

# KESIAPAN PSIKOLOGIS PESERTA DIDIK DI SEKOLAH KHUSUS OLAHRAGA (SKO) RIAU

Didik Widianoro<sup>1</sup>, Nur Fitriyana<sup>2</sup>, Irfani Rizal<sup>3</sup>, Raffly Henjilito<sup>4</sup>, Yulia Herawaty<sup>5</sup>, Wina Diana Sari<sup>6</sup>, Raihanatu Binqalbi Ruzain<sup>7</sup>, Juliarni Siregar<sup>8</sup>, Panji Rachmat Setiawan<sup>9</sup>, Syefriani<sup>10</sup>, Mila Aulia Nasution<sup>11</sup>, Lailatul Qodarina Binti Ridwan<sup>12</sup>

<sup>1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

<sup>2</sup>Psikologi Islam, Fakultas Studi Islam, Universitas Muhammadiyah Riau

Email: [<sup>1</sup>didiwidianoro@psy.uir.ac.id](mailto:didiwidianoro@psy.uir.ac.id), [<sup>2</sup>nurfitriyana@umri.ac.id](mailto:nurfitriyana@umri.ac.id), [<sup>3</sup>irfanirizal72@psy.uir.ac.id](mailto:irfanirizal72@psy.uir.ac.id), [<sup>4</sup>rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id](mailto:rafflyhenjilito@edu.uir.ac.id), [<sup>5</sup>yulia.herawaty@psy.uir.ac.id](mailto:yulia.herawaty@psy.uir.ac.id), [<sup>6</sup>winadianasari@psy.uir.ac.id](mailto:winadianasari@psy.uir.ac.id), [<sup>7</sup>raihana.binqolbi@psy.uir.ac.id](mailto:raihana.binqolbi@psy.uir.ac.id), [<sup>8</sup>juliarni.siregar@psy.uir.ac.id](mailto:juliarni.siregar@psy.uir.ac.id), [<sup>9</sup>panji.r.setiawan@eng.uir.ac.id](mailto:panji.r.setiawan@eng.uir.ac.id), [<sup>10</sup>syefriani@edu.uir.ac.id](mailto:syefriani@edu.uir.ac.id)

## Abstrak

Peserta didik di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) dihadapkan pada tuntutan ganda, yaitu pencapaian prestasi olahraga dan pemenuhan kewajiban akademik secara simultan. Kondisi tersebut menuntut kesiapan psikologis yang optimal agar peserta didik mampu beradaptasi, mengelola tekanan, mempertahankan motivasi, serta menunjukkan performa yang konsisten. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan psikologis peserta didik di SKO Riau melalui pendekatan asesmen psikologis, psikoedukasi, dan pelatihan keterampilan mental dasar. Metode pelaksanaan dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan sasaran peserta didik SKO Riau dari berbagai cabang olahraga. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta didik mengenai peran aspek psikologis dalam olahraga, meningkatnya kesadaran diri terhadap kondisi emosi dan motivasi, serta munculnya sikap yang lebih positif dalam menghadapi latihan dan kompetisi. Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung pembinaan atlet usia sekolah secara holistik, khususnya pada aspek psikologis, serta menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan psikologis berkelanjutan di lingkungan SKO.

**Kata kunci:** Kesiapan Psikologis, Psikologi Olahraga, Peserta Didik, Sekolah Khusus Olahraga

## Pendahuluan

Sekolah Khusus Olahraga (SKO) merupakan institusi pendidikan yang dirancang untuk membina peserta didik dengan bakat dan potensi olahraga agar mampu mencapai prestasi optimal sejak usia sekolah. Model pendidikan di SKO menempatkan olahraga sebagai fokus utama, namun tetap mengintegrasikannya dengan pembelajaran akademik formal. Pola pendidikan semacam ini memberikan peluang besar bagi pengembangan atlet berprestasi, tetapi di sisi lain juga menghadirkan tantangan yang kompleks bagi peserta didik, terutama dari aspek psikologis.

Peserta didik SKO dihadapkan pada tuntutan latihan fisik yang intensif, jadwal kompetisi yang padat, serta kewajiban akademik yang harus dipenuhi secara bersamaan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan menghadapi pertandingan, kelelahan mental, konflik peran sebagai pelajar dan atlet, hingga penurunan motivasi belajar (Cox, 2011; Weinberg & Gould, 2019). Apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan psikologis ini dapat berdampak negatif terhadap performa olahraga, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis peserta didik secara keseluruhan.

Dalam konteks psikologi olahraga, kesiapan psikologis dipandang sebagai salah satu faktor kunci yang menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai performa optimal. Kesiapan psikologis mencakup berbagai aspek, antara lain motivasi berprestasi, kepercayaan diri, kemampuan mengelola emosi, fokus perhatian, serta ketahanan mental dalam menghadapi tekanan dan kegagalan (Anshel, 2012; Weinberg & Gould, 2019). Atlet dengan kesiapan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menghadapi situasi kompetitif, menjaga konsistensi performa, dan memanfaatkan potensi fisik serta teknik yang dimiliki secara maksimal.

Pada level pendidikan, kesiapan psikologis juga berperan penting dalam mendukung keberhasilan belajar peserta didik. Peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang baik, motivasi intrinsik yang kuat, dan kepercayaan diri yang positif akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan belajar yang menantang (Santrock, 2018). Oleh karena itu, pembinaan peserta didik SKO seharusnya tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik olahraga, tetapi juga mencakup pengembangan aspek psikologis secara sistematis dan berkelanjutan.

Hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak SKO Riau menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan kompetisi, menjaga stabilitas emosi, serta menyeimbangkan tuntutan akademik dan olahraga. Beberapa peserta didik menunjukkan gejala kecemasan menjelang pertandingan, penurunan motivasi belajar pada periode kompetisi, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya kesiapan mental dalam olahraga. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan intervensi psikologis yang bersifat edukatif dan aplikatif.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang sebagai upaya untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui pemberian psikoedukasi dan pelatihan keterampilan mental dasar kepada peserta didik SKO Riau. Pendekatan pengabdian dipilih karena memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan dan keterampilan secara langsung kepada sasaran kegiatan, serta mendorong partisipasi aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan kesiapan psikologis peserta didik agar mereka mampu menjalani peran sebagai pelajar dan atlet secara seimbang, sehat, dan berkelanjutan.

## **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau dengan sasaran utama peserta didik yang aktif mengikuti program pembinaan olahraga. Metode pelaksanaan dirancang secara sistematis agar kegiatan dapat berjalan efektif dan memberikan dampak yang bermakna bagi peserta didik.

Subjek kegiatan adalah peserta didik SKO Riau yang berasal dari berbagai cabang olahraga. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan rekomendasi pihak sekolah dengan mempertimbangkan kesiapan peserta didik untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan SKO Riau dalam waktu yang telah disepakati bersama pihak sekolah.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan peserta didik, serta penyusunan materi kegiatan. Identifikasi kebutuhan dilakukan melalui diskusi dengan guru dan pelatih, serta observasi singkat terhadap kondisi peserta didik. Tim pengabdian juga menyiapkan instrumen asesmen sederhana untuk memperoleh gambaran awal mengenai kesiapan psikologis peserta didik, seperti aspek motivasi, kepercayaan diri, dan pengelolaan emosi.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa metode utama. Pertama, asesmen psikologis awal dilakukan untuk membantu peserta didik mengenali kondisi psikologis mereka secara umum. Asesmen ini tidak dimaksudkan sebagai diagnosis klinis, melainkan sebagai sarana refleksi dan pemetaan kebutuhan psikologis peserta didik.

Kedua, psikoedukasi diberikan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai peran aspek psikologis dalam olahraga dan pendidikan. Materi psikoedukasi mencakup konsep dasar psikologi olahraga, pentingnya kesiapan mental, pengaruh emosi terhadap performa, serta hubungan antara motivasi dan prestasi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah singkat, diskusi, dan studi kasus sederhana agar mudah dipahami oleh peserta didik.

Ketiga, pelatihan keterampilan mental dasar diberikan sebagai bentuk intervensi praktis. Pelatihan ini meliputi teknik relaksasi sederhana, latihan pernapasan, penguatan motivasi, serta refleksi diri. Teknik-teknik tersebut dipilih karena relatif mudah dipraktikkan dan relevan dengan kebutuhan peserta didik SKO. Pelatihan dilakukan secara bertahap dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan dan manfaat yang dirasakan oleh peserta didik. Evaluasi dilakukan melalui diskusi reflektif, pengisian kuesioner singkat, serta umpan balik lisan dari peserta didik dan pihak sekolah. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai capaian kegiatan dan merumuskan rekomendasi pengembangan program selanjutnya.

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SKO Riau berjalan dengan baik dan mendapatkan respons yang positif dari peserta didik maupun pihak sekolah. Peserta didik menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi diskusi dan pelatihan keterampilan mental. Hal ini menunjukkan bahwa topik kesiapan psikologis memiliki relevansi yang tinggi dengan kebutuhan peserta didik SKO.

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa sebagian peserta didik memiliki tingkat motivasi berprestasi yang cukup baik, namun masih mengalami kesulitan dalam mengelola kecemasan dan tekanan menjelang pertandingan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa atlet usia muda sering mengalami kecemasan kompetitif akibat tekanan ekspektasi dan tuntutan performa (Cox, 2011; Anshel, 2012).

Setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, peserta didik menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kesiapan psikologis dalam olahraga. Peserta didik mulai menyadari bahwa keberhasilan dalam olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kesiapan mental dan emosional. Kesadaran ini merupakan langkah awal yang penting dalam proses pengembangan diri sebagai atlet (Weinberg & Gould, 2019).

Pada sesi pelatihan keterampilan mental, peserta didik dilatih untuk mengenali dan mengelola emosi yang muncul sebelum dan selama latihan maupun kompetisi. Peserta didik melaporkan bahwa teknik relaksasi dan pernapasan membantu mereka merasa lebih tenang dan

fokus. Temuan ini mendukung pandangan bahwa intervensi psikologis sederhana dapat memberikan manfaat signifikan bagi atlet usia sekolah (Anshel, 2012).

Pembahasan hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian berbasis psikoedukasi dan pelatihan praktis efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis peserta didik SKO. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam membangun sikap positif terhadap aspek psikologis dalam olahraga, yang sebelumnya sering dianggap kurang penting dibandingkan aspek fisik dan teknik. Namun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, antara lain durasi kegiatan yang relatif singkat dan belum adanya tindak lanjut jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan program pendampingan psikologis yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

### Foto-Foto Kegiatan

Berikut adalah dokumentasi foto-foto kegiatan yang dilakukan selama program pengabdian masyarakat:



*Gambar 1: Pemberian Materi Kesiapan Psikologis*

### Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai kesiapan psikologis peserta didik di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, dan sikap peserta didik terhadap pentingnya aspek psikologis dalam olahraga. Melalui asesmen, psikoedukasi, dan pelatihan keterampilan mental dasar, peserta didik memperoleh bekal awal untuk mengelola tekanan, mempertahankan motivasi, dan meningkatkan kepercayaan diri. Kegiatan ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan program pendampingan psikologis yang lebih komprehensif dan berkelanjutan di lingkungan SKO.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau, para peserta didik, guru, dan pelatih, serta institusi perguruan tinggi yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

### Daftar Pustaka

- Anshel, M. H. (2012). *Sport psychology: From theory to practice*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Cox, R. H. (2011). *Sport psychology: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.