|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | JSSF 6 (2) (2020)**Journal of Sport Sciences and Fitness**http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf | A picture containing clock  Description automatically generated |
| IDENTIFIKASI KESEHATAN MENTAL PADA PELATIH PEMUSATAN PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA (PPLOP) JAWA TENGAH**Sungkowo1, Kaswarganti Rahayu1,Kumbul Slamet Budianto1,M. Senoadji Karjadi1, Dede Herlinawati 1**Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia |
| **Info Artikel**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Sejarah Artikel:*Diterima Oktober 2020Disetujui November 2020Dipublikasikan November 2020\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Kata Kunci: Kesehatan mental, Pelatih PPLOP JATENG*Keywords:**Mental health, coaches of Central Java PPLOP* | **Abstrak**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Besar Kesehatan Mental para pelatih PPLOP Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode *survey tes*.Populasi dalam penelitian ini adalah para pelatih PPLOP Jawa Tengah, yang berjumlah 24 orang. Kemudian teknik pengambilan sampel adalah *total sampling,* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan mengambil seluruh jumlah sampel yang berjumlah 24 orang. Pengumpulan data utama dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan alat ukur atau kuesioner kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa identifikasi kesehatan mental hasilnya dengan category baik ada 4 pelatih dan sangat baik ada 20 pelatih. Disimpulkan bahwa identifikasi kesehatan mental pelatih sudah sangat baik, mengingat hanya ada 4 pelatih dengan kategori baik. Sehingga para pelatih dapat mempertahankan mentalnya dengan baik. Untuk mengetahui kesehatan mental maka di harapkan para pelatih bisa melatih atletnya dengan baik dan bisa mengontrol kondisiya dan bisa waspada dalam menghadapi perlombaan.***Abstract***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_The purpose of this research-based dedication is to find out how big the mental health of *coaches of Central Java PPLOP*. The population in this study were 24 *coaches of Central Java PPLOP*. The sampling technique is total sampling, which is a sampling technique with the consideration of taking the entire number of samples totaling 24 people. The main data collection in this research is done by using measuring instruments or mental health questionnaires. The results showed that the identification of mental health results in the medium category there were 4 coaches and high category there were 20 coaches. It was concluded that the identification of the coach's mental health was good, considering that there were only 4 coaches in the medium category. So that the coaches can maintain their mental well. By knowing mental health, it is hoped that the coaches can train their athletes well and can control their condition and be vigilant in facing competitions.© 2020 Universitas Negeri Semarang |
|  Alamat korespondensi: Gedung F1 Lantai 3, PKO FIK UNNESKampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229E-mail: sungkowo@mail.unnes.ac.id | ISSN 2252-6528  |

## Pendahuluan

Seorang pelatih tidak hanya melatih fisik, taktik, teknik saja tetapi latihan mental juga perlu dilakukan, mengingat psikologis atlet juga penting. *Goal setting* merupakan salah satu teknik yang efektif untuk memotivasi atlet untuk mencapai suatu tujuan. Kemudian goal setting dapat di gunakan Untuk mengevaluasi penampilan atlet baik dalam aspek kematangan personal dan penampilan puncaknya (Sagitarius, 2017; Simões, Vasconcelos-Raposo, Silva, & Fernandes, 2012). Pencapaian tujuan harus didasarkan pada persiapan dan proses yang dilakukan secara matang sehingga goal setting menjadi efektif, tidak hanya memfasilitasi atlet dalam pencapaian performa maksimalnya, tetapi juga penting untuk mengatasi masalah psikologis lainya, seperti kecemasan, kepercaan diri, dan motivasi. Kemampuan untuk menetapakn goal setting perlu dimiliki oleh atlet dan pelatih. Namun kenyataan dilapangan nampaknya tujuan ditetapkan pelatih dan atlet belum sistematis, bahkan pelatih dan atlet sebelumnya belum menetapkan goal setting dalam proses latihan (Hadwin & Webster, 2013; Latham, Seijts, & Slocum, 2016).

Pada cabang olahraga prestasi, atlet harus memiliki kepercayaan diri karena kepercayaan diri memilki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet (Hadwin & Webster, 2013). Tingkatan kepercayaan diri merupakan indikator keberhasilan dalam setiap kompetisi, atlet dapat melaksanakan tugas nya dengan baik yang didasari dengan kepercayaan akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri akan konsisten dalam bersikap dan bertindak saat berlatih maupun saat bertanding (Lee, Rengasamy, Hooi, Varatharajoo, & Azeez, 2015; Vealey, Garner-Holman, Hayashi, & Giacobbi, 1998). Hal tersebut merupakan cermin atlet adanya konsistensi dalam aspek emosionalnya. Atlet yang memilki kepercayaan diri akan dapat melakukan interprestasi, mengevaluasi kemampuan yang dimiliki dirinya dan dapat mendorong meraih prestasi sukses serta bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan dan ditetapkan (Kuan & Roy, 2007).

Kesehatan mental dapat mempengaruhi semua orang, yang berdampak pada stres atau tekanan batin. Pada kebiasaan orang mengalami stres maka ketika beban­ hidup yang dialami melampaui batas yang dimiliki. Adapun sumber stres yang signifikan termasuk peristiwa penting dalam kehidupan, misalnya orang tua selingkuh, perceraian, kematian pasangan, kehilangan sumber perdapatan atau pekerjaan dan keluarga sakit. Peristiwa itu dapat menenggelamkan kemampuan Atlet menangani masalah (*coping*) dan berfungsi secara efektif(Awruk & Janowski, 2016). Kemudian satu sumber stres dapat mengakibatkan memicu stres yang lain, seperti ketika kesulitan finansial mengikuti hilangnya pekerjaan (Awruk & Janowski, 2016; Kuan & Roy, 2007).

Pelatih dapat mengalami stres yang tinggi bila dihadapkan pada serangkain tuntutan yang terus menerus mengganggu kemampuan mereka untuk memajukan prestasi. Seorang pelatih di tuntut untuk tidak sekedar melatih fisiknya tetapi psikologinya atlet harus di latih dan pelatih harus bisa memberikan solusi yang tepat serta dapat meredam stress atlet tersebut (Awruk & Janowski, 2016).

Hasil dari beberapa studi menunjukkan bahwa faktor genetik dapat menentukan tingkat kebahagiaan dan kesehatan mental seseorang. Pelatih tampaknya menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang bersifat karakteristik; ada pelatih yang biasanya merasa bahagia, sedang yang lain secara tipikal cenderung sedih atau tidak bahagia. Selanjutnya para peneliti menemukan bahwa walaupun suasana hati pelatih dapat berubah dalam menanggapi peristiwa positif dan negatif, pengaruhnya akan berkurang setelah beberapa waktu. Sebagai contoh, pelatih melihat atletnya yang berhasil menang sebagai juara, secara tak terduga mungkin mula-mula merasa lebih bahagia, tetapi dengan berjalannya waktu, mereka kembali ke tingkat karakteristik kesehatan mental semula. Penelitian juga menunjukkan bahwa pembawaan geneus seseorang, yaitu gen yang diturunkan dari orangtua, dapat menjelaskan lebih dari separuh perbedaan dalam tingkat suasana hati seseorang. Gen juga sebagian menentukan kisaran perubahan yang dirasakan orang, mulai dari yang mengalami perubahan suasana hati yang besar, sampai yang dari hari ke harinya stabil(Kampmark, 2019).

Untuk meningkatkan kesehatan mental dapat melalui dukungan sosial dari teman dan anggota keluarga. Teman menanggapi dengan perhatian, empati, dan nasihat bagi orang yang sedang mengalami kesulitan atau kehilangan. Mereka memompa rasa percaya diri dan harga diri dengan jalan memberi keyakinan dan pujian. kelompok seperti itu dapat memberi dukungan dengan cara rnemungkinkan orang yang punya permasalahan serupa saling berbagi pengalaman dan emosi. Sebaliknya, riset sudah menunjukkan bahwa interaksi sosial yang negatif, seperti konflik terus menerus dan sikap meremehkan dari orang lain, dapat mengikis kesehatan mental.

Cara lain untuk memelihara kesehatan mental adalah dengan melibatkan diri pada aktivitas fisik. Misalnya, riset membuktikan bahwa aktifitas fisik dan aerobik teratur akan membantu memompa kepercayaan diri, mengurangi depresi dan meningkatkan konsentrasi. Teknik relaksasi, seperti bernapas dalam-dalam dan meditasi juga membantu memerangi dan mengurangi pengaruh stres.

 Berdasarkan analisis situasi di atas maka setiap pelatih harus bisa melatih mentalnya dan melatih atletnya, di berikan di sebelum atau sesudah latihan fisik. meskipun mengalami berbagai kendala saat melatih mental atletnya, maka seorang pelatih harus bisa memberikan solusi yang terbaik bagi atletnya.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode *survey tes*. Setiap pelatih dalam melaksanakan tes identifikasi kesehatan mental memiliki karakteristik yang berbeda-beda, pengalaman pelatih juga dipengaruhi oleh situasi spesifik yang sedang dihadapinya.

Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih PPLOP Jawa Tengah, yang berjumlah 24 orang. Kemudian teknik pengambilan sampel adalah *total sampling,* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan mengambil seluruh jumlah sampel yang berjumlah 24 orang**.**

Pengumpulan data utama dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan alat ukur atau kuesioner kesehatan mental, yang di laksanakan secara virtual pada tanggal 28 Juni 2020 sampai dengan 30 Agustus 2020. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berdasarkan data-data yang sudah dikumpulkan.

 Instrumen penelitian ini adalah kesehatan mental atlet yang sudah mempunyai reliabilitas sebesar r = 0,824 dan validitas berkisar antara 0,256 sampai 0,649 (Sungkowo,Kaswargati Rahayu.2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa alat ukur tersebut sudah konsisten dan sudah tepat untuk mengukur kesehatan mental.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian pengabdian menunjukkan bahwa para pelatih PPLOP di ambil data nya tentang kesehatan mental sebagai berikut:

Tabel 1. Kesehatan mental

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No  | Informan | Mental Health | Criteria |
| 1 | A | 90 | Sangat baik |
| 2 | B | 82 | Sangat baik |
| 3 | C | 90 | Sangat baik |
| 4 | D | 90 | Sangat baik |
| 5 | E | 86 | Sangat baik |
| 6 | F | 88 | Sangat baik |
| 7 | G | 78 |  Baik  |
| 8 | H | 87 | Sangat baik |
| 9 | I | 88 | Sangat baik |
| 10 | J | 86 | Sangat baik |
| 11 | K | 87 | Sangat baik |
| 13 | L | 85 | Sangat baik |
| 14 | M | 78 | Baik |
| 15 | N | 90 | Sangat baik |
| 16 | O | 78 | Baik |
| 17 | P | 81 | Sangat baik |
| 18 | Q | 89 | Sangat baik |
| 19 | R | 89 | Sangat baik |
| 20 | S | 89 | Sangat baik |
| 21 | T | 90 | Sangat baik |
| 22 | U | 89 | Sangat baik |
| 23 | V | 78 | Baik  |
| 24 | W | 89 | Sangat baik |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa identifikasi kesehatan mental hasilnya dengan category baik ada 4 pelatih dan category sangat baik ada 20 pelatih. Dari tabel tersebut bahwa identifikasi kesehatan mental pelatih sudah sangat baik, mengingat hanya ada 4 pelatih dengan kategori baik. Sehingga para pelatih dapat mempertahankan mentalnya dengan baik. Dengan mengetahui kesehatan mental maka di harapkan para pelatih bisa melatih atletnya dengan baik dan bisa mengontrol kondisiya dan bisa waspada dalam menghadapi perlombaan.

**SIMPULAN**

Dapat disimpulkan untuk para pelatih bahwa pelatihan mental efektif dalam meningkatkan prestasi yang di miliki atlet. Dengan kata lain, pelatihan mental yang di susun secara sistematis dan komprehensif dapat memberikan dampak yang maksimal bagi peningkatan kepercayaan diri atlet. Selain itu, bahwa releksasi menjadi bentuk latihan yang di anggap berperan dalam meningkatkan prestasi atlet.

**DAFTAR PUSTAKA**

Awruk, K., & Janowski, K. (2016). Motivation for physical activity and mental health indicators in Male Gym Attendees. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, *69*(1), 65–73. https://doi.org/10.1515/pcssr-2016-0003

Hadwin, A. F., & Webster, E. A. (2013). Calibration in goal setting: Examining the nature of judgments of confidence. *Learning and Instruction*, *24*(1), 37–47. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2012.10.001

Kampmark, B. (2019). The Black Dog of Swimming: Mental Illness and Australia’s Sporting Industrial Complex. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, *81*(1), 23–35. https://doi.org/10.2478/pcssr-2019-0003

Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, *6*(CSSI-2), 28–33.

Latham, G., Seijts, G., & Slocum, J. (2016). The goal setting and goal orientation labyrinth. *Organizational Dynamics*, *45*(4), 271–277. https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.10.001

Lee, W. S. S., Rengasamy, S., Hooi, L. B., Varatharajoo, C., & Azeez, M. I. K. (2015). *The Effectiveness of Teaching Games for the Improvement of the Hockey Tactical Skills and the State of Self-Confidence among 16 Years Old Students*. *9*(7), 2270–2276.

Sagitarius. (2017). Goal Setting with Athlete’s Confidence and Motivation. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, *180*(1). https://doi.org/10.1088/1757-899X/180/1/012226

Simões, P., Vasconcelos-Raposo, J., Silva, A., & Fernandes, H. M. (2012). Effects of a process-oriented goal setting model on swimmer’s performance. *Journal of Human Kinetics*, *32*(1), 65–76. https://doi.org/10.2478/v10078-012-0024-6

Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 20, pp. 54–80. https://doi.org/10.1123/jsep.20.1.54