

Edukasi Kesehatan Mental Dan Emosional Bagi Kader Pencak Silat Tapak Suci

Sulasikin Sahdi Kadir*¹, Haerul Ikhsan², Ardin Abdul Gani³

^{1,2}, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

³Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palu

*e-mail: sulasikin@ung.ac.id¹

Article Info: Received: 3 August 2024, Accepted: 18 August 2024, Published: 21 August 2024

Abstract

Mental health is a crucial aspect in physical activities such as pencak silat, although it often receives less attention, even though mental balance plays an important role in optimal performance. This community service aims to improve Pencak Silat Tapak Suci Pimwil XXXI cadres' understanding of mental health and relaxation techniques that can be applied in training. The methods used include lectures on mental health, relaxation technique practice sessions, and group discussions, with evaluations to measure participant understanding and the effectiveness of the methods applied. The results showed that 60% of participants considered the program's objectives very clear, and 50% felt the material presented was satisfactory; most participants considered the delivery method effective in improving their understanding. In conclusion, this program succeeded in increasing cadres' awareness and knowledge about mental health, and it is recommended to be continued and developed further with an emphasis on integrating relaxation techniques into pencak silat training routines to achieve better mental balance.

Keywords: Mental Health; Emotional; Pencak Silat

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kegiatan fisik seperti pencak silat, meskipun sering kali kurang mendapat perhatian, padahal keseimbangan mental berperan penting dalam kinerja optimal. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kader Pencak Silat Tapak Suci Pimwil XXXI tentang kesehatan mental serta teknik relaksasi yang dapat diterapkan dalam latihan. Metode yang digunakan meliputi ceramah mengenai kesehatan mental, sesi praktik teknik relaksasi, dan diskusi kelompok, dengan evaluasi untuk mengukur pemahaman peserta serta efektivitas metode yang diterapkan. Hasil menunjukkan bahwa 60% peserta menilai tujuan program sangat jelas dan 50% merasa materi yang disampaikan memuaskan; sebagian besar peserta menganggap metode penyampaian efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka. Kesimpulannya, program ini berhasil meningkatkan kesadaran serta pengetahuan kader tentang kesehatan mental, dan disarankan untuk dilanjutkan serta dikembangkan lebih lanjut dengan penekanan pada integrasi teknik relaksasi dalam rutinitas latihan pencak silat guna mencapai keseimbangan mental yang lebih baik.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Emosional; Pencak Silat

1. PENDAHULUAN

Pencak Silat, sebagai warisan budaya dan seni bela diri dari Indonesia, mencakup lebih dari sekadar kemampuan fisik, pencak silat melibatkan dimensi mental dan emosional yang sangat penting. Seni bela diri ini tidak hanya menguji kekuatan dan keterampilan, tetapi juga memerlukan keseimbangan psikologis dan emosional yang mendalam. Jambore Tapak Suci PIMWIL XXXI hadir sebagai peluang emas untuk mengedukasi kader mengenai pentingnya kesehatan mental dan emosional dalam mendukung kinerja mereka secara keseluruhan.

Dalam dunia olahraga dan seni bela diri, pentingnya manajemen stres dan motivasi telah mendapat perhatian luas. Kemampuan untuk mengelola stres dan tetap termotivasi berhubungan erat dengan performa atlet di berbagai disiplin olahraga, termasuk Pencak Silat (Hays et al., 2009). Strategi efektif dalam mengelola stres dan menjaga motivasi dapat meningkatkan performa secara signifikan (Birrer & Morgan, 2010). Oleh karena itu, pelatihan yang memperhatikan aspek ini sangat penting dalam mengembangkan keterampilan dan kesiapan kader.

Selain itu, Nurhadi menekankan bahwa pendekatan pelatihan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual adalah kunci dalam pengembangan kader Pencak Silat (Nurhadi, 2019).

Pendekatan ini memastikan bahwa pelatihan tidak hanya fokus pada pengembangan kekuatan fisik tetapi juga memperhatikan keseimbangan mental dan spiritual. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kekuatan internal dan ketahanan mental sama pentingnya dengan keterampilan fisik dalam mencapai kesuksesan dalam seni bela diri (Phelps & Thomas, 2022). Untuk memperkaya pengalaman kader, Jambore Tapak Suci PIMWIL XXXI akan menawarkan program edukasi yang mencakup teknik relaksasi, strategi manajemen emosi, dan cara mengatasi tekanan kompetisi. Teknik-teknik ini dirancang untuk membantu kader mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mempersiapkan mereka menghadapi tantangan dengan lebih baik. Program ini bertujuan untuk memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam konteks kompetisi serta dalam kehidupan sehari-hari.

Pengurangan stigma terkait kesehatan mental merupakan tujuan utama dari program edukasi ini. Di banyak komunitas olahraga dan seni bela diri, kesehatan mental sering kali dianggap tabu, dan kader mungkin merasa enggan untuk mencari bantuan atau berbicara tentang masalah yang mereka hadapi. Dengan menyediakan dukungan dan pendidikan yang memadai, Jambore ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung di mana kader merasa nyaman mengakui dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Untuk memastikan efektivitas program edukasi, Jambore ini akan memanfaatkan sumber daya terkini seperti penelitian akademis, buku, dan panduan dari ahli psikologi olahraga. Dukungan dari pelatih dan profesional psikologi olahraga juga akan memainkan peran penting dalam menyusun dan melaksanakan program ini.

Penelitian terbaru oleh Smith dalam jurnal *Sport & Exercise Psychology Review* menyoroti pentingnya pengembangan ketahanan mental dan teknik relaksasi dalam olahraga (Smith et al., 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik-teknik seperti mindfulness dan pelatihan visualisasi dapat membantu atlet dalam mengatasi tekanan dan meningkatkan performa. Integrasi teknik-teknik ini dalam program Jambore Tapak Suci akan memberikan dimensi tambahan dalam pelatihan kader. Program ini juga bertujuan untuk memberikan manfaat yang tidak hanya terbatas pada konteks kompetisi. Dengan pendekatan yang menyeluruh, diharapkan bahwa kader dapat menerapkan keterampilan yang dipelajari untuk mendukung perkembangan pribadi mereka di luar arena pertandingan. Ini termasuk kemampuan untuk mengatasi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan membangun hubungan yang lebih sehat.

Jambore Tapak Suci PIMWIL XXXI diharapkan dapat menjadi contoh penting dalam memprioritaskan kesehatan mental dan emosional sebagai bagian integral dari pengembangan kader Pencak Silat. Dengan memberikan dukungan yang berkelanjutan dan memperhatikan aspek holistik dalam pelatihan, program ini bertujuan untuk memperkaya pengalaman peserta dan mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh. Secara keseluruhan, Jambore ini menawarkan peluang untuk membangun lingkungan yang lebih mendukung dan inklusif, di mana kesehatan mental dan emosional dianggap sebagai elemen penting dari kesuksesan dan kesejahteraan. Melalui program edukasi yang dirancang dengan cermat dan dukungan dari berbagai sumber, Jambore Tapak Suci PIMWIL XXXI berpotensi memberikan kontribusi positif yang bertahan lama dalam kehidupan para kader.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Pusat Latihan Pencak Silat Tapak Suci Pimwil XXXI di Desa Kopi, Kecamatan Bulango Utara, Kabupaten Bone Bolango pada Tanggal 10-11 Juni 2024, dengan sasaran para kader yang berjumlah 40 peserta. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam aspek kesehatan mental dan emosional, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan holistik mereka. Dengan pendekatan terstruktur dan berkelanjutan, diharapkan program ini memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta, baik dalam kompetisi maupun kehidupan sehari-hari.

Tahapan kegiatan dalam program ini terdiri dari beberapa langkah penting untuk memastikan pelaksanaan yang efektif dan evaluasi yang mendalam. Pada tahap persiapan, langkah pertama adalah koordinasi dengan Ketua Tapak Suci PIMWIL XXXI, yang mencakup komunikasi intensif untuk memastikan dukungan dan keselarasan tujuan program. Selanjutnya, dilakukan penyusunan materi yang komprehensif mengenai kesehatan mental dan emosional, disesuaikan dengan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh kader pencak silat. Selain itu, persiapan alat evaluasi juga dilakukan untuk mengukur pemahaman dan penerapan materi oleh peserta. Modul pelatihan dikembangkan untuk mencakup

konsep dasar kesehatan mental dan emosional, teknik relaksasi, strategi manajemen stres, serta cara menghadapi tekanan kompetisi.

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat, kegiatan dimulai dengan pemberian konsep dasar mengenai kesehatan mental dan emosional kepada peserta, yang menjelaskan pentingnya keseimbangan jiwa dalam pencak silat. Materi yang mendalam dan aplikatif mengenai teknik relaksasi, manajemen emosi, serta strategi mengatasi tekanan disampaikan, disertai dengan sesi praktikal untuk memudahkan pemahaman dan penerapan oleh peserta.

Tahapan terakhir adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program secara menyeluruh dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta. Kuesioner yang disediakan memungkinkan peserta untuk memberikan jawaban pada setiap pertanyaan, baik melalui opsi yang tersedia atau dengan menuliskan jawaban secara langsung. Kuesioner evaluasi ini mengukur beberapa aspek dari program edukasi kesehatan mental dan emosional. Indikator utamanya meliputi kejelasan tujuan program, kepuasan terhadap materi yang disampaikan, efektivitas metode penyampaian, serta manfaat dari kegiatan interaktif. Selain itu, kuesioner juga mengevaluasi sejauh mana program membantu peserta dalam mengelola stres dan emosi serta dukungan sosial yang diterima. Terakhir, peserta diminta untuk memberikan umpan balik dan saran mengenai kekuatan dan area perbaikan program. Indikator-indikator ini dirancang untuk memberikan wawasan komprehensif mengenai efektivitas dan dampak program.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada Jambore Tapak Suci PIMWIL XXXI di Desa Kopi, Kecamatan Bulango Utara, Kabupaten Bone Bolango, pada tanggal 10-11 Juni 2024, dilakukan setelah memperoleh persetujuan dari pimpinan Tapak Suci PIMWIL XXXI. Kegiatan ini melibatkan para kader Tapak Suci PIMWIL XXXI sebagai peserta. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan apersepsi mengenai pentingnya menjaga keseimbangan jiwa dalam pencak silat, diikuti dengan edukasi tentang kesehatan mental dan emosional serta upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental dan emosional bagi para kader pencak silat Tapak Suci.



Gambar 1. Pembukaan Oleh Pemateri

Pada tahap apersepsi awal kegiatan, para kader menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti program pengabdian ini. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa mereka belum pernah menerima materi tentang kesehatan mental dan emosional dalam konteks pencak silat, meskipun topik ini dianggap sangat penting. Kesehatan mental dan emosional memiliki dampak signifikan terhadap prestasi dan kualitas hidup para kader, sehingga pemahaman yang lebih mendalam tentang aspek ini sangat diperlukan untuk mendukung pencapaian prestasi yang optimal serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.



Gambar 2. Edukasi Kesehatan Kesehatan Mental & Emosional

Setelah apersepsi awal yang penuh antusiasme dari para kader, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi inti mengenai kesehatan mental dan emosional. Dalam sesi ini, peserta diberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya keseimbangan jiwa dalam praktik Pencak Silat. Materi yang disampaikan mencakup teknik relaksasi, manajemen stres, strategi mengatasi tekanan, serta cara mengelola emosi secara efektif. Melalui sesi interaktif, peserta berlatih teknik-teknik praktis dan berpartisipasi dalam diskusi kelompok serta sesi tanya jawab, yang memperdalam pemahaman mereka tentang penerapan materi dalam latihan sehari-hari. Di samping itu, perubahan perilaku diharapkan terjadi, di mana para kader menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan mental dan emosional. Dengan penerapan teknik-teknik relaksasi yang telah diajarkan, program ini bertujuan memberikan dampak positif jangka panjang. Tidak hanya diharapkan dapat meningkatkan prestasi kader dalam pencak silat, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan..



Gambar 3. Penerapan Keseimbangan Mental Dan Emosional Dalam Latihan

Usai pemaparan materi, dilakukan evaluasi untuk mengukur efektivitas dan hasil dari pengabdian ini. Evaluasi Program Edukasi Kesehatan Mental dan Emosional bagi Kader Pencak Silat Tapak Suci menunjukkan variasi dalam tingkat kepuasan peserta di berbagai aspek. Sebagian besar peserta menilai tujuan program sangat jelas (60%), sementara 30% merasa cukup jelas, dan 8% merasa kurang jelas, menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk penjelasan lebih mendalam bagi sebagian kecil peserta. Materi yang disampaikan dinilai memuaskan oleh 50% peserta, memadai oleh 35%, namun 10% merasa hanya cukup memuaskan, menandakan perlunya peningkatan materi. Metode penyampaian, yang mencakup ceramah dan latihan praktis, dinilai sangat efektif oleh 55% peserta dan cukup efektif oleh 30%, meskipun 15% peserta merasa metode tersebut perlu perbaikan. Kegiatan interaktif dianggap sangat bermanfaat oleh 60% peserta dan bermanfaat oleh 25%, namun beberapa peserta menyarankan penyesuaian untuk meningkatkan manfaatnya lebih lanjut.

Dalam hal dukungan program untuk mengelola stres dan emosi, 50% peserta merasa sangat terbantu, dan 35% merasa cukup membantu. Dukungan sosial dan keterlibatan pelatih dinilai sangat baik oleh 45% peserta dan baik oleh 35%, meskipun ada kebutuhan untuk peningkatan dalam dukungan berkelanjutan. Sumber daya yang disediakan, termasuk materi bacaan dan video, dinilai sangat berguna oleh 55% peserta, tetapi beberapa peserta mengusulkan agar materi tersebut lebih bervariasi dan mendalam.

Umpan balik dari peserta menggarisbawahi kekuatan utama program, terutama dalam kegiatan interaktif dan metode penyampaian materi. Namun, saran untuk perbaikan mencakup penjelasan yang lebih mendalam mengenai tujuan program, variasi dalam metode penyampaian, serta peningkatan dukungan sosial dengan lebih banyak keterlibatan pelatih dan pengurus. Saran tambahan juga mencakup peningkatan materi bacaan dan video edukasi agar lebih komprehensif, serta penambahan waktu untuk latihan praktis dan sesi refleksi. Dengan adanya edukasi ini, para kader menunjukkan peningkatan signifikan terutama pada tiga aspek utama. Pertama, adanya peningkatan yang sangat signifikan dalam pemahaman mereka mengenai peran penting kesehatan mental dan emosional dalam praktik Pencak Silat Tapak Suci. Para peserta tidak hanya menunjukkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana kesehatan mental dapat mempengaruhi performa mereka di arena, tetapi juga bagaimana kesejahteraan emosional berkontribusi pada keseimbangan dan efektivitas mereka dalam latihan sehari-hari. Peningkatan pemahaman ini mencerminkan perubahan paradigma yang mendalam, di mana kader kini lebih menyadari bahwa pencapaian dalam seni bela diri tidak hanya bergantung pada keterampilan fisik semata, tetapi juga pada kesiapan mental dan emosional yang kuat.

Selain itu, *feedback* dari para kader juga menandakan bahwa mereka merasa lebih siap dan terinformasi dalam mengelola stres dan tekanan, serta menerapkan strategi manajemen emosi yang efektif, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas latihan dan kompetisi mereka secara keseluruhan. Penelitian oleh Birrer dan Morgan dalam *Journal of Sport & Exercise Psychology* menunjukkan bahwa pelatihan mental yang efektif dapat meningkatkan performa atlet dengan membantu mereka mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Birrer & Morgan, 2010). Selain itu, studi oleh Gould dalam *Journal of Applied Sport Psychology* menekankan pentingnya integrasi kesehatan mental dalam pelatihan atlet untuk mencapai hasil yang optimal (Gould et al., 2002).

Peningkatan ini juga didukung oleh teori-teori terkini dalam psikologi olahraga yang menggarisbawahi hubungan erat antara kesehatan mental dan performa atlet. Menurut Weinberg dan Gould dalam buku mereka *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, pendekatan yang holistik terhadap pelatihan yang mencakup aspek mental dan emosional dapat menghasilkan peningkatan performa dan kesejahteraan secara keseluruhan (Weinberg & Gould, 2014). Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik mengenai aspek-aspek ini di kalangan kader Pencak Silat Tapak Suci merupakan langkah penting menuju pengembangan diri yang lebih baik dan peningkatan kualitas dalam latihan serta kompetisi.

Kedua adanya perubahan perilaku. Sebagian besar responden melaporkan adanya peningkatan kesadaran yang signifikan mengenai pentingnya menjaga keseimbangan jiwa dalam rutinitas latihan sehari-hari mereka. Mereka menyadari bahwa menjaga keseimbangan mental dan emosional tidak hanya penting untuk performa mereka di arena, tetapi juga untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Selain itu, para peserta melaporkan bahwa mereka telah mulai mengintegrasikan teknik-teknik relaksasi yang diajarkan dalam program pelatihan mereka, seperti meditasi, pernapasan dalam, dan visualisasi. Penerapan teknik-teknik ini tidak hanya membantu mereka dalam mengatasi stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan fokus dan ketahanan mental mereka selama latihan dan kompetisi.

Penelitian oleh Neil dalam *Journal of Sports Sciences* menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi dan *mindfulness* dapat membantu atlet meningkatkan kontrol emosi dan mengurangi tingkat kecemasan, yang berkontribusi pada performa yang lebih baik (Neil et al. 2013). Lebih lanjut, studi oleh Johnson dan Hrycaiko dalam *The Sport Psychologist* menggarisbawahi bahwa teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dan meditasi, secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa atlet (Johnson & Hrycaiko, 2008).

Peningkatan kesadaran ini mencerminkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana keseimbangan mental berperan dalam mencapai hasil yang optimal dan menunjukkan komitmen para peserta terhadap pengembangan diri yang lebih holistik. Dengan menerapkan teknik-teknik ini secara rutin, para kader tidak hanya merasakan manfaat langsung dalam konteks latihan tetapi juga dalam mengelola stres sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Terakhir, pengabdian ini dapat memberikan dampak positif jangka panjang, tidak hanya dalam peningkatan prestasi atletik, tetapi juga dalam kualitas hidup secara keseluruhan bagi kader Pencak Silat Tapak Suci. Dengan implementasi program edukasi kesehatan mental dan emosional yang menyeluruh, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi semua peserta Jambore Tapak Suci PIMWIL XXXI. Hal ini tidak hanya memberikan manfaat dalam konteks kompetisi, tetapi juga membawa dampak positif dalam kehidupan sehari-hari para kader Pencak Silat Tapak Suci di luar arena pertandingan. Sumber daya yang tersedia untuk menyusun program edukasi kesehatan mental dan emosional bagi kader Pencak Silat Tapak Suci meliputi panduan praktis, bahan bacaan, video, serta narasumber yang ahli di bidangnya. Dalam penyusunan program ini, penting untuk memperhitungkan kebutuhan dan preferensi para peserta, sehingga materi yang disampaikan dapat lebih relevan dan mudah dipahami. Selain itu, peran pelatih dan pengurus juga sangat penting dalam mendukung implementasi program edukasi ini. Mereka dapat menjadi fasilitator yang efektif dalam menyampaikan informasi, memberikan bimbingan, dan mendukung proses pembelajaran para kader Pencak Silat Tapak Suci dalam mengembangkan keterampilan kesehatan mental dan emosional.

4. KESIMPULAN

Program edukasi kesehatan mental dan emosional yang diadakan selama Jambore Tapak Suci Pimwil XXXI telah memberikan pengetahuan yang mendalam kepada para kader Pencak Silat Tapak Suci, serta efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya keseimbangan mental dan emosional. Kegiatan ini berfungsi sebagai platform penting untuk mempertemukan praktisi silat dari berbagai penjuru, memungkinkan mereka memperdalam pengetahuan dan mempererat hubungan antar anggota. Selama kegiatan, sesi pelatihan interaktif dan diskusi mendalam memberikan wawasan tentang pengaruh kesehatan mental terhadap performa dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan perubahan perilaku peserta, yang kini mulai menerapkan prinsip keseimbangan emosional dalam latihan dan kehidupan sehari-hari. Sebagai rekomendasi, perlu dilanjutkan integrasi aspek kesehatan mental ke dalam praktik Pencak Silat untuk mengatasi pandangan bahwa kesehatan mental dan fisik adalah hal yang terpisah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Gorontalo atas pembiayaan pelaksanaan dan publikasi hasil pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra, Tapak Suci Pimwil XXXI, yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi tim dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-347
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). *Psychological Skills Training As A Mental Toughness Intervention For Athletes*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 236-250.
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2021). The Role of Sport Psychology in Elite Athletic Performance: The Latest Developments. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(2), 121-133.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (2002). *Burnout In Competitive Junior Tennis Players: I. A quantitative analysis*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 282-300.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden M. (2007). Sources And Types Of Confidence Identified By World Class Sport Performer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 434-456
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden M. (2009). The Role Of Confidence In World Class Sport Performer. *Journal of Sport Sciences*, 27(1), 1185-1199
- Hodge, K., & Gucciardi, D. F. (2022). "Developing Mental Resilience and Well-being in Athletes: New Perspectives." *Current Opinion in Psychology*, 46, 101-107.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran, Dan Latihan Mental*. Surabaya : Unesa

University Press

- Jannah, M. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Gowa: Edutama.
- Johnson, S. M., & Hrycaiko, D. W. (2008). *Effects Of Relaxation Training On Performance And Anxiety In Athletes*. *The Sport Psychologist*, 22(4), 461-478.
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku Menyontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2).
- Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Penguin Books.
- Mack, G., & Casstevens, D. (2001). *The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence*. McGraw-Hill.
- Maksum, A. (2007). Kualitas pribadi atlet: Kunci keberhasilan meraih prestasi tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108-115
- Neil, R., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2013). The Effect Of Mindfulness On Performance, Self-Efficacy, And Anxiety In Athletes. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 527-535.
- Nurhadi, S. (2019). Pendekatan Holistik dalam Pelatihan Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 45-60.
- Phelps, K., & Thomas, P. (2022). Mental Health in Sport: The Modern Approach to Athlete Well-being. *Sports Medicine*, 52(10), 2097-2110.
- Reid, H., & McHale, I. (2023). "Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction." Routledge.
- Rohmansyah, N. A., Wiyanto, A., & Zhannisa, U. H. Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Palembang Tahun 2017. LPPM : Universitas PGRI Semarang.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schultz, R. M. (2020). *Sport & Exercise Psychology Review*. Routledge.
- Vaughan, A., & McCarthy, P. (2024). Breaking the Silence: Mental Health Awareness and Support Systems in Competitive Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 45-62.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.