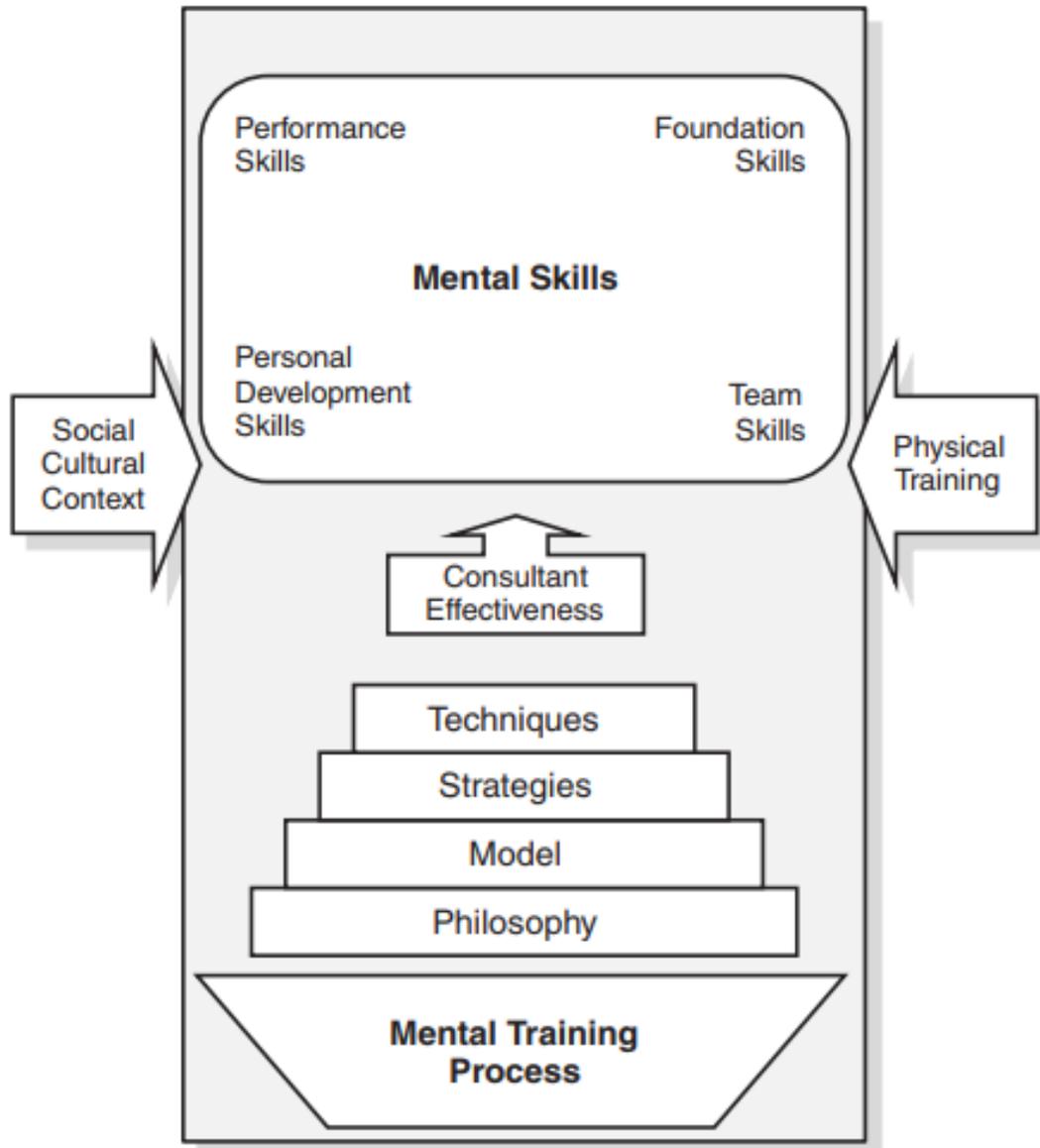
3. **Keterampilan pengembangan pribadi** (*personal development skill*) adalah keterampilan mental yang mewakili signifikan penanda kematangan perkembangan pribadi dan yang memungkinkan fungsi psikologis tingkat tinggi melalui kejelasan konsep diri, perasaan sejahtera, dan rasa keterkaitan dengan atlet lain. *Pencapaian identitas* (*identity achievement*) adalah pembentukan rasa identitas yang jelas, atau "siapa saya", yang memungkinkan individu untuk mengalami kesejahteraan psikologis dan perasaan harga diri, biasanya setelah eksplorasi dan introspeksi tentang pengalaman hidup. *Kompetensi interpersonal* (*interpersonal competence*) adalah kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan atlet lain dengan menunjukkan keterampilan komunikasi yang efektif.
4. **Keterampilan tim** (*team skill*) adalah kualitas kolektif dari tim yang berperan penting bagi lingkungan tim yang efektif dan kesuksesan tim secara keseluruhan. *Keyakinan tim* (*confidence team*) adalah keyakinan bahwa tim memiliki sumber daya kolektif, atau kemampuan tim, untuk mencapai kesuksesan tim. *Kohesi* (*cohesion*) adalah kemampuan tim untuk bersatu dan tetap bersatu dalam mengejar tujuannya, yang merupakan prediktor penting kinerja tim. *Komunikasi* (*communication*) adalah proses interaksi interpersonal dalam tim yang memfasilitasi kesuksesan tim dan kesejahteraan atlet. *Kepemimpinan* (*leadership*) adalah kemampuan individu (pelatih dan atlet) untuk mempengaruhi atlet lain dalam tim untuk berpikir dan bertindak dengan cara yang memfasilitasi kesuksesan tim dan kualitas lingkungan psikologis sosial tim.



Gambar 3. Keterampilan mental bagi atlet dan pelatih
(Vealey, 2007)

Proses pelatihan mental (*the mental training process*) adalah pendekatan yang kompleks, berlapis-lapis, dan integratif untuk mengembangkan keterampilan mental pada atlet. Memang, pelatihan keterampilan mental telah matang dari intervensi awal yang berfokus pada penerapan acak teknik pelatihan mental, seperti pencitraan dan penetapan tujuan, hingga model intervensi terprogram yang menggunakan strategi dan teknik pelatihan mental khusus dalam model intervensi panduan yang koheren (Tenenbaum & Eklund, 2007). Proses pelatihan mental (*the mental training process*) dapat dilihat pada Gambar 4. Proses pelatihan mental dimulai dengan *filosofi* konsultan, atau rangkaian ide dan keyakinannya tentang sifat keterampilan mental dan pelatihan mental, biasanya termasuk tujuan program dan peran masing-masing konsultan, atlet, dan pelatih dalam proses tersebut. Lapisan kedua dalam proses pelatihan mental, yang berasal dari filosofi, adalah *model* intervensi atlet, atau kerangka kerja tematik menyeluruh dari mana strategi dan teknik pelatihan mental khusus dikembangkan dan digunakan. Literatur pelatihan keterampilan mental penuh dengan deskripsi banyak model intervensi. Ini termasuk model sistem untuk intervensi tim, organisasi, dan keluarga, model pengaturan diri atau perilaku kognitif, model manajemen perilaku, model keterampilan mental pendidikan, model perkembangan, model keterampilan mental khusus olahraga, model intervensi klinis, dan model pelatihan perseptual. Lapisan ketiga dari proses pelatihan mental adalah *strategi* yang secara logis berasal dari filosofi dan model intervensi atlet. Ini adalah rencana tindakan organisasi yang mengoperasionalkan bagaimana intervensi secara khusus bekerja, biasanya menggunakan langkah-langkah berurutan, beberapa fase, atau pengemasan praktis dari teknik pelatihan mental ke dalam program yang koheren dan integratif. Lapisan terakhir dari proses pelatihan mental adalah *teknik*, atau prosedur atau metode khusus yang digunakan dalam strategi pelatihan mental. Metode ini adalah alat yang dikenal oleh semua konsultan pelatihan mental, termasuk pencitraan, relaksasi, penetapan tujuan, bicara sendiri, pelatihan biofeedback, profil kinerja, dan teknik manajemen perilaku.

Proses pelatihan mental terdiri dari lapisan yang terungkap sebagai bagian dari pendekatan pelatihan mental yang komprehensif. Pelatihan keterampilan mental dimulai dengan landasan filosofis yang dianut dan dihargai oleh konsultan, kemudian berkembang menjadi konseptualisasi model intervensi dengan strategi dan teknik yang tepat dan bermanfaat. Ada banyak cara untuk mengkonseptualisasikan proses pelatihan mental berlapis-lapis, tetapi yang penting adalah melibatkan proses yang komprehensif, bukan memulai dari bawah dan hanya menerapkan teknik pelatihan mental tanpa kerangka keseluruhan untuk memandu intervensi. Contoh lapisan proses pelatihan mental dari empat pendekatan, dengan masing-masing program bergerak dari filosofi dan model yang luas ke strategi yang menggabungkan berbagai jenis teknik pelatihan mental khusus dengan cara yang unik



Gambar 4. Proses pelatihan mental (*the mental training process*)
(Tenenbaum & Eklund, 2007)

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil workshop menunjukkan adanya ketertarikan tema ditinjau peserta dari jumlah peserta yang cukup besar di kedua kabupaten yaitu total 73 peserta. Partisipan dari berbagai profesi atau pekerjaan di antaranya peneliti, dosen, mahasiswa, dan guru yang memiliki ketertarikan. Peserta workshop mengikuti kegiatan ini dalam rangka upgrade keilmuan dalam kajian latihan kematangan mental pada atlet. Kegiatan ini memberikan implikasi dari sisi bekal pengetahuan terkait latihan kematangan mental pada atlet yang nantinya diimplementasikan oleh peserta melalui kegiatan mandiri dan keberlanjutan.

Saran

Saran untuk kegiatan selanjutnya dengan materi lain dan mungkin bisa berfokus pada atlet yang spesifik misalnya usia dini, disabilitas, ataupun elit atlet. Kajian fokus dan mendalam juga disesuaikan dengan kebutuhan pengetahuan para pelatih di lapangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian ini terselenggara karena ada program kerjasama antara dosen dan mahasiswa di dua universitas yaitu Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen dan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh pihak yang membantu terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bauger, L., Bongaardt, R., & Bauer, J. J. (2021). Maturity and Well-Being: The Development of Self-Authorship, Eudaimonic Motives, Age, and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 22(3), 1313–1340. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00274-0>
- Burhaein, E. (2022). Is There Student Anxiety in Physical Education Learning during the COVID-19 Pandemic in Indonesia? *JUMORA J. Moderasi Olahraga*, 2(1).
- Cramer, P. (2012). Psychological maturity and change in adult defense mechanisms. *Journal of Research in Personality*, 46(3), 306–316. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.02.011>
- Howland, J. M. (2007). Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport. *Journal of Education*, 187(1), 49–66. <https://doi.org/10.1177/002205740718700105>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1983). Psychological maturity and subjective well-being: Toward a new synthesis. *Developmental Psychology*, 19(2), 243–248. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.19.2.243>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.004>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare*, 11(2), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Rahardjo, T. A., & Kusumiati, R. Y. E. (2023). Contribution of Emotional Maturity with Behavioral Tendencies of Self-Injury In Adolescents. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 99. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.9311>
- Shafie, M. S., Md Taff, M. A., Zainol, Z., Mat Rasid, S. M., Hashim, M., Mohd Said, O. F., Ab Aziz, M. N., & Mohamed Afandi, M. A. (2022). Advancing outdoor education: The validation of Adventure-based Mental Toughness Model (AbMTM). *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(1), 89–99. <https://doi.org/10.53863/mor.v2i1.408>
- Solieva, H. O. (2021). THE ROLE OF READING IN THE FORMATION OF A PERSON'S OPERATIVE MEMORY AND MENTAL MATURITY. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 02(11), 178–185. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-11-33>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2007). *Handbook of Sport Psychology* (G. Tenenbaum & R. C. Eklund, Eds.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011>

- Thompson, M., & Hilliard, A. (2021). Developing Mental Skills in Youth Athletes. *Strategies*, 34(3), 23–28. <https://doi.org/10.1080/08924562.2021.1896920>
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In *Handbook of Sport Psychology* (pp. 285–309). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13>
- Walsh, A., & du Plooy, K. (2023). Mental skills training in elite sports environments: Current status of integration. *The Journal of Sport and Exercise Science*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.36905/jses.2023.02.01>