

PROFIL KESEHATAN MENTAL ATLET NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE NATIONAL (NPC) PAPUA

PROFILE OF MENTAL HEALTH ATHLETES NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE NATIONAL (NPC) PAPUA

Ibrahim¹, Rodhi Rusdianto Hidayat², Sulasikin Sahdi Kadir³, Ipa Sari Kardi⁴,
Yahya Eko Nopiyanto⁵, Kurdi⁶

^{1,2,4,6}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Cenderawasih, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan
Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

⁵Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Bengkulu, Indonesia

email: ibrahimibe616@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental atlet masih belum dapat diatasi secara optimal oleh pelatih, kecenderungan pemberian latihan fisik, teknik, dan taktik menjadikan kesehatan mental atlet kadang terabaikan. Di negara maju kondisi mental atlet digunakan sebagai item prediktor kemenangan kompetisi olahraga, khususnya bagi atlet penyandang disabilitas. Kebaruan dan originalitas penelitian ini terletak pada subjek penelitian dimana lebih banyak peneliti mengkaji performa psikologi atlet normal dari pada atlet disabilitas. Dalam kondisi normal, atlet normal sekalipun merasa berat untuk mencapai prestasi, kondisi ini tentu lebih berat bagi atlet penyandang disabilitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kesehatan mental dan kesiapan mental atlet NPC Papua dalam menghadapi kompetisi PERPANAS 2021. Pada penelitian ini menggunakan metode survei *cross-sectional*. Teknik sampling menggunakan metode Slovin, dan diperoleh 153 atlet. Instrumen yang digunakan adalah *Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21)* dengan validitas 0,87. Hasil dalam penelitian bahwa atlet paralimpik berjenis kelamin wanita, dan sedang mengalami cedera memiliki kecenderungan penurunan kesehatan mental. Ditambah, faktor pemicu penurunan kesehatan mental terbesar adalah dari faktor stres. Stres pada atlet paralimpik dapat diperoleh melalui overtraining, maupun cedera. Melalui hasil penelitian disimpulkan bahwa atlet NPC berjenis kelamin wanita membutuhkan penanganan psikologis yang lebih kompleks dan intensif dibanding atlet NPC berjenis kelamin pria dalam mencapai prestasi maksimal pada event Perpanas 2021.
Kata kunci: Kesehatan; Mental; Atlet NPC.

Abstract

Athletes' mental health still cannot be handled optimally by coaches; the tendency to provide physical training, techniques, and tactics means that athletes' mental health is sometimes neglected. In developed countries, the mental condition of athletes is used as a predictor item for winning sports competitions, especially for athletes with disabilities. The novelty and originality of this research lie in the research subject where more researchers studied the psychological performance of everyday athletes than athletes with disabilities. Under normal conditions, even average athletes find it difficult to achieve achievements; this condition is undoubtedly more difficult for athletes with disabilities. This research aims to describe the mental health and readiness of Papuan NPC athletes in facing the 2021 PERPANAS competition. This research uses a cross-sectional survey method. The sampling technique used the Slovin method, and 153 athletes were obtained. The instrument used was the Depression, Anxiety, and Stress Scale - 21 (DASS-21), with a validity of 0.87. The results of the research showed that female Paralympic athletes who were injured tended to decline in mental health. Plus, the biggest trigger for a decline in mental health is stress. Stress in Paralympic athletes can be caused by overtraining or injury. The research concluded that female NPC athletes require more complex and intensive psychological treatment than male NPC athletes to achieve maximum performance at the 2021 Perpanas event.
Keywords: Health; Mental; NPC athlete.

1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya Pekan Paralimpik Nasional (PEPARNAS) merupakan penyelenggaraan kompetisi multi event bagi kaum difabel terbesar yang dilaksanakan secara nasional di Indonesia (1). Sama halnya dengan provinsi lainnya, Papua juga ikut berpartisipasi pada ajang PEPARNAS dengan membina atlet disabilitas. Kondisi atlet disabilitas, khususnya cabang olahraga atletik provinsi Papua memiliki karakteristik yang beragam. Atlet disabilitas tentunya sama seperti atlet pada umumnya, yang juga membutuhkan program latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang terprogram dan berkelanjutan. Senada yang diungkapkan bahwa pada dasarnya upaya atlet disabilitas untuk bertahan hidup layaknya masyarakat normal (2).

Persiapan *training center* (TC) dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19 memberikan dampak negatif pada psikologis atlet. Pelampiasan kecemasan cenderung dilakukan dengan konsumsi alkohol, peningkatan rasa depresi, suasana hati tertekan, kehilangan energi serta kecemasan. Kecemasan dan depresi sesungguhnya faktor psikologis yang sangat mempengaruhi hasil latihan dan pemulihan selama pandemi COVID-19 (3). Stres yang berkepanjangan dan ketidakpastian event PON XX dan

PERPANAS XVI 2021 Papua diperkuat oleh pernyataan PB PON XX Papua bahwa jika Olympiade Jepang di tunda, maka even yang lebih kecil seperti PERPANAS sangat berpotensi ditunda atau dilaksanakan tanpa penonton. Perasaan tidak pasti seperti itu dapat meningkatkan tekanan psikologis. Selain segi kesehatan, tantangan finansial terhadap dunia olahraga sangat besar bagi atlet disabilitas provinsi Papua (1).

Dampak paling buruk sangat terlihat dari performa atlet disabilitas cabang Atletik provinsi Papua. Senada yang diungkapkan bahwa masalah mental adalah perilaku yang berkaitan dengan stres atau gangguan mental yang tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia (4). Sifat dari kompetisi atletik yang sangat terukur menjadikan prediktor akurat penurunan performa atlet. Sifat dari sebuah event kompetisi olahraga adalah sebagai target motivasi jangka panjang dan fundamental bagi atlet. Kondisi berlarut ini menjadi ancaman kesehatan mental atlet disabilitas. Berpartisipasi dalam event olahraga sebesar PON adalah komponen kunci dalam karir atlet disabilitas. Hal ini disebabkan karena rencana karir atlet disabilitas diukur dalam periode empat tahun yang lalu. Perjuangan atlet disabilitas selama 4 tahun menghilang secara tiba-tiba selama pandemi. Karier atlet

disabilitas menjadi cerminan keamanan finansial atlet dan orang yang mereka cintai. Dengan demikian, situasi sosio ekonomi dari orang-orang terdekat atlet juga dipertaruhkan ketika karir olahraga ditunda untuk jangka waktu yang tidak pasti. krisis ini cenderung memiliki efek yang berkepanjangan dan kumulatif pada atlet (5).

Pentingnya penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kesehatan mental atlet NPC karena mereka cenderung lebih mudah stress dan tertekan dibanding atlet non disabilitas. Pentingnya penelitian ini dilaksanakan bagi atlet disabilitas atletik karena cabor atletik adalah yang memiliki sejarah banyak menyumbang medali emas bagi provinsi Papua dibanding cabor lain (6). Walaupun di beberapa negara maju atlet disabilitas memperoleh kepastian finansial, namun tidak dengan atlet disabilitas Papua (5). Harapan untuk berpartisipasi dan menang sangat utama. Demikian tim atletik disabilitas masih memiliki waktu menjelang kompetisi yang tertunda, mereka membutuhkan perlakuan yang khusus agar mental juara dan performa tetap terjaga (2). Guna mengetahui kondisi kesehatan mental atlet, maka dibutuhkan penelitian lebih lanjut. Terselenggaranya penelitian memberikan manfaat kepada atlet, pemerintah provinsi Papua dan masyarakat Papua sendiri sebagai tuan rumah PON XX Papua.

Langkah yang kami ambil untuk mengatasi kesenjangan ini adalah menjalankan wawancara online dan luring kepada atlet disabilitas provinsi Papua. Setelah diperoleh data dan dianalisis, maka akan diketahui

kondisi kesehatan atlet disabilitas. Sehingga bagi peneliti selanjutnya dapat dilaksanakan tindakan bimbingan dan dukungan lebih kepada atlet disabilitas provinsi Papua. Dalam menjalankan penelitian ini, kami akan memfokuskan subjek kepada atlet disabilitas atletik provinsi Papua.

Berdasarkan hasil penelitian ini, akan diperoleh informasi yang bermanfaat bagi ketercapaian prestasi tim Atletik NPC provinsi Papua. Pencegahan kendala selama proses berlatih akan mampu diatasi lebih awal sehingga pelatih, dan official mampu membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Kerja keras atlet akan lebih maksimal hasilnya jika permasalahan psikologis yang tidak tampak ini dapat diatasi. Tujuan penelitian kualitatif kami adalah untuk mendeskripsikan kesehatan mental dan kesiapan mental atlet disabilitas provinsi Papua dalam menghadapi kompetisi Perpanas. Pihak yang akan mendapat manfaat dari penelitian ini adalah atlet dan pelatih, Official tim dan pemerintah kota Jayapura. Terkhusus bagi NPC provinsi Papua, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan evaluasi dan bahan pertimbangan penyusunan program latihan secara terpadu.

Olahraga sesungguhnya memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental individu maupun atlet (7). Khusus bagi atlet, sering dijumpai kondisi atlet dihadapkan pada faktor risiko tambahan yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka (8). Sifat kompetisi dapat memprovokasi, menambah atau mengekspos masalah psikologis pada atlet. Sering kali atlet dihadapkan pada pemicu

stres unik yang seringkali berdampak negatif pada cara berpikir, berperilaku, dan perasaan mereka dalam bidang atletik, akademis, dan sosial (9). Selain itu tingginya tingkat kecemasan berdampak negatif terhadap performa atlet baik pada cabor individu maupun cabor tim (10).

Penelitian telah menunjukkan bahwa antara 70% dan 85% atlet yang sukses secara prestasi adalah atlet yang memiliki kepribadian dan keadaan suasana hati, tujuan yang jelas (kesehatan mental) (8). Kondisi mental yang prima, akan memacu performa atlet yang tanpa beban. Atlet akan menjadi lebih fokus dalam menampilkan performa terbaiknya. Perlu diketahui bahwa menampilkan performa terbaik membutuhkan pemilihan keputusan secepat mungkin (9). Jika kondisi mental sedang sehat, maka dipastikan performa terbaik atlet akan muncul dalam kompetisi. Kondisi mental yang baik telah banyak digunakan sebagai beberapa item prediktor kemenangan kompetisi olahraga, khususnya atlet penyandang disabilitas (8).

2. METODE

Jenis penelitian menggunakan metode survei *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di fasilitas base camp atlet disabilitas provinsi Papua / *National Paralympic Indonesia* (NPC) – Papua - Kota Jayapura pada tahun 2021. Populasi atlet dalam penelitian ini berjumlah 249 atlet penyandang disabilitas dari cabor atletik, tenis lapangan kursi roda, sepakbola, renang, rugby dan bulutangkis. Jumlah sampel diperhitungkan menggunakan rumus Slovin (*margin of error* 5%), sehingga diperoleh 153

atlet dengan komposisi 86 atlet wanita, dan 67 atlet pria.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan mental atlet disabilitas provinsi Papua adalah *Depression, Anxiety and Stress Scale-21* Items (DASS-21) dengan pembaharuan item pada karakteristik kultur Asia di tahun 2021. Instrumen DASS-21 memiliki validitas $\alpha = 0,87$ dan memiliki reliabilitas sebesar, $\alpha = 0,89$ (11). Instrumen ini digunakan untuk mengukur gejala, gangguan mental, dan kesiapan mental atlet menghadapi kompetisi. Waktu penelitian akan berlangsung selama sembilan bulan berdasarkan periode penelitian.

Teknik pengumpulan data adalah menggunakan angket kuesioner yang dikembangkan menjadi *google form* kemudian didistribusikan menggunakan tautan elektronik. Beberapa perlakuan khusus kami lakukan dengan membantu mengisi angket bersama responden secara langsung bagi atlet yang penyandang disabilitas intelektual dan penyandang cacat. Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa karakteristik responden memiliki tingkat depresi yang lebih dominan pada atlet putri dibandingkan atlet putra. Kecenderungan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres mengakibatkan atlet putri memiliki resiko lebih besar mengalami cedera, sehingga akan berdampak

pada pencapaian prestasi puncak. Hasil pada tabel 1 berikut:

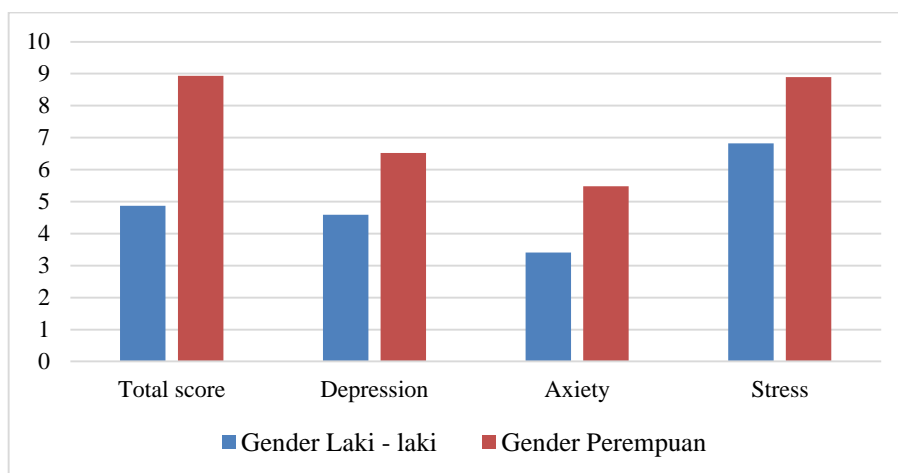
Tabel 1. DASS-21 Deskripsi Statistik Lintas Gender, Tipe Olahraga, dan Status Cedera

Scale	Overall	Gender		d	Tipe Olahraga			Status Cedera			
	M (SD)	Laki - Perempuan			Tim	Individual	D	Non - Cedera		d	Ω
Total score	6.92	4.87	8.93 (2.70)	0.04**	6.91	6.94 (2.65)	0.01	4.86	8.96	0.10**	0.84
Depression	5.54	4.59	6.52 (1.45)	0.03*	5.52	5.57 (1.61)	0.01	3.51	7.59	0.06**	0.82
Anxiety	4.43	3.41	5.48 (1.39)	0.04**	4.44	4.45 (1.49)	0.01	3.41	5.49	0.05**	0.79
Stress	7.86	6.82	8.89 (2.62)	0.03*	7.88	7.85 (1.61)	0.01	5.81	9.91	0.05**	0.81

Keterangan : N = 157, *p < 9.05; **p < 0.01

Berdasarkan tabel 1, ditemukan bahwa *Insights* yang ditemukan adalah atlet paralimpic bertatus gender perempuan, tipe olahraga individu, dan sedang cedera lebih cenderung mudah mengalami depresi. Atlet paralimpic yang berstatus gender perempuan,

tipe olahraga individu, dan yang sedang cedera cenderung lebih memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Atlet paralimpic yang berstatus gender perempuan, tipe olahraga individu, dan yang sedang mengalami cedera cenderung lebih mudah mengalami stres.



Gambar 1. Grafik kesehatan Mental Berdasarkan Gender Atlet Paralimpik Tahun 2021.

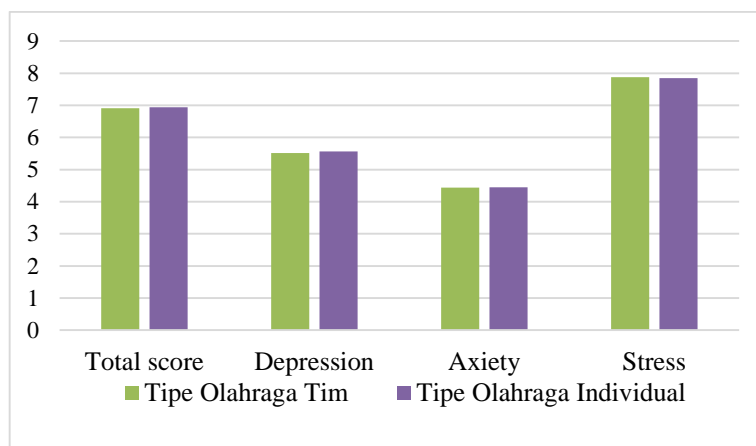
Berdasarkan grafik diatas, diperoleh info bahwa atlet paralimpik berjenis kelamin wanita lebih cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan stres yang lebih besar dibanding atlet paralimpik berjenis kelamin laki - laki. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu tentang probabilitas atlet berjenis kelamin wanita cenderung lebih terdorong secara emosional terhadap hal - hal disekitar lingkungan olahraga. Kecenderungan ini menyebabkan atlet paralimpik wanita memiliki skor kesehatan mental yang rendah.

Secara psikologis dan hormonal, atlet wanita dewasa tentu mengalami siklus menstruasi. Aktivitas menstruasi mendorong gejala fisik bersamaan dengan gangguan suasana hati dan berkurangnya motivasi untuk berlatih atau berkompetisi (12). Atlet olahraga individu lebih cenderung mengalami depresi dibandingkan atlet dalam olahraga tim karena orientasi tujuan ditanggung oleh diri sendiri (13).

Alasan mengapa atlet olahraga paralimpic individu memiliki tingkat gejala

depresi dan kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet paralimpic tim adalah karena keterhubungan sosial, keterlibatan interpersonal, pada atlet individu cenderung lebih sempit dibandingkan atlet olahraga tim (14). Senada yang diungkapkan bahwa

kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan keadaan atlet dalam olahraga (15). Atlet olahraga individu cenderung membutuhkan lebih banyak dukungan keluarga agar tetap memiliki perasaan keamanan secara psikologis (16).



Gambar 2. Grafik Kesehatan Mental Berdasarkan Tipe Olahraga

Berdasarkan grafik diatas, diperoleh informasi bahwa komponen stres (fisik dan mental) pada atlet paralimpik lebih tinggi dibandingkan faktor depresi dan kecemasan. Beberapa sumber menyebutkan bahwa gejala stres atlet paralimpik lebih banyak ditimbulkan oleh harapan akan kemenangan yang tinggi ditengah keterbatasan fisik yang dimiliki. Oleh karena itu, atlet paralimpik perlu berulang kali menata niat untuk menang dalam hati setiap kali berlatih dan bertanding (14). Seperti yang dikemukakan bahwa berbagai masalah mental dialami oleh atlet termasuk depresi atau kecemasan (17). Berdasarkan hal tersebut masalah mental atlet harus ditangani dengan optimal, karena atlet yang mampu mengontrol aspek mentalnya memiliki prestasi lebih baik (18).

Atlet paralimpic individu lebih mudah terserang kecemasan karena suatu ketika pernah menginternalisasi kegagalan (14).

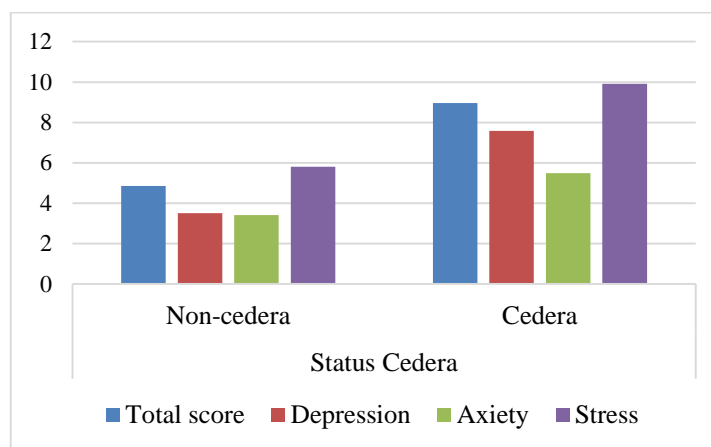
Kecemasan atlet paralimpic individu memiliki kecenderungan menetapkan tujuan pribadi yang intens untuk diri mereka sendiri. Disisi lain, olahraga individu yang kesuksesannya ditentukan oleh juri, termasuk senam, seluncur indah, dan menari, berkorelasi dengan tingkat kecemasan tertinggi karena merasakan tekanan yang sangat besar untuk membedakan diri mereka dari kompetisi dalam mengejar kesempurnaan dan persetujuan juri (19).

Di antara atlet paralimpic, kecemasan dan depresi lebih sering terjadi pada mereka yang bermain secara individu daripada mereka yang bermain olahraga tim (Ford et al., 2017). Atlet paralimpic olahraga individu lebih cenderung memainkan olahraga dengan alasan yang berorientasi pada tujuan. Sedangkan dalam olahraga tim, partisipasi berkompetisi juga diiringi motivasi bersenang-senang (20). Seperti yang dikemukakan bahwa motivasi sebagai motor penggerak dalam setiap

aktivitas memerlukan pemahaman yang jelas tentang tujuan, sarana dan teknik serta mengendalikan yang mampu mengatur aktivitas manusia, khususnya dalam olahraga aspek motivasi sangat dibutuhkan (13).

Peluang interaksi sosial pada olahraga tim cenderung menghadirkan kesenangan dan

penghilang stres, sementara pelatihan dan kompetisi olahraga individu lebih sepi dan dapat menyebabkan penetapan tujuan yang kurang sehat dan atribusi internal setelah kegagalan (20).



Gambar 3. Grafik Kesehatan Mental Berdasarkan Kondisi Cidera

Berdasarkan grafik diatas diperoleh informasi bahwa atlet yang dalam kondisi cedera cenderung memiliki kesehatan mental yang rendah. Kekhawatiran tidak mampu bertanding karena perbedaan kondisi fisik untuk berperforma tinggi menjadi rendah. Ditambah kekhawatiran akan kekalahan serta peluang untuk bertanding menjadi perhatian serius sebagian besar atlet. Secara langsung membuktikan bahwa kondisi cedera tubuh menyebabkan beban pikiran yang menyebabkan semakin menurunkan kesehatan mental.

Atlet paralimpic NPC Papua yang berkompetisi secara individu lebih mudah terserang kecemasan karena suatu ketika pernah menginternalisasi kegagalan. Kecemasan atlet paralimpic NPC Papua yang berkompetisi secara individu memiliki kecenderungan menetapkan tujuan pribadi

yang intens untuk diri mereka sendiri. Disisi lain, olahraga individu yang kesuksesannya ditentukan oleh juri, termasuk senam, seluncur indah, dan menari, berkorelasi dengan tingkat kecemasan tertinggi karena merasakan tekanan yang sangat besar untuk membedakan diri mereka dari kompetisi dalam mengejar kesempurnaan dan persetujuan juri (16).

Di antara atlet paralimpic NPC Papua yang memiliki kecemasan dan depresi lebih sering terjadi pada mereka yang bermain secara individu daripada mereka yang bermain olahraga tim. Pada dasarnya kecemasan dianggap sebagai keadaan emosi negatif seperti merasa tidak nyaman dan ketakutan yang ditandai dengan kegugupan, kekhawatiran, dan kekhawatiran dan terkait dengan semangat dan daya juang (21). Atlet paralimpic olahraga individu lebih cenderung memainkan olahraga dengan alasan yang

berorientasi pada tujuan. Sedangkan dalam olahraga tim, partisipasi berkompetisi juga diiringi motivasi bersenang-senang. Peluang interaksi sosial pada olahraga tim cenderung menghadirkan kesenangan dan penghilang stres, sementara pelatihan dan kompetisi olahraga individu lebih sepi dan dapat menyebabkan penetapan tujuan yang kurang sehat dan atribusi internal setelah kegagalan (20).

Faktor risiko psikologis semakin diakui sebagai hal penting dalam pencegahan cedera dalam olahraga prestasi (22). Peneliti memperoleh pemahaman bagaimana faktor psikologis ini dapat mempengaruhi performa atlet paralimpic. Atlet paralimpic dengan gejala kecemasan akibat cedera akan mengganggu fokus dan kesehatan psikologis (23).

Depresi pada atlet paralimpik lazim terjadi karena atlet memiliki lingkungan yang berbeda dengan masyarakat pada umumnya (11). Didalam usaha untuk berprestasi, atlet paralimpik tidak hanya butuh bakat, lebih dari itu mereka sangat juga tujuan serta usaha yang keras (24). Terlalu fokus pada hal - hal tersebut memicu masalah kejiwaan yang seringkali luput dari perhatian . Kondisi ketika mental atlet paralimpik sedang buruk, maka akan terkoneksi ke tubuh sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, penurunan performa, kesulitan tidur serta tidak mampu mengerjakan pekerjaan yang biasanya bisa mereka lakukan dengan baik (7).

Melalui beberapa riset terdahulu, kecemasan dinilai mempengaruhi performa atlet (8). Kecemasan menyebabkan atlet

kurang maksimal dalam mengerahkan segala kemampuan yang disebabkan kecemasan serta takut akan hasil yang akan dicapainya (25). Atlet sangat mungkin cemas terhadap kemampuan lawan, cemas akan suporter, serta cemas akan terjadinya kekalahan. Walaupun kemalangan tersebut belum tentu terjadi pada atlet saat bertanding, akan tetapi kecemasan tetap harus diminimalisir agar atlet berkompetisi dengan tenang, serta mengeluarkan performa terbaiknya (26). Ketika atlet berkompetisi dengan tenang, maka strategi, taktik, dan teknik yang telah dipelajari dapat durahkan sehingga memperoleh prestasi terbaiknya (8).

Manajemen stress merupakan bagian dari keterampilan psikologis yang berperan sebagai salah satu faktor penentu prestasi atlet. Beberapa atlet paralimpik dimungkinkan dapat mengalami cedera, pengalaman yang tidak menyenangkan atlet, ditambah ketidakpastian berkompetisi membuat meningkatkan kadar stress atlet (7). Cedera yang belum teratasi oleh atlet paralimpik secara fisik akan sangat mengganggu performa (11). Tidak bisa terbayangkan jika harus menampilkan performa diiringi rasa sakit pada bagian tubuh tertentu. bagi atlet paralimpik berjenis kelamin wanita, lebih cenderung cepat menjadi stress. Kondisi tubuh perempuan lebih cenderung lambat dalam memproduksi hormon kortisol dibanding pria. Oleh karenanya, wanita cenderung lebih cepat mencapai stress dibanding laki – laki (8).

4. KESIMPULAN

Atlet paralimpic NPC Papua yang berjenis kelamin wanita, dan sedang

mengalami cedera memiliki kecenderungan penurunan kesehatan mental. Faktor pemicu penurunan kesehatan mental terbesar bagi atlet paralimpik adalah dari faktor stres. Stres pada atlet paralimpik dapat diperoleh melalui overtraining, cedera, serta ketidakpastian karir. Faktor tersebut secara signifikan terbukti mampu menurunkan performa atlet paralimpik. Sejauh ini, atlet paralimpik diketahui merupakan pribadi yang senantiasa memiliki fokus pikiran untuk meraih kemenangan dalam kompetisi di tengah keterbatasan fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan dan stakeholder Universitas Cenderawasih khususnya LPPM Universitas Cenderawasih yang telah mendukung dalam pendanaan penelitian ini, sehingga dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ita S, Kusuma J, Womsiwor D, Qomarrullah R, Putra MFP, Kurdi, et al. Master Plan Pembinaan Prestasi Olahraga Disabilitas Papua. 2021. 150 p.
2. Hanrahan SJ. Psychological Skills Training for Athletes With Disabilities. Aust Psychol [Internet]. 2015;(March):2015. Available from: <https://doi.org/10.1111/ap.12083>
3. Prakosa IB. Dampak Pandemi COVID-19 dari Aspek Fisiologis dan Psikologis terhadap Proses Latihan Atlet Bulu Tangkis. 2022.
4. Nopiyanto YE, Raibowo S, Prabowo A, Kardi IS. Mental Readiness of Physical Education Students for Odd Semester Lectures in 2023. 2023;3(2):205–11.
5. Wijayanti DGS, Soegiyanto, Nasuka. Pembinaan Olahraga untuk Penyandang Disabilitas di National Paralympic Committee Salatiga. J Phys Educ Sport [Internet]. 2021;5(1). Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
6. Zuhriyah A, Kristiyanto A, Purnama SK, Sarana J, Prasarana S. Universitas Muhammadiyah Purworejo Analisis Strategi Pembinaan Prestasi Atlet Penyandang Analisis Strategies For Achievement Coaching Athletes With The 9 th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Purworejo. 2019;
7. Milavic B, Id JP, Grgantov Z, Mili M, Mannarini S, Manzoni GM, et al. Development and Factorial Validity of the Psychological Skills Inventory for Sports , Youth Version – Short Form : Assessment of the Psychometric Properties. 2019;1–17.
8. Martin JJ, Whalen L. Effective Practices of Coaching Disability Sport Effective Practices Of Coaching Disability Sport. 2015;(January).
9. Mohammadzadeh H, Sami S. Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players. 2014;2(1):31–6.
10. Arwin A, Pramadanita A, Nopiyanto YE, Prabowo A, Raibowo S, Kardi IS,

- et al. Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Seluma. *Jambura Heal Sport J.* 2023;5(2):153–60.
11. Gouttebarga V, Bindra A, Blauwet C, Campriani N, Currie A, Engebretsen L, et al. International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): Towards Better Support of Athletes' Mental Health. 2021;1:30–7.
 12. Swartz L, Hunt X, Bantjes J, Hainline B, Reardon CL. Mental Health Symptoms and Disorders in Paralympic Athletes: a Narrative Review. *Br J Sport Med* [Internet]. 2019;53(12):737–40. Available from: 10.1136/bjsports-2019-100731
 13. Ita S, Kardi IS, Hasan B, Ibrahim, Nurhidayah D. Level of Motivation, Self-Confidence, Anxiety Control, Mental Preparation, Team Cohesiveness and Concentration of Elite and Non-Elite Athletes. *J Phys Educ Sport* [Internet]. 2022;22(12):3177–82. Available from: <https://efsupit.ro/index.php/archive?id=144>
 14. Pluhar Emily; Caitlin; Kelsey L. Griffith; Melissa A. Christino; Dai Sugimoto; William P. Meehan I. Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *J Sport Sci Med* [Internet]. 2019;18(3). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6683619/>
 15. Kardi IS, Ita S. SPORT PSYCHOLOGY: Menilik Prestasi Papua di Pekan Olahraga Nasional (PON) [Internet]. Yogyakarta: The Journal Publishing, 4(6); 2023. 285 p. Available from: <http://thejournalish.com/ojs/index.php/books/article/view/492>
 16. Drew B, Matthews J. The Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Student-Athletes and the Relationship With Resilience and Help- Seeking Behavior. *J Clin Sport Psychol.* 2019;
 17. Pujianto D, Nopiyanto YE, Kardi IS. How is the Mental Toughness of Student-Athletes? An Investigation of Elite Student-Athletes in Bengkulu City. *J Sport Area* [Internet]. 2022;7(3):369–79. Available from: <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/9532/4799>
 18. Kardi IS. Psychological Skills Characteristics of Athletics, Weightlifting, Cycling, Swimming, and Waterskiing Athletes based on the Medal Achievements in the 2017 SEA Games. *J Pendidik Jasm dan Olahraga* [Internet]. 2019;4(1):55–61. Available from: <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/4119-10/pdf>
 19. Crutcher B, Moran RN, Covassin T, Crutcher B, Moran RN, Covassin T. Examining the Relationship Between

- Social Support Satisfaction and Perceived Stress and Depression in Athletic Training Students Examining the Relationship Between Social Support Satisfaction and Perceived Stress and Depression in Athletic Training Students. 2018;13(2):168–74.
20. Ford JL, Ildfonso K, Jones ML, Arvinen-Barrow M. Sport-related anxiety : current insights. *J Sports Med.* 2017;8:205–12.
21. Kardi IS, Dimiyati D. The Psychological Characteristics of the Indonesian SEA Games Athletes in the Measurable Sport. *Scitepress [Internet].* 2017;1(1):97–101. Available from: <https://www.scitepress.org/Papers/2017/70557/70557.pdf>
22. Li H, Moreland JJ, Peek-Asa C, Yang J. Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes. *Am J Sports Med.* 2017;45(9):2148–55.
23. Olmedilla A, Moreno-Fernández IM, Gómez-Espejo V, Robles-Palazón FJ, Verdú I, Ortega E. Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players. *Front Psychol.* 2019;10(October):1–8.
24. Reddy V. Mental Health Issue and Chalanges in India: A review. *J Soc Sci Manag Entrep.* 2019;3(2):72–8.
25. Lim TH, Jang CY, O’Sullivan D, Oh H. Applications of Psychological Skills Training for Paralympic Table Tennis Athletes. *J Exerc Rehabil.* 2018;14(3):367–74.
26. From L, Thomsen DK, Olesen MH. Elite Athletes Are Higher on Grit Than A Comparison Sample of Non-Athletes. *Scand J Sport Exerc Psychol.* 2020;2(1999):2–7.