



## PENGENALAN KETERAMPILAN MENTAL KEPADA ATLET KOTA MAKASSAR

Muflih Wahid Hamid<sup>(1)</sup> | Nukhrawi Nawir<sup>(2)</sup> | Faradillah Firdaus<sup>(3)</sup> | Muhammad Rhesa<sup>(4)</sup>  
| Arfandi Akkase<sup>(5)</sup>

<sup>1245</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

muflihwahidhamid@unm.ac.id

---

**Abstract:** *This activity aims to introduce and sharpen the knowledge of KONI Makassar athletes on mental skills that will play a very important role in the training and matches they will take part in. This activity departs from a needs analysis which is carried out using observation and interview methods to find out what things athletes need to improve in terms of psychological skills, it turns out that many athletes do not know in detail the mental skills needed to become successful athletes. The basic theory that is used as a reference in making psychoeducational materials is Jack Lesyck's nine mental skills for successful athletes. This theory is used because it is considered very holistic and comprehensive to help athletes have the mental skills that must exist in them to become successful athletes. Based on the results of the pre and post-test, it was concluded that the psychoeducation arranged by the research team provided knowledge and sharpened information about the mental skills possessed by athletes in Makassar City. Further research is expected that athletes will be given special assistance so that more mental exercises can be carried out by athletes.*

**Keywords:** *Psychoeducational, Mental Skills, Motivation*

**Abstrak:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengenalkan dan menajamkan pengetahuan atlet KONI Kota Makassar terhadap keterampilan mental yang akan sangat berperan dalam latihan dan juga pertandingan yang mereka akan jalani. Pengabdian ini berangkat dari adanya analisis kebutuhan yang dilakukan menggunakan metode observasi dan wawancara untuk mengetahui hal apa saja yang belum pernah atau dirasa kurang dipahami oleh atlet, ternyata banyak dari atlet yang belum mengetahui secara rinci keterampilan mental yang dibutuhkan untuk menjadi atlet yang sukses. Teori dasar yang dijadikan rujukan dalam pembuatan materi psikoedukasi merupakan sembilan keterampilan mental untuk atlet yang sukses dari Jack Lesyck. Teori ini digunakan karena dinilai sangat holistik dan komperhensif untuk membantu atlet memiliki keterampilan mental yang harus ada pada diri mereka untuk menjadi atlet yang sukses. Berdasarkan hasil pre dan post-test didapatkan kesimpulan bahwa psikoedukasi yang dibawakan oleh tim peneliti memberikan pengetahuan dan menajamkan informasi mengenai keterampilan mental yang telah dimiliki oleh atlet Kota Makassar. Penelitian selanjutnya diharapkan agar para atlet diberikan pendampingan khusus agar semakin banyak latihan-latihan mental yang bisa dilakukan oleh atlet.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Keterampilan Mental, Motivasi

---

## A. PENDAHULUAN

Psikologi olahraga merupakan ilmu yang mulai berkembang di Indonesia jika dibandingkan dengan negara-negara barat. Ilmu psikologi olahraga merupakan turunan dari ilmu psikologi sosial, dimana seorang pakar psikologi sosial Norman Triplett pada tahun 1989 melakukan eksperimen kepada atlet balap sepeda (Jarvis, 2006). Saat itu Norman Triplett menempatkan pembalap sepeda pada 3 kelompok berbeda untuk melihat hal apa yang bisa membuat performa seorang atlet menjadi lebih baik (kecepatan yang dibuktikan dengan catatan waktu menjadi lebih cepat). Kelompok pertama, Norman Triplett memasang atlet balap sepeda dengan sebuah timer yang telah ditentukan waktunya, kemudian kelompok kedua dipasangkan dengan sebuah sepeda yang menggunakan tenaga mesin, dan kelompok ketiga atlet dipasangkan dengan atlet lainnya. Pada pengujian ini ditemukan data bahwa catatan waktu terbaik ditunjukkan saat atlet dipasangkan dengan atlet lainnya. Norman Triplett kemudian menarik sebuah kesimpulan bahwa kehadiran individu bisa mempengaruhi performa dari individu lainnya atau dikenal dengan istilah *social facilitation*.

Sejak saat itulah perkembangan ilmu psikologi olahraga memperlihatkan tren positif. Tidak hanya muncul penelitian-penelitian membahas peran psikologi dalam setting olahraga, pengaplikasian dari berbagai penelitian tersebut juga semakin meluas, hingga telah ada profesi khusus yang membidani hal ini, yang dikenal dengan praktisi atau ilmuwan psikologi olahraga, dan psikolog olahraga. Hingga saat ini, banyak individu atau tim olahraga menggunakan jasa praktisi atau psikolog olahraga ini untuk meningkatkan performa diri dan timnya. Di Indonesia sendiri, tren pelibatan praktisi psikologi olahraga atau psikolog olahraga sudah sejak tahun 1990-an. (Wibowo et al., 2021) menjelaskan bahwa Indonesia, dalam hal ini adalah PBSI, pernah mendatangkan Robert N. Singer, mantan presiden International Society for Sport Psychology ke Indonesia. Lebih lanjut, (Wibowo et al., 2021) Daniel Gould yang juga seorang psikolog olahraga terkenal pernah diundang oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara pada tahun 1997 untuk memberikan ceramah kepada para pelatih dan pejabat teras KONI Pusat untuk persiapan Sea Games.

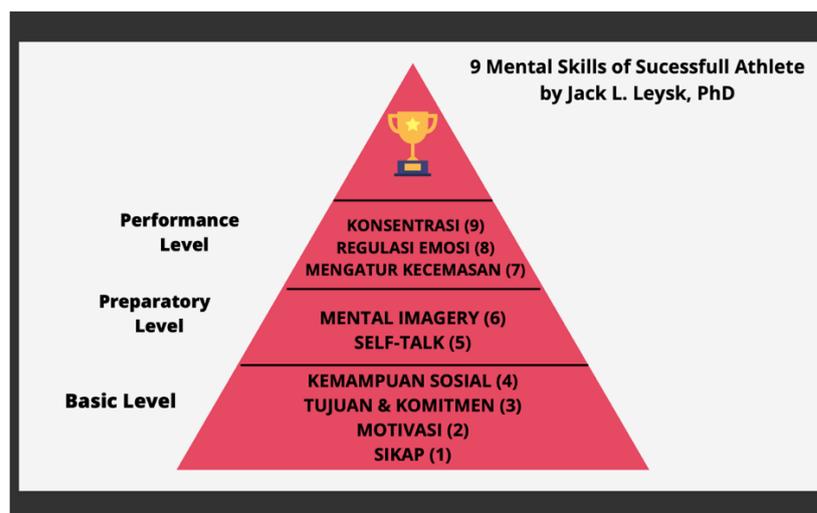
Hingga tahun ini, perkembangan ilmu psikologi olahraga sudah semakin membaik. Terbukti dari munculnya minat klub olahraga atau atlet individu, bahkan tim nasional Indonesia telah mempergunakan keahlian praktisi atau psikolog olahraga untuk memajukan kemampuan mental para atletnya. Berdasarkan hasil wawancara antara Effendi Gazali dan Coach Indra Sjafrie (Sjafrie, 2023) mengenai strategi final Sea Games Pelatih Tim Nasional Sepakbola Indonesia, Indra Sjafrie, mengatakan bahwa Tim Nasional telah didukung oleh official yang profesional termasuk di dalamnya terdapat dua orang praktisi psikolog olahraga yang membantu suksesnya tim ini, yaitu Laksmiari Saraswati dan Afif Kurniawan. Ini merupakan bukti nyata bahwa untuk mengembangkan olahraga, dibutuhkan pendekatan yang holistik dan tidak lagi hanya berfokus pada fisik dan teknik semata.

Tren positif ini juga diteruskan oleh Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang melakukan magang profesi di KONI Kota Makassar. Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang dilakukan dengan metode observasi dan wawancara kepada para atlet Kota Makassar, ditemukan data bahwa atlet membutuhkan penajaman informasi tentang keterampilan mental agar mereka bisa mempergunakannya dalam pertandingan. Sebab apa yang diketahui oleh atlet masih belum menyeluruh sehingga terkadang mereka mengalami beberapa kondisi yang membuat performa mereka di lapangan menjadi menurun. Sehingga diinisiasi sebuah kegiatan psikoedukasi dengan tema *Meningkatkan Motivasi Latihan dan Pertandingan* untuk membantu para atlet

menumbuhkan motivasi yang baik agar mereka bisa konsisten untuk berlatih dan memiliki motivasi yang kuat dalam pertandingan.

Tim yang akan membawakan psikoedukasi ini memiliki latar belakang yang merupakan kolaborasi antara ahli Psikologi (Dosen Fakultas Psikologi UNM) dan ahli Kepelatihan Olahraga (Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM) dengan mengawinkan antara pakar pada teori serta pengalaman di lapangan baik sebagai atlet dan pelatih diharapkan mampu memberikan gambaran yang nyata kepada atlet bagaimana efektifitas ilmu psikologi olahraga bisa membantu mereka untuk meningkatkan kemampuan mereka secara psikologis. Selain itu, kegiatan psikoedukasi ini juga diharapkan mampu memberikan sumbangsih nyata kepada para atlet muda Kota Makassar dan khususnya Provinsi Sulawesi Selatan agar mereka memiliki keterampilan mental yang mumpuni yang diharapkan mampu membantu mereka menjalani beratnya berproses menjadi seorang atlet yang memiliki prestasi gemilang.

Kegiatan yang akan dilakukan adalah dengan memberikan psikoedukasi kepada para atlet. Psikoedukasi ini berisi tentang beberapa keterampilan mental yang sangat krusial dimiliki oleh atlet. Jack Lesyck Ph.D, seorang psikolog klinis yang telah berkecimpung dengan dunia olahraga dan bekerjasama dengan berbagai atlet, dari atlet biasa hingga olimpiawan selama lebih dari 25 tahun mengemukakan sebuah pendekatan psikologi olahraga yaitu *nine mental skills of successful athlete* atau sembilan keterampilan mental untuk atlet sukses (Lesyck, 2007). Menurutnya, seorang atlet jika ingin sukses meniti karir, maka setidaknya dia harus memiliki sembilan keterampilan mental yang dibagi kedalam tiga fase. Pada fase pertama, yaitu basic level atau level dasar, seorang atlet harus memiliki attitude atau sikap yang baik, motivasi yang kuat, tujuan serta komitmen untuk menggapainya, serta kemampuan sosial yang baik atau komunikasi yang mumpuni. Fase kedua adalah fase persiapan (*preparatory level*) seorang atlet harus menguasai dua skil penting, yakni *self-talk* dan *mental imagery* atau visualisasi. Dan pada level penampilan (*performance level*) seorang atlet harus mampu untuk mengatur emosi, meregulasi kecemasan serta konsentrasinya (Lesyck, 2007).



**Gambar 1.** Sembilan Keterampilan Mental untuk Atlet Sukses oleh Jack Lesyck

Pendekatan yang diciptakan oleh Lesyck ini dianggap perlu untuk diperkenalkan kepada para atlet agar mereka memiliki gambaran mengenai keterampilan mental apa yang harus mereka miliki dan mempunyai target tentang keterampilan mana yang harus mereka

latih untuk mempersiapkan diri mereka pada pertandingan yang tentu saja semakin ketat seiring dengan semakin tingginya level pertandingan yang mereka ikuti. (Lesyck, 2007) menuturkan bahwa seorang atlet harus memiliki attitude atau sikap tertentu agar mereka bisa sukses. Menurutnya, seorang atlet yang ingin sukses harus menyadari bahwa sikap adalah sebuah pilihan, sehingga tidak ada istilah bahwa sikap seseorang adalah sebuah hal yang terberi dan tidak bisa diubah. Attitude atau sikap haruslah diupayakan untuk selalu positif dan disadari bahwa keterlibatan dalam olahraga merupakan sebuah kesempatan oleh individu untuk melawan dirinya sendiri, dan belajar dari keberhasilan dan kegagalan yang didapati dalam proses melakukan olahraga tersebut. Selain sikap, motivasi juga merupakan satu aspek mental yang sangat penting dimiliki oleh individu. Motivasi (Weinberg & Gould, 2019) diartikan sebagai arah dan intensitas sebuah usaha yang dilakukan oleh seseorang. Arah mengacu kepada apakah seorang individu mencari, mendekati atau tertarik pada satu situasi tertentu. Misalnya, anak laki-laki yang berusia remaja lebih memilih olahraga tim dibandingkan olahraga individu atau seseorang yang cidera mendatangi dokter ortopedi, dan lain-lain. Sedangkan intensitas berarti seberapa banyak usaha yang dikeluarkan oleh seorang individu terhadap suatu situasi. Misalnya, individu mungkin mengikuti kelas Pendidikan Jasmani di sekolah, tapi tidak serius atau tidak melakukan aktifitas fisik yang diminta oleh gurunya. Motivasi juga terbagi atas dua, yakni motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi eksternal merupakan sebuah dorongan yang muncul dari luar individu, baik itu dari lingkungan, penghargaan dalam bentuk medali, uang, popularitas dan lain-lain. Sedangkan motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu, baik itu sifatnya adalah meningkatkan kompetensi pribadi, perasaan menikmati keikutsertaannya dalam sebuah pertandingan, dan tidak terkait sama sekali dengan kondisi lingkungan dan reward yang dijanjikan (Weinberg & Gould, 2019).

*Goals and Commitment* atau target dan komitmen adalah sebuah kesadaran individu untuk membuat sebuah rencana yang realistis, terukur dan terbatas waktu (Lesyck, 2007) dan memiliki keinginan yang kuat untuk menjalankan rencana-rencana yang telah dibuat. (Cox, 2012) menambahkan bahwa goals atau menetapkan tujuan membutuhkan kognisi dan motivasi. Hal ini melibatkan sisi kognitif manusia karena merencanakan sesuatu membutuhkan kemampuan untuk berpikir jangka panjang, dan menetapkan tujuan juga melibatkan motivasi karena individu memerlukannya dalam melakukan setiap rencana yang telah dibuat. Sedangkan *people skills* atau keterampilan sosial tidak kalah pentingnya karena ini terkait dengan kemampuan komunikasi dan memperlakukan rekan tim, pelatih dan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan sosial yang baik cenderung disukai dan menarik orang lain untuk bisa dekat dengannya. Orang yang memiliki kemampuan sosial yang baik juga memiliki keterampilan untuk mengatasi konflik dengan sehat sehingga tidak terpengaruh dengan kondisi-kondisi negatif yang ada di sekitarnya (Lesyck, 2007).

## **B. METODE YANG DIGUNAKAN**

Kegiatan yang dilakukan berbentuk psikoedukasi atau pemberian edukasi atau pelatihan psikologi yang terdiri dari materi, tanya jawab serta aktifitas lainnya, yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman serta pengetahuan atlet yang mengikuti psikoedukasi. Pada awal kemunculannya, psikoedukasi adalah sebuah pendekatan klinis yang diberikan kepada pasien yang memiliki gangguan secara psikiatri (Srivastava & Panday, 2016) dengan cara memberikan informasi serta pelatihan kepada keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan kondisi mental yang sedang terganggu. Namun saat ini, terminologi psikoedukasi tidak hanya terbatas pada individu yang mengalami gangguan mental, namun meluas kepada individu atau kelompok individu yang ingin mengembangkan

kemampuan dirinya. Metode psikoedukasi ini dipilih karena sifatnya yang memberikan informasi dan pelatihan terhadap skill atau kemampuan baru yang belum dimiliki oleh seseorang atau menajamkan dan mengembangkan kemampuan yang telah dimilikinya.

Kegiatan ini diperuntukkan kepada atlet yang berada di bawah naungan KONI Kota Makassar dari berbagai cabang olahraga, dimana undangan disebar kepada seluruh atlet dan pelatih cabang olahraga se-Kota Makassar. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Mei 2023 di Kantor Pusat KONI Kota Makassar dan Minggu 14 Mei 2023 sekretariat salah satu cabang olahraga dibawah naungan KONI . Materi di bawaan dalam 2 hari dengan memberikan materi yang sama. Untuk melihat keberhasilan dari psikoedukasi ini, peneliti memberlakukan *pre-test and post-test design* agar terlihat perbedaan dari ranah kognitif atlet mengenai materi-materi yang disampaikan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan pada hari Sabtu, 13 Mei 2023 dihadiri sebanyak 23 atlet dari 5 cabang olahraga, 1 pelatih dan 5 orang tua atlet. Cabang olahraga yang berpartisipasi pada kegiatan psikoedukasi ini terdiri dari renang (26%), tinju (26%), billiard (13%), judo (21%) dan karate (14%). Proporsi partisipan jika dilihat berdasarkan jenis kelamin adalah 12 orang laki-laki (52%) dan 11 orang perempuan (48%). Kegiatan ini dibuka oleh Wakil Ketua Bidang Pembinaan Prestasi KONI Kota Makassar, kemudian peserta diberikan waktu untuk mengerjakan pre-test dan dilanjutkan dengan pemaparan materi.



**Gambar 2.** Slide materi psikoedukasi

Pemaparan materi disampaikan selama kurang lebih 20 hingga 30 menit, kemudian disusul dengan tanya jawab dari peserta. Beberapa pertanyaan yang muncul dari peserta yaitu untuk mengetahui keterampilan mental apa yang paling berguna untuk mereka dalam kondisi pertandingan dan bagaimana cara untuk tetap mampu mengontrol emosi jika wasit memberikan keputusan yang merugikan tim pada saat momen-momen penting dalam pertandingan. Diskusi berlangsung cukup panjang dengan berbagai pertanyaan yang masuk kepada pemateri. Orang tua atlet juga tidak lupa memberikan pertanyaan tentang bagaimana cara menghadapi anak mereka yang berusia remaja yang cenderung tidak mau mendengarkan orang tuanya.



**Gambar 3.** Proses pemberian psikoedukasi

Pemateri mencoba memfokuskan jawaban dari pertanyaan atlet kepada satu keterampilan yang harus mereka kuasai ditengah pentingnya seluruh keterampilan mental tersebut. Namun keterampilan ini akan sangat berguna baik dalam latihan maupun pertandingan, yaitu *self-talk*. *Self-talk* atau berbicara kepada diri sendiri adalah sebuah dialog internal yang terjadi dalam diri individu (Burton & Raedeke, 2008). Setiap manusia tentu saja akan melakukan *self-talk* setiap waktu, dan hanya akan berhenti melakukannya jika dalam kondisi tertidur atau tidak sadar. *Self-talk* ini terbagi menjadi tiga bagian, yakni *self-talk* positif, *self-talk* negatif dan *self-talk* instruksional (Weinberg & Gould, 2019). *Self-talk* positif bermakna dialog internal yang dilakukan oleh individu kepada dirinya dengan menggunakan kata-kata positif atau afirmatif (kamu telah melakukan yang terbaik, kamu hebat, kamu bisa), sedangkan *self-talk* negatif adalah suara negatif yang muncul setelah seorang individu melakukan hal yang tidak sesuai dengan harapannya (aku bodoh, aku tidak berarti, aku tidak berguna), dan yang terakhir adalah *self-talk* intruksional yang berarti pemberi yang dilakukan oleh diri sendiri, biasanya digunakan ketika akan melakukan suatu gerakan (tekuk lutut kemudian ayunkan raket) (Weinberg & Gould, 2019). *Self-talk* ini menjadi sangat penting untuk dilakukan karena manfaatnya yang sudah tidak terbantahkan lagi. (Hamid et al., 2023) menemukan fakta bahwa *self-talk* positif atau *goal-directed self-talk* mampu membantu individu untuk meregulasi emosinya. Jika dalam kondisi tertekan, misalnya poin sedang tertinggal atau wasit memberikan keputusan yang merugikan maka yang harus dilakukan oleh seorang atlet agar tidak terpancing emosi negatif dan tetap bisa mengontrol emosinya adalah dengan melakukan *self-talk* positif yang berisi ucapan untuk menenangkan diri (tenang, santai, jangan terpancing, dll)



**Gambar 4. Proses Pemberian Materi**

Berdasarkan hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* ditemukan data bahwa terjadi perubahan secara kognitif dari setiap atlet setelah mengikuti psikoedukasi, yang awalnya mereka belum mengenal *self-talk*, namun setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi setiap atlet telah mampu untuk menjelaskan dan memberikan contoh *self-talk* positif yang mereka akan lakukan dalam kondisi latihan dan pertandingan. Selain *self-talk*, setiap atlet yang mengikuti psikoedukasi juga memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai keterampilan mental lainnya, baik itu motivasi dan keterampilan komunikasi.

#### **D. KESIMPULAN**

Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk memperkenalkan dan meningkatkan keterampilan mental atau kemampuan psikologis atlet ketika sedang melakukan latihan atau pertandingan. Hal ini dijadikan sebagai tujuan karena berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara ditemukan fakta dan data bahwa masih ada atlet yang masih belum mengetahui keterampilan mental yang harus mereka miliki agar menjadi seorang atlet yang sukses. Berdasarkan hasil *post-test*, peneliti berkesimpulan bahwa terdapat perubahan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukannya psikoedukasi kepada atlet. Atlet menjadi tahu dan paham keterampilan mental apa yang harus mereka kuasai dan tingkatkan agar memberikan dampak positif terhadap penampilan mereka, baik pada saat latihan ataupun pertandingan. Salah satu yang bisa mereka lakukan adalah *Self Talk* dan melakukan Afirmasi kata kata yang membuat motivasi dan lebih memacu lagi usaha atlet untuk lebih optimis dalam menjalani proses latihan maupun pertandingan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches* (T. Amy, Ed.; 1st ed.). Human Kinetics.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology : concepts and applications* (Beth Mejia, Ed.; 7th ed.). McGraw-Hill.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology: A Student's Handbook* (M. Jarvis, Ed.; 1st ed.). Routledge.
- Lesyck, J. (2007, February 17). *The Nine Mental Skills of a Successful Athlete*. Podium Sports Journal. <https://www.podiumsportsjournal.com/2007/02/17/the-nine-mental-skills-of-a-successful-athlete/>

- Srivastava, P., & Panday, R. (2016). Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health. *International Journal of Indian Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.25215/0401.153>
- Hamid, M. W., Nawir, N., Rhesa, M., & Sutriawan, A. (2023). Hubungan antara Self-talk dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa-Athlet FIKK UNM. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 7(1), 50–59.
- Weinberg, R. S. (Robert S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wibowo, K., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi Olahraga* (W. A. Kurniawan, A. Wijayanto, F. Amiq, & M. Hafizh, Eds.). Akademia Pustaka. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Psikologi-Olahraga.pdf>