



## Mendesain pelatihan *mental skills* untuk atlet pencak silat pelajar di wilayah Kabupaten Malang

Kurniati Rahayuni<sup>1\*</sup>, Nurrul Riyadh Fadhli<sup>1</sup>, Suhud Indratno<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [kurniati.rahayuni.fik@um.ac.id](mailto:kurniati.rahayuni.fik@um.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: [nurrul.riyad.fik@um.ac.id](mailto:nurrul.riyad.fik@um.ac.id)

<sup>3</sup>SMPN 2 Turen, Malang, Indonesia, email: [suhudindratno58@gmail.com](mailto:suhudindratno58@gmail.com)

\*Koresponden penulis

### Info Artikel

**Diajukan:** 30 November 2021

**Diterima:** 10 Mei 2022

**Diterbitkan:** 30 Juni 2022

**Keywords:**

*Mental skills; student-athlete; pencak silat*

**Kata Kunci:**

*Mental skills; atlet pelajar; pencak silat*

### Abstract

*Mental skills are a set of superior psychological skills that are very important for athlete achievement, but there is no specific guide on how to design mental skills training tailored to athlete's needs in youth student athlete at Kabupaten Malang. This article describes the process of designing mental skills training through 3 (three) stages: assessment procedures, training design, and implementation. This service activity is in partnership with the sports class of SMU Negeri 1 Turen and coach team from IPSI (Indonesian Pencak Silat Association) Malang Regency branch and involves 14 student athletes. This article describes the process of designing mental skills training through 3 (three) stages: assessment procedures, training design, and implementation. The results of the assessment concluded three things that were of concern to athletes, namely: (1) self-confidence; (2) overcoming anxiety and energy regulation; and (3) future career planning. These results are then used as the basis for designing training materials. From this activity, it can be concluded that the process of designing mental skills training can be more effective and accurate if it is preceded by an initial need assessment.*

### Abstrak

*Mental skills* adalah seperangkat keterampilan psikologis unggul yang sangat penting untuk prestasi atlet, namun belum ada panduan khusus mengenai bagaimana merancang sebuah pelatihan *mental skills* sesuai kebutuhan atlet pencak silat pelajar di lingkungan Kabupaten Malang. Kegiatan pengabdian ini bermitra dengan kelas keberbakatan olahraga SMU Negeri 1 Turen dan pelatih pencak silat IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) cabang Kabupaten Malang, serta melibatkan 14 atlet pelajar. Artikel ini mendeskripsikan proses pendesainan pelatihan *mental skills* melalui 3 (tiga) tahap: prosedur assesmen, pendesainan pelatihan, dan pelaksanaan. Hasil asesmen menyimpulkan tiga hal yang menjadi kekhawatiran atlet, yaitu: (1) kepercayaan diri; (2) penanggulangan kecemasan dan energisasi; serta (3) Perencanaan karier masa depan. Hasil tersebut kemudian dijadikan dasar untuk merancang materi pelatihan. Dari kegiatan ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa proses pendesainan pelatihan *mental skills* dapat lebih tepat guna dan efektif bila didahului asesmen kebutuhan awal.

## PENDAHULUAN

*Mental skills* adalah seperangkat keterampilan-keterampilan psikologis untuk menunjang performa unggul dalam olahraga, yang meliputi seperangkat karakter dan keterampilan, misalnya motivasi, manajemen atau pengelolaan stress, pengelolaan energi, konsentrasi dan kepercayaan diri (Burton & Raedeke, 2008; Fletcher & Sarkar, 2012). Penguasaan seperangkat *mental skills* ini dipercaya memberikan kontribusi terhadap pencapaian unggul dalam olahraga (Einarsson et al., 2020; Gould et al., 2002). Selain untuk mencapai performa unggul olahraga, juga memiliki berbagai manfaat, antara lain: 1) mengembangkan kepribadian atlet secara keseluruhan; 2) meningkatkan kesadaran diri akan perencanaan masa depan (Vealey, 2007). Penguasaan *mental skills* melalui olahraga juga bermanfaat untuk pertumbuhan positif seorang remaja menuju dewasa (Holt et al., 2017). Dengan demikian, penguasaan terhadap *mental skills* ini sangat bermanfaat bagi seorang atlet, bukan hanya menunjang prestasi namun juga menunjang kesuksesan-kesuksesan di luar arena pertandingan.

*Mental skills* dapat dilatih melalui serangkaian proses asesmen, edukasi dan pelatihan yang terencana secara sistematis ke dalam program latihan atlet (Burton & Raedeke, 2008). Pelatihan-pelatihan *mental skills* ini sebaiknya diterapkan sejak dini karena dapat menunjang keterampilan-keterampilan psikologis yang dibutuhkan untuk jenjang kompetisi yang berikutnya (Holt et al., 2017). Namun demikian, edukasi mengenai *mental skills* sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan dan tahapan usia atlet, karena setiap tahapan usia memiliki tantangan sendiri-sendiri. Sebaiknya pelatih, pelatih mental, tenaga psikologi serta psikolog olahraga tidak melakukan generalisasi akan aspek *mental skills* apa yang harus diprioritaskan pada setiap atlet. Kebutuhan setiap atlet pada satu jenjang usia dapat berbeda-beda, bahkan apabila memasukkan faktor sosial-budaya, misalnya perbedaan budaya, status sosial, atau jenis kelamin (Ryba et al., 2013; Schinke et al., 2016). Hal ini juga telah ditekankan sejak lama oleh Ryba dan koleganya yang memelopori pendekatan kontekstual budaya pada psikologi olahraga, bahwa *mental skills* yang dikuasai seorang atlet hendaknya menyesuaikan dengan kondisi sosial budaya tempat ia berasal, agar penguasaan keterampilan itu selaras dengan nilai-nilai budayanya dan tidak menimbulkan konflik internal dalam diri seseorang (Ryba & Wright, 2005). Dengan demikian, pelatihan *mental skills* haruslah terlebih dahulu menganalisis kebutuhan atletnya, agar desain perancangan pelatihan *mental skills* dapat tepat sasaran.

Di lingkup latihan pencak silat IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) wilayah Kabupaten Malang terdapat cukup banyak atlet tingkat pelajar.

Termasuk diantaranya tergabung dalam kelas keberbakatan olahraga SMU Negeri 1 Turen dengan pemusatan latihan dilaksanakan di hall sekolah pada hari Senin hingga Jumat di sore hari. Pelatih yang bertanggungjawab atas latihan mereka telah memiliki lisensi melatih tingkat nasional dan merupakan mantan atlet Nasional, sehingga pelaksanaan latihan mengikuti prinsip-prinsip latihan dan mengikuti program latihan yang telah ditentukan secara cermat. Kontinuitas latihan dan kualitas latihan ini tentu saja membuat para pesilat menjadi atlet potensial di lingkup Jawa Timur dan Nasional, sehingga pemberian pelatihan mental skill untuk memantapkan keterampilan mental mereka tidak bisa digeneralisasi begitu saja. Perlu ada suatu asesmen awal yang cermat untuk menentukan, materi dan model latihan apa yang dibutuhkan oleh para atlet pelajar ini.

Artikel ini mencoba untuk menguraikan sebuah kegiatan pengabdian masyarakat di bidang psikologi olahraga, yaitu tentang perancangan pelatihan *mental skills* untuk atlet pelajar di lingkungan atlet pencak silat pelajar di kabupaten Malang. Perancangan kegiatan *mental skills* ini mengikuti kaidah penelitian yang objektif dan rasional, meliputi proses asesmen, pendesainan pelatihan edukasi dan pelaksanaan pelatihan mental. Prosedur pelaksanaan perancangan latihan mental digambarkan secara detail, termasuk implikasinya bagi penelitian mendatang.

## METODE PELAKSANAAN

Untuk merancang sebuah kegiatan *mental skills*, sejauh ini tidak ada panduan yang pasti dalam Bahasa Indonesia untuk melakukannya, namun terdapat cukup banyak sumber literatur tentang panduan merancang pelatihan *mental skills* dalam bahas Inggris. Salah satunya dalam buku *Sport psychology for coaches* Burton & Raedeke (2008) menyatakan 4 (empat) langkah besar, yaitu tahap edukasi, tahap akusisi/implementasi, tahap integrasi dan tahap evaluasi (Burton & Raedeke, 2008). *Tahap edukasi* adalah tahap awal dimana dilakukan asesmen awal mengenai potensi, karakter dan kemampuan atlet secara psikologis di masa kini, termasuk juga pengenalan pentingnya *mental skills* bagi karier dan kehidupan mereka (Burton & Raedeke, 2008). *Tahap akusisi atau implementasi*, adalah tahap dimana program latihan mental telah disusun berdasarkan data informasi tahap sebelumnya. Pada tahap ini, atlet juga diharapkan memiliki *logbook* atau jurnal catatan pribadi untuk terus memantau kemajuannya. Tahap ketiga adalah *tahap integrasi*, yaitu benar-benar menerapkan latihan *mental skills* ke dalam praktek latihan dan pertandingan. *Tahap keempat* adalah *tahap evaluasi*, yaitu pengamatan dan observasi sejauhmana latihan *mental skills* memberikan dampak pada

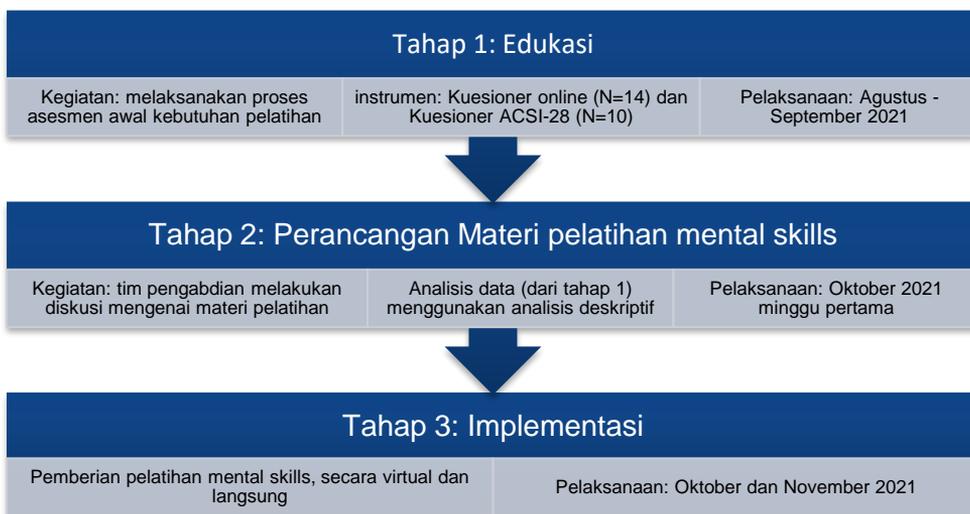
kemampuan olahraga dan psikologis para atlet. Di tahap keempat ini juga dapat dilakukan asesmen kembali.

Perancangan *mental skills* sebaiknya dimulai dari proses asesmen, dilanjutkan proses edukasi, dan kemudian pemberian latihan-latihan mental sesuai dengan kebutuhan atlet. Dengan demikian, pelatihan mental yang dilakukan telah berdasarkan bukti-bukti ilmiah (*evidence-based*) dan diharapkan sehingga pelatihan yang dihasilkan akan secara unik memenuhi kebutuhan atlet dan tepat sasaran (Schinke et al., 2016). Penelitian ini mengadopsi langkah-langkah yang dilakukan oleh Burton & Raedeke (2008) tersebut dengan beberapa modifikasi, dimana hanya tiga tahapan saja yang dilaksanakan, yaitu: (1) tahap edukasi, dimana dilakukan proses assessment kebutuhan pelatihan menggunakan kuesioner dan kuesioner ACSI-28, dilakukan antara bulan Agustus hingga September 2021. (2) Tahap pendesainan latihan mental, dimana dari hasil data tahap pertama digunakan sebagai dasar merancang materi pelatihan mental; dilakukan pada minggu pertama bulan Oktober 2021; dan (3), yaitu tahap implementasi pelaksanaan pelatihan mental, dilakukan pada bulan Oktober-Desember 2021. Tahap integrasi dan evaluasi tidak dilakukan karena adanya jadwal-jadwal kegiatan yang padat yang harus diikuti para atlet dan peneliti.

Dalam pengabdian ini, sampling ditentukan secara purposif, yaitu dimana partisipan langsung ditentukan di wilayah lokasi pengabdian, yaitu atlet pelajar kabupaten Malang yang berlatih di kelas keberbakatan olahraga SMU Negeri 1 Turen berjumlah 14 orang, terdiri dari 11 laki-laki dan 3 perempuan, dengan kisaran usia 15 hingga 19 tahun, dan semuanya telah mulai bertanding pencak silat sejak SMP.

Proses assessment kebutuhan pelatihan terlebih dahulu melalui dua cara, yaitu: (1) Kuesioner *google formulir*; (2) kuesioner ACSI-28. Proses pengumpulan data awal pertama-tama dilakukan menggunakan kuesioner *online google forms*. Kuesioner tersebut dikembangkan dengan beberapa opsi tentang permasalahan-permasalahan yang umum dialami oleh atlet mahasiswa. Formulir tersebut telah diisi oleh 14 atlet pelajar di wilayah IPSI Kabupaten Malang. Di tahap kedua pengumpulan data, para atlet diberikan kuesioner online ACSI-28 (*Athletic Coping Stress Inventory-28*) yang dikembangkan oleh Smith dan koleganya (Smith et al., 1995). ACSI-28 adalah kuesioner yang terdiri dari 28 butir pernyataan untuk mengukur aspek-aspek psikologis unggul dalam berolahraga, yaitu (1) Mengatasi hambatan (*coping with adversity*); (2) beraksi di bawah tekanan (*peaking under pressure*); (3) penetapan tujuan/persiapan mental (*goal setting/mental preparation*); (4) Konsentrasi (*Concentration*); (5) bebas dari kekhawatiran (*Freedom from Worry*); (6)

kepercayaan diri dan motivasi berprestasi (*Confidence and Achievement motivation*), dan (7) Kesiediaan dilatih (*Coachability*). Dalam pengaduan ini, versi Bahasa Indonesia yang digunakan adalah ACSI-28 berbahasa Indonesia (Rahayuni, in press; Rahayuni et al., 2015) yang validitas dan reliabilitasnya telah dilakukan secara psikometrik. Pada tahap kedua ini, hanya 10 orang atlet yang mengisi kuesioner. Keseluruhan proses prosedur pendesainan pelatihan keterampilan *mental skills* ini dimunculkan di diagram Gambar 1.

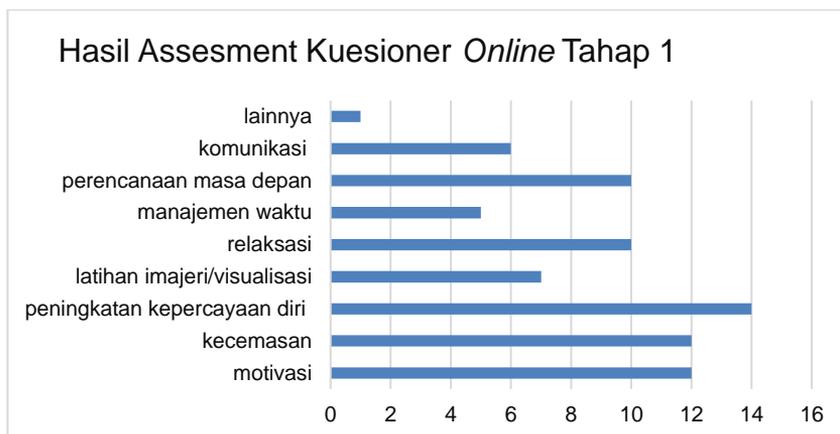


Gambar 1. Tahapan pengabdian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil analisis kebutuhan pelatihan

Formulir telah diisi oleh 14 atlet pelajar di SMU Negeri 1 Turen. Ketika ditanyakan permasalahan-permasalahan yang mereka alami sebagai atlet pelajar, didapat hasil tiga permasalahan yang paling tinggi dialami oleh atlet pelajar adalah (1) takut gagal atau takut tampil buruk; (2) merasa cemas atau khawatir sebelum bertanding; dan (3) merasa kurang percaya diri. Sedangkan permasalahan lain di tingkat kedua yang juga tampaknya dominan dirasakan adalah (1) merasa malas atau kurang termotivasi, (2) tidak mampu mengeluarkan kemampuan yang terbaik; dan (3) bimbang dengan perencanaan masa depan. Terakhir, adalah kesulitan dalam berdisiplin. Hasil analisis ini dapat dilihat pada Gambar 2.



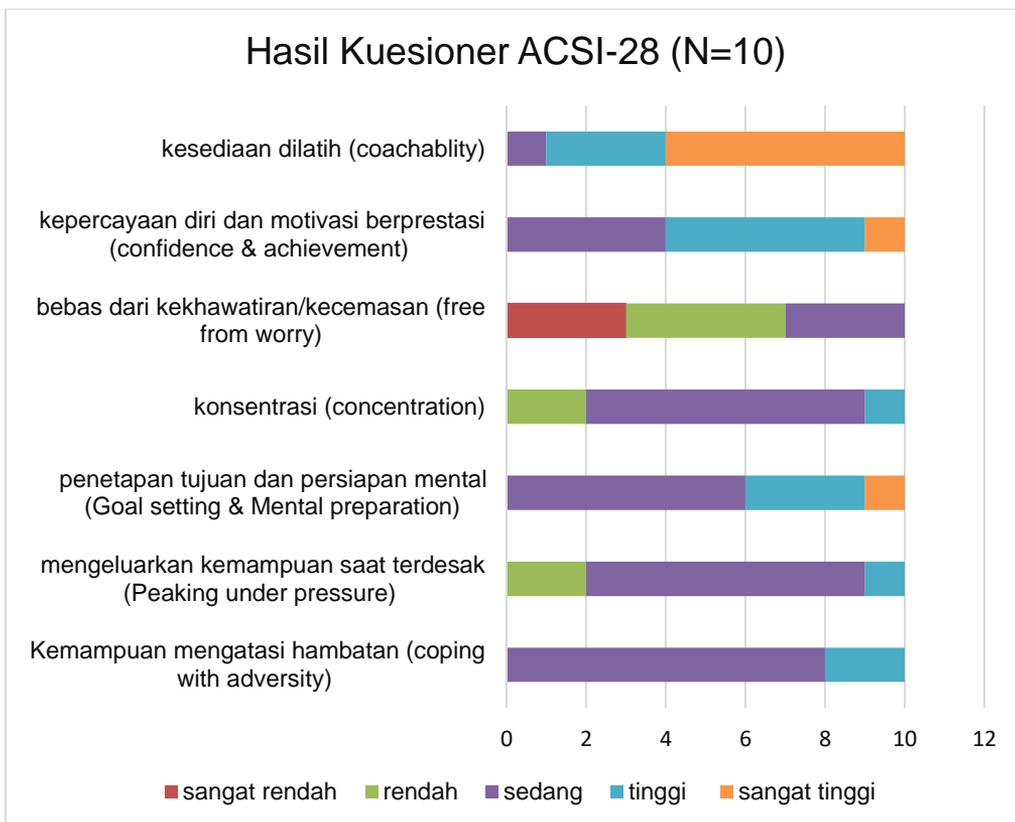
Gambar 2. Hasil Assesment Awal Menggunakan *Google Form* Terhadap 14 Atlet Pelajar di Kabupaten Malang

Di tahap kedua pengumpulan data, para atlet diberikan kuesioner ACSI-28 (Athletic Coping Stress Inventory-28) yang dikembangkan oleh Smith dan koleganya (Smith et al., 1995). Hasilnya ternyata memberikan gambaran yang berbeda dengan kuesioner di tahap pertama.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Menggunakan Kuesioner ACSI-28.

Aspek Kuesioner yang diukur	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
<i>Coping with adversity</i> (mengatasi hambatan)	0	0	8	2	0
<i>Peaking under pressure</i> (mengeluarkan kemampuan saat terdesak)	0	1	7	1	0
<i>Goal setting &amp; Mental preparation</i> (penetapan tujuan dan persiapan mental)	0	0	6	3	1
<i>Concentration</i>	0	2	7	1	0
<i>free from worry</i> (bebas dari kekhawatiran/kecemasan)	3	4	3	0	0
<i>Confidence &amp; achievement</i> (kepercayaan diri dan motivasi berprestasi)	0	0	4	5	1
<i>Coachability</i> (kesediaan dilatih)	0	0	1	3	6

\* Kolom kedua hingga keenam menunjukkan jumlah atlet yang mendapatkan skor di level sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi.



Gambar 3. Hasil Aseesmen dengan ACSI-28 pada 10 Atlet pelajar IPSI Kabupaten Malang. (Sumbu horizontal menunjukkan jumlah pesilat pada setiap aspek yang diukur oleh kuesioner ACSI-28. Penyajian data secara keseluruhan memungkinkan penelitian mengidentifikasi area mana saja yang harus lebih diperhatikan pada kelompok atlet pelajar tersebut)

Hasil dari asesmen kedua ini (Gambar 3) hanya diikuti oleh 10 orang pesilat, dengan titik-titik kelemahan dalam aspek psikologi unggul terletak pada bagaimana mengatasi hambatan, kecemasan, dan kepercayaan diri. Dari hasil analisis terhadap dua hasil tersebut, diskusi secara berkelompok oleh tim pengabdian kemudian menyimpulkan tiga area materi pelatihan, yakni: (1) kepercayaan diri; (2) penanggulangan kecemasan dan energisasi; serta (3) Perencanaan karier masa depan. Kepercayaan diri adalah satu *mental skills* penting untuk menunjang prestasi olahraga. Kepercayaan diri adalah sejauh mana seseorang mengetahui kapasitas dirinya akan berhasil (Vealey, 2007). Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam olahraga prestasi, termasuk dalam olahraga beladiri seperti pencak silat (Nisa & Jannah, 2021). Kepercayaan diri telah terbukti secara ilmiah menunjang performa unggul di

level Olimpiade (Gould et al., 2002) dan di Indonesia, topik ini telah menjadi topik berbagai penelitian olahraga, misalnya dalam olahraga futsal (Aliyyah et al., 2020), sepakbola (Sartono et al., 2020) termasuk olahraga beladiri seperti pencak silat (Nisa & Jannah, 2021). Kepercayaan diri ditentukan sebagai salah satu materi karena aspek ini dipercaya juga memberikan dasar fundamental untuk perkembangan para atlet secara psikologis di tahap atau level pertandingan berikutnya, dimana kompetisi dapat berjalan lebih menantang dan tantangan latihan akan semakin berat (Balyi et al., 2016; Holt et al., 2017).

Pengelolaan kecemasan dan energisasi adalah materi berikutnya, karena pada hakekatnya kecemasan adalah sesuatu yang wajar dan alami terjadi ketika seseorang menghadapi suatu tugas yang menantang, termasuk dalam pertandingan. Kurangnya pengelolaan kecemasan lebih banyak ditemui pada atlet pemula daripada atlet yang sudah mahir (Fletcher & Sarkar, 2012). Melalui dalam pemberian pelatihan mental skill pengelolaan kecemasan ini, diharapkan mereka dapat mengelola kecemasan ke arah yang produktif dan memungkinkan mereka untuk mengeluarkan seluruh kemampuannya yang terbaik. Materi ini meliputi pengenalan strategi mengatasi kecemasan melalui Teknik-teknik *coping* atau penyesuaian terhadap kecemasan (Nicholls & Polman, 2007). Kemampuan melakukan regulasi perilaku juga perlu ditambahkan. Regulasi perilaku ini memungkinkan atlet secara sadar untuk berperilaku secara mandiri ke arah peningkatan-peningkatan kemampuan unggul dalam olahraga, misalnya perilaku disiplin, perilaku mengelola motivasi diri sendiri dan juga mengenali daur keemasannya masing-masing.

Materi ketiga yaitu perencanaan masa depan, didasari oleh kekhawatiran dalam menentukan masa depan, sehingga informasi tentang keterampilan merencanakan masa depan juga tampaknya dibutuhkan oleh atlet. Perencanaan masa depan ini termasuk dalam bahasan transisi karier dimana di setiap jenjang karier atlet, atlet akan selalu dihadapkan pada tantangan yang baru, sehingga kunci kesuksesannya adalah mampu menyesuaikan diri di setiap tahapan (Torregrosa et al., 2004; Wylleman & Rosier, 2016). Kegamangan akan masa depan haruskah tetap menekuni latihan atlet atau berhenti menjadi salah satu kekhawatiran mereka, yang dimana hal ini konsisten dengan berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan di dunia (Alfermann et al., 2004).

Proses pengabdian ini telah dilakukan dengan mengikuti prosedur yang disarankan oleh Burton & Raedeke (2008) yang sudah dimodifikasi. Namun demikian, implikasi penting dari penelitian ini adalah pentingnya mendesain pelatihan dengan menyesuaikan kebutuhan atlet. Kebutuhan setiap atlet di setiap jenjang usia akan berbeda, apalagi bila ditambahkan faktor gender,

status sosial, latar belakang budaya, atau kondisi sosial ekonomi, akan membuat sebuah pelatihan semakin unik.

Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari ISSP (*International Society of Sport Psychology*) bahwa sebuah intervensi psikologis haruslah menyesuaikan kondisi budaya dan karakteristik pelakunya (Ryba et al., 2013). Misalnya, dalam konsep penjenjangan *Long Term Athlete Development* (LTAD) terdapat penjenjangan dalam mencapai kemahiran berolahraga mulai dari kanak-kanak hingga usia *elite athlete* (Balyi et al., 2016). Misalnya pada anak-anak usia dini, aspek psikologis yang diperhatikan masih memfokuskan pada bagaimana menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas yang menyenangkan, mempelajari sosialisasi, etika berlatih dan fairplay; sedangkan di jenjang *Learning to Train*, pengenalan diri terhadap potensi olahraga dan bakat-bakat yang mendukung, termasuk secara kognitif diperkenalkan, dan demikian pula di tahap *Train to Compete* dan *Train To Win* juga membutuhkan fokus pengembangan aspek psikologis dengan fokus yang berbeda-beda.

Di Indonesia, sepertinya urutan prosedur perancangan pelatihan *mental skills* berbasis praktek ini masih belum ada panduan langkah demi langkah bagaimana melakukannya. Dalam artikel ini, telah dibahas dalam sub bab metode, bagaimana langkah-langkah mengembangkan desain pelatihan *mental skills*. Meskipun petunjuk pasti mengenai aspek mental apa yang harus ditentukan di tiap tahapan belum ada, artikel pengabdian ini memberikan gambaran awal bagaimana mendesain proses pelatihan mental dari awal hingga akhir agar pelatihan yang diberikan tepat sasaran.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam hal pelatihan *mental skills* biasanya dilakukan secara *abrupt*, mendadak dan atau secara langsung dilakukan sebagai sebuah bentuk treatment tanpa didahului proses asesmen kebutuhan. Akhirnya, layanan psikologi olahraga dapat menjadi tidak akurat dan kurang efektif karena materinya berdasarkan asumsi pemberi layanan/pengabdian saja. Namun dalam kegiatan ini, perancangan pelatihan *mental skills* didahului oleh proses asesmen yang mengidentifikasi 3 area kebutuhan atlet yang menjadi sasaran pelatihan, yaitu (1) peningkatan kepercayaan diri atlet; (2) penanggulangan kecemasan dan pengaturan energi selama pertandingan; dan (3) Perencanaan karier masa depan. Teridentifikasinya tiga sasaran ini dapat membuat kegiatan pelatihan *mental skills* lebih efektif karena sesuai dengan kebutuhan atlet.

Keterbatasan dari kegiatan pengabdian ini adalah hanya menggambarkan proses pendesainan *mental skills* untuk atlet pencak silat

pelajar di wilayah kabupaten Malang saja, sehingga hasil asesmen tidak bisa digeneralisasi dengan kebutuhan atlet pencak silat di wilayah lain. Keterbatasan lainnya adalah proses yang digambarkan hanya terbatas pada proses pendesainan materi, belum mencakup proses pelaksanaan di lapangan. Namun demikian, salah satu sumbangan penting dalam artikel ini adalah menggambarkan proses bagaimana sebuah pelatihan *mental skills* dirancang berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui angket dan kuesioner khusus untuk atlet, sehingga paper ini dapat menjadi acuan dalam memberikan kegiatan yang serupa di kemudian hari.

Sebagai penutup, dari kegiatan ini perlu dirumuskan saran-saran untuk tim pengabdian lainnya yang akan melakukan kegiatan yang sama di masa depan. Saran-saran tersebut yaitu: (1) dalam memberikan pelatihan *mental skills*, tim pengabdian harus menghindari asumsi bahwa mereka mengetahui jenis pelatihan apa yang dibutuhkan atlet. Proses asesmen sederhana di awal menggunakan kuesioner atau wawancara sebaiknya dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan kebutuhan mereka; (2) Proses asesmen juga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai tantangan atlet; misalnya dalam pengabdian ini, ditemukan bahwa kekhawatiran akan masa depan juga menjadi kegelisahan atlet, dimana hal tersebut berkaitan dengan kondisi-kondisi psikososial di lingkungan atlet; (3) Penggunaan paradigma penelitian (seperti melakukan asesmen) dalam melakukan kegiatan pengabdian dapat memberikan manfaat yang lebih maksimal dalam kegiatan pengabdian. Sehingga meskipun kegiatan pengabdian dilandasi oleh kepedulian sosial, melalui asesmen awal hasilnya dapat lebih akurat dan memberikan dampak.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih terhadap Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah memfasilitasi hibah pengabdian kegiatan ini. Juga kepada saudara Bahar Rozak dan Sholeh Sholahuddin yang telah membantu tim pengabdian dalam kegiatan ini.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Career Transitions in Sport*, 5(1), 61–75. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14080](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080)

- Balyi, I., Richard, W., Higgs, C., Norris, S., & Cardinal, C. (2016). *Sport for Life – Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.1*. Sport for Life Society.
- Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics.
- Einarsson, E. I., Kristjánsson, H., & Saavedra, J. M. (2020). Relationship between elite athletes' psychological skills and their training in those skills. *Nordic Psychology*, 72(1), 23–32. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1629992>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *A Sport Psychology Perspective on Olympians and the Olympic Games*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>
- Rahayuni, K. (in press). Pemanfaatan ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory-28) Versi Bahasa Indonesia Sebagai Alat Ukur Psikologis Atlet. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Olahraga (IPO)*, 1.
- Rahayuni, K., Yunus, M., & Fadil, R. (2015). Analisis Psikometri Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Athletic Coping Stress Inventory-28 (Csai-28) Dalam Bahasa Indonesia. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(1), 17-31. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/522>
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., Si, G., & Schinke, R. J. (2013). ISSP Position Stand: Culturally competent research and practice in sport and exercise psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 123–142. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.779812>

- Ryba, T. V., & Wright, H. K. (2005). From Mental Game to Cultural Praxis: A Cultural Studies Model's Implications for the Future of Sport Psychology. *Quest*, 57(2), 192–212. <https://doi.org/10.1080/00336297.2005.10491853>
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: Sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216–225. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13832](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13832)
- Schinke, R. J., Fisher, L. A., Kamphoff, C., Gould, D. R., & Oglesby, C. (2016). Certified consultants' attempts at cultural inclusiveness: An examination of four tales through the lens of the International Society of Sport Psychology Position Stand on Cultural Competence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 353–368. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041544>
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379–398. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Career Transitions in Sport*, 5(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)
- Vealey, R. (2007). *Mental skills training in sport*. In G. Tenenbaum & R. C. Ecklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 287–309). Wiley.
- Wylleman, P., & Rosier, N. (2016). Chapter 13—Holistic Perspective on the Development of Elite Athletes. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and Exercise Psychology Research* (pp. 269–288). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00013-3>