



Virtual Reality sebagai Inovasi Edukasi Mental Atlet: Pendekatan *Transactional Model of Stress and Coping*

Juhanis¹, St. Zulaiha Nurhajarurahmah^{2*}, Fatoni³, Muhammad Isnawan Syafir⁴

^{1,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

²Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

Correspondence: E-mail: st.zulaiha.nurhajarurahmah@unm.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan faktor kunci dalam mendukung performa atlet, terutama pada atlet muda yang rentan menghadapi tekanan kompetitif. Kecemasan dan gejala psikosomatis yang muncul sebelum maupun selama pertandingan berpotensi menurunkan kesiapan fisik, kestabilan emosional, dan kualitas performa. Urgensi inilah yang melatarbelakangi pelaksanaan program pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan mental berbasis *Transactional Model of Stress and Coping* serta *Yerkes-Dodson Law*, dengan inovasi tambahan berupa pemanfaatan teknologi *Virtual Reality* (VR) untuk latihan relaksasi dan healing kecemasan. Kedua teori tersebut digunakan untuk membantu atlet memahami proses penilaian kognitif terhadap stres memengaruhi reaksi emosional dan strategi coping yang dipilih, serta tingkat arousal yang optimal. Edukasi ini diharapkan tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan mental jangka panjang bagi atlet muda. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 67,4% atlet mengalami kecemasan pra-kompetisi, 10,9% cemas saat kompetisi, dan 19,6% mengalami gejala psikosomatis sebelum pertandingan. Data ini memperkuat relevansi teori yang digunakan, dimana tingginya arousal tanpa strategi coping yang tepat dapat mengganggu performa. Program ini terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta keterampilan manajemen stres dan kecemasan, sehingga atlet lebih siap menghadapi tekanan kompetitif dan mampu menjaga performa secara berkelanjutan.

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel:

Diterima 05 September 2025

Revisi Diterima

25 Oktober 2025

Diterima 30 Oktober 2025

Tersedia online untuk pertama

30 Oktober 2025

Tanggal Publikasi

01 November 2025

Kata Kunci:

Kesehatan Mental Atlet;
Kecemasan Kompetitif;
Manajemen Stres;
Transactional Model of Stress and Coping;
Yerkes-Dodson Law.

Virtual Reality as an Innovation in The Mental Education of Athletes: a Transactional Model of Stress and Coping

Juhanis¹, St. Zulaiha Nurhajarurahmah^{2,*}, Fatoni³, Muhammad Isnawan Syafir⁴

^{1,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

²Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

Correspondence: E-mail: st.zulaiha.nurhajarurahmah@unm.ac.id

ABSTRAK

Mental health is a key factor in athletic performance, especially for young athletes vulnerable to competitive pressure. Anxiety and psychosomatic symptoms that arise before and during a match can reduce physical readiness, emotional stability, and the quality of performance. This urgency is the reason for implementing a community service program in the form of mental health education based on the Transactional Model of Stress and Coping and the Yerkes-Dodson Law, with the added innovation of using Virtual Reality (VR) technology for relaxation training and anxiety management. Both theories are used to help athletes understand the cognitive appraisal process of stress, which influences emotional reactions and chosen coping strategies, as well as optimal levels of arousal. This education is expected to be not only preventative but also a means of long-term mental empowerment for young athletes. The results of the activity showed that 67.4% of the athletes experienced anxiety before the competition, 10.9% experienced anxiety during the competition, and 19.6% experienced psychosomatic symptoms before the match. These data reinforce the relevance of the theory used, according to which high arousal without adequate coping strategies can interfere with performance. This program has been shown to contribute significantly to increasing awareness, understanding, and stress and anxiety management skills, so that athletes are better prepared to cope with competitive pressure and can maintain sustainable performance.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received

05 September 2025

First Revised 25 October 2025

Accepted 30 October 2025

First Available online

30 October 2025

Publication Date

01 November 2025

Keyword:

Competitive Anxiety;

Mental Health of Athletes;

Stress Management;

Transactional Model of Stress and Coping;

Yerkes-Dodson Law

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor fundamental yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai performa optimal. Atlet muda, khususnya di tingkat daerah seperti Provinsi Sulawesi Selatan, menghadapi beragam tekanan, mulai dari ekspektasi pelatih, tuntutan akademik, hingga persaingan dalam kompetisi. Tekanan tersebut sering kali menimbulkan kecemasan dan gejala psikosomatis, seperti gangguan tidur, tremor, maupun sulit berkonsentrasi, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian prestasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif menjadi salah satu gangguan psikologis yang paling dominan dialami atlet sebelum maupun selama pertandingan, sehingga memerlukan perhatian serius dalam pengelolaan kesehatan mental atlet (Liu, 2024).

Tidak sedikit atlet muda yang memiliki dukungan psikologis memadai, hal ini menyebabkan mereka merasa tertekan dan kesepian dalam menghadapi tantangan yang ada (Bardhan & Nimkar, 2020). Pada kasus ini, peran pelatih menjadi sangat vital. Pelatih yang memberikan dukungan psikologis yang baik, seperti pujian dan umpan balik positif, dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada kinerja yang lebih baik dalam latihan maupun kompetisi, sedangkan pelatih yang menggunakan pendekatan otoriter dapat meningkatkan tingkat stres atlet, sehingga pendekatan yang lebih demokratis dalam kepelatihan mungkin lebih efektif untuk membantu atlet muda mengelola tekanan (Jiménez et al., 2019).

Selain dukungan dari pelatih, faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental atlet muda adalah pengalaman mereka selama masa pandemi COVID-19. Penelitian lebih lanjut, menunjukkan bahwa pembatasan sosial selama lockdown mengakibatkan atlet muda mengalami penurunan dalam kesehatan mental, dengan gejala yang semakin parah dari kecemasan dan depresi akibat hilangnya interaksi sosial dan rutinitas latihan (Pons et al., 2020). Dampak negatif ini bisa berlanjut ke kesehatan mental jangka panjang mereka, dan bahkan menghambat perkembangan atletik mereka di masa depan (Fitzgerald et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami implikasi jangka panjang dari tekanan yang dialami atlet muda dan menyusun strategi untuk mendukung kesehatan mental mereka.

Kecemasan yang dialami atlet tidak hanya mempengaruhi kinerja mereka saat bertanding, tetapi juga berinteraksi secara kompleks dengan faktor-faktor lain seperti kualitas tidur dan pola makan. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik dapat berkontribusi pada pengurangan gejala kecemasan, sementara pola makan yang buruk bisa memperburuk masalah mental (Gao & Wang, 2024). Keseimbangan antara latihan fisik, istirahat yang cukup, dan nutrisi yang baik merupakan fondasi penting bagi atlet muda untuk mencapai performa optimal dan menjaga kesehatan mental mereka (Mishica et al., 2021).

Namun, penting juga untuk memperhatikan bahwa tidak semua tekanan bersifat negatif. Konsep "*eustress*," yang merujuk pada tekanan positif yang dapat memotivasi atlet untuk memberikan yang terbaik dalam kompetisi (Natsir et al., 2021). Atlet yang mampu melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik dan berhasil mencapai tujuan mereka. Penting bagi pelatih dan pendukung atlet untuk membantu mereka dalam mengidentifikasi tekanan yang produktif dan mendukung mereka dalam mengelola stres tersebut.

Di sisi lain, pemahaman tentang resiko yang dihadapi oleh atlet muda terkait stres dan kesehatan mental harus menjadi perhatian utama dalam pembangunan program latihan dan wawasan pelatihan (Chung et al., 2019). Melalui pendekatan yang menyeluruh, dimana aspek fisik dan mental diperhatikan secara bersamaan, atlet muda di Sulawesi Selatan dapat berkembang dengan lebih baik baik secara kemampuan teknik maupun ketahanan mental (Armento et al., 2023). Diterapkannya teknik-teknik psikologi olahraga dalam pengelolaan

stres dan penciptaan suasana latihan yang mendukung akan sangat berkontribusi terhadap pencapaian prestasi atlet (Brenner et al., 2019).

Seiring dengan perkembangan penelitian mengenai kesehatan mental dalam olahraga, penting bagi seluruh pihak yang terlibat, mulai dari pelatih hingga orang tua, untuk memiliki kesadaran yang lebih besar akan dampak psikologis dari tekanan yang dialami oleh atlet muda. Melalui kolaborasi yang kuat dan pelatihan mental yang tepat, atlet muda dapat lebih siap menghadapi dinamika olahraga yang kompetitif, menghindari burnout, serta mencapai prestasi yang optimal dan berkelanjutan (Brenner et al., 2019; Saraswati et al., 2024).

Teori psikologi olahraga dapat menjadi kerangka konseptual yang penting untuk memahami fenomena yang dihadapi oleh atlet, terutama tekanan yang sering kali mengganggu kesehatan mental dan performa mereka. Salah satu teori yang relevan adalah Model Transaksional Stres dan Koping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan proses bagaimana individu menilai stres dan memutuskan strategi penanganannya yang harus diterapkan, baik yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) atau emosi (*emotion-focused coping*). Dalam aplikasi praktisnya, program edukasi kesehatan mental untuk atlet muda di Provinsi Sulawesi Selatan dapat dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam tentang manajemen stres dan kecemasan yang mereka hadapi saat bertanding (Lüdi et al., 2024). Dengan memberikan edukasi tentang bagaimana cara mengidentifikasi dan mengatasi stres, atlet muda dapat dilengkapi dengan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kestabilan mental mereka di tengah tekanan kompetisi yang tinggi. Hal ini sejalan dengan kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran akan penggunaan dukungan psikologis yang efektif dalam olahraga (Fatoni et al., 2024), yang juga ditegaskan oleh tim ahli dalam Konsensus Internasional tentang Psikiatri Olahraga (Claussen et al., 2024).

Selanjutnya, hubungan antara tingkat aktivasi (*arousal*) dan performa atlet dijelaskan dalam Yerkes-Dodson Law (1908). Teori ini menekankan bahwa ada hubungan yang kompleks antara tingkat aktivasi yang optimal dan hasil performa atlet. Terlalu rendahnya tingkat aktivasi dapat menyebabkan kehilangan fokus, sedangkan tingkat aktivasi yang terlalu tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan, yang pada akhirnya berdampak negatif pada performa (Claussen et al., 2024). Oleh karena itu, program edukasi kesehatan mental yang diterapkan di Provinsi Sulawesi Selatan perlu mencakup teknik-teknik yang dapat membantu atlet muda mengatur tingkat aktivasi mereka, sehingga mereka dapat mencapai performa optimal saat bertanding. Ini termasuk pelatihan relaksasi, *mindfulness*, serta inovasi berbasis teknologi seperti audio relaksasi dan *video Virtual Reality* (VR). Media VR memungkinkan atlet merasakan simulasi suasana menenangkan, seperti hutan, laut, atau pegunungan, sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan kompetitif secara lebih efektif dan menarik bagi generasi muda yang dekat dengan teknologi digital (Bilgoe et al., 2024).

Program edukasi kesehatan mental ini juga berfungsi sebagai strategi pemberdayaan mental yang berkelanjutan bagi atlet muda. Penelitian oleh Beisecker et al. menunjukkan bahwa menawarkan edukasi terkait manajemen stres dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan mental atlet dan mengurangi gejala kecemasan dan depresi di masa depan (Beisecker et al., 2024). Mengajarkan keterampilan coping yang efektif dan membantu atlet dalam mengenali dan mengelola perasaan mereka akan sangat bermanfaat. Intervensi edukatif yang konsisten, terutama yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemandirian dalam pengelolaan kesehatan mental, berkontribusi pada kesejahteraan jangka panjang atlet (Stein & Russell, 2021).

Selain itu, penelitian oleh Pritchard dan Woodend juga menunjukkan bahwa intervensi pendidikan dalam kesehatan mental dapat meningkatkan pemahaman atlet mahasiswa tentang pentingnya kesehatan mental dan mengurangi stigma yang mengelilinginya (Pritchard & Woodend, 2024). Program edukasi yang berfokus pada pengembangan keterampilan praktis dalam pengelolaan stres dan kecemasan kompetitif dapat berfungsi sebagai intervensi preventif yang efektif. Dengan mempersiapkan atlet muda untuk menghadapi tantangan mental yang mereka hadapi, kita berupaya untuk mengurangi kemungkinan terjadinya gangguan mental di kemudian hari, termasuk kelelahan dan depresi, yang menjadi perhatian utama di kalangan atlet (Diamond et al., 2023).

Kesehatan mental atlet muda juga erat kaitannya dengan dukungan sosial yang mereka terima. Menurut penelitian oleh Bilgoe et al., keberadaan dukungan dari pelatih, teman, dan keluarga sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental atlet (Bilgoe et al., 2024). Lingkungan sosial yang mendukung dapat memperkuat ketahanan mental atlet dan memberikan mereka alat untuk menghadapi tantangan. Oleh karena itu, pelatihan dan edukasi untuk pelatih mengenai cara mendukung kesehatan mental atlet mereka seharusnya menjadi bagian dari program pendidikan yang lebih luas (Fogarty et al., 2024).

Terakhir, penting untuk menunjukkan bahwa pengabdian masyarakat dalam bentuk program edukasi kesehatan mental bagi atlet muda bukan hanya berfungsi untuk menangani isu-isu kesehatan mental yang ada, tetapi juga berfungsi untuk menciptakan budaya olahraga yang lebih sehat secara keseluruhan. Sejalan dengan itu, promosi kesehatan mental dalam lingkungan olahraga junior adalah hal yang mendesak untuk memperhatikan tekanan yang dihadapi atlet muda dan mendukung mereka dalam perjalanan mereka menuju prestasi (Kaiser et al., 2024). Melalui upaya kolaboratif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pelatih, orang tua, dan masyarakat, kita bisa menciptakan ekosistem yang mendukung pertumbuhan dan pengembangan atlet muda.

Dengan pendekatan yang komprehensif ini, kami berharap bisa memberikan atlet muda di Sulawesi Selatan alat yang mereka butuhkan untuk mengelola tekanan yang mereka hadapi, sembari memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan prestasi atletik mereka dengan cara yang berkelanjutan. Selain itu, upaya ini diharapkan dapat membangun lingkungan olahraga yang lebih sehat dan produktif, yang tidak hanya memfokuskan pada pencapaian fisik, tetapi juga pada pengembangan kesehatan mental atlet.

2. METODE

Mitra kegiatan adalah KONI Provinsi Sulawesi Selatan yang berjarak ± 8-kilometer dari Universitas Negeri Makassar. Peserta program edukasi ini yaitu atlet muda diberbagai cabang olahraga yang menghadapi persoalan kecemasan kompetitif dan gejala psikosomatis menjelang atau selama pertandingan. Masalah ini berdampak pada konsentrasi, kondisi fisik, dan hasil kompetisi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan program edukasi berbasis *Transactional Model of Stress and Coping* serta *Yerkes-Dodson Law*. Program dirancang agar atlet dapat memahami konsep stres dan kecemasan, mengenali tanda-tanda awal, serta menerapkan strategi coping praktis yang membantu menjaga stabilitas mental.

Kegiatan dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada tanggal 23 – 24 Agustus 2025 dimulai dari sosialisasi, penyampaian teori dasar, serta pelatihan manajemen stress dan dilanjutkan dengan praktik strategi coping, diskusi kelompok kecil, serta evaluasi program.

Tabel 1. Program Kerja Pelaksanaan Program Pengabdian

Kegiatan	Tahapan Kegiatan	Pemateri
Edukasi Manajemen Stres dan Kecemasan Kompetitif bagi Atlet Muda Sulawesi Selatan (23 Agustus 2025)	Persiapan Registrasi peserta, ice breaking, sambutan, doa bersama Pre-Test & Survei awal tingkat stres/kecemasan	Tim Mahasiswa
	Materi I: Memahami stres & kecemasan kompetitif atlet muda	Dr. St. Zulaiha Nurhajarurahmah, M.Pd.
	Materi II: Strategi manajemen stres (pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif)	Dr. Fatoni, M.Pd.
Praktik dan Evaluasi (24 Agustus 2025)	Materi III (Workshop): Self-talk positif, manajemen waktu, recovery kelompok & refleksi hari pertama	Dr. Juhanis, M.Pd
	Persiapan Ice Breaking Praktik terbimbing: (a) relaksasi otot, (b) pernapasan diafragma, (c) simulasi coping dan (d) simulasi VR (audio-visual)	Tim Mahasiswa Dr. Juhanis, M.Pd
	Studi kasus & role play: simulasi situasi kompetitif, pengendalian arousal	Dr. Fatoni, M.Pd
	Evaluasi diri atlet: Diskusi kelompok, Post-Test, Evaluasi akhir, Umpan Balik.	

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan koordinasi dengan mitra yakni KONI Provinsi Sulawesi Selatan khususnya atlet muda yang dipersiapkan untuk kompetisi. Modul edukasi kesehatan mental berbasis teori *Transactional Model of Stress and Coping* dan *Yerkes-Dodson Law* disusun sesuai dengan kebutuhan atlet, dilanjutkan dengan menyusun instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat kecemasan atlet, serta melakukan persiapan teknis berupa ruang pelatihan, perangkat presentasi, kuesioner, dan dokumentasi kegiatan.

Tahap kegiatan pelaksanaan hari pertama, diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, serta penyampaian sambutan. Setelah itu, dilakukan pre-test berupa pengisian kuesioner untuk mengetahui kondisi awal tingkat stres dan kecemasan atlet. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian Materi I mengenai konsep stres dan kecemasan kompetitif, serta Materi II yang berfokus pada strategi manajemen stres melalui teknik pernapasan diafragma dan relaksasi otot progresif. Pada sesi siang, peserta mengikuti Materi III berupa workshop yang menekankan pada praktik self-talk positif, manajemen waktu, dan strategi recovery. Hari pertama diakhiri dengan diskusi kelompok, berbagi pengalaman, dan refleksi atas materi yang telah disampaikan.

Selanjutnya, pada pelaksanaan hari kedua, kegiatan dimulai dengan *ice breaking* untuk membangun suasana yang positif. Selanjutnya, peserta mengikuti praktik terbimbing berupa latihan relaksasi, pernapasan diafragma, dan simulasi *coping*. Sesi berikutnya adalah studi kasus dan role play, di mana atlet diajak mensimulasikan situasi kompetitif dan mempraktikkan strategi pengendalian arousal sesuai kerangka teori. Peserta kemudian melakukan evaluasi diri melalui refleksi tertulis dan diskusi kelompok. Di akhir kegiatan, dilaksanakan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan dibandingkan hasil *pre-test*, dilanjutkan dengan evaluasi umum, penyampaian kesimpulan, serta penutupan program. Tahap terakhir adalah evaluasi dan tindak lanjut, yang dilakukan melalui analisis hasil pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas program. Tim pengabdian kemudian menyusun laporan hasil kegiatan serta memberikan rekomendasi kepada KONI Sulawesi Selatan dan pelatih terkait strategi pembinaan kesehatan mental atlet muda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pra Pelaksanaan

Tahap pra pelaksanaan meliputi koordinasi dengan mitra dari KONI Provinsi Sulawesi Selatan dan persiapan instrumen penelitian. Pada tahap ini, tim pengabdian menyusun modul edukasi kesehatan mental untuk atlet muda. Tim pengabdian juga menyiapkan inovasi berbasis teknologi berupa audio visual relaksasi yang menggunakan *Virtual Reality* (VR). Proses ini dilakukan dengan merancang naskah audio panduan relaksasi, yang meliputi teknik pernapasan, relaksasi otot progresif, serta *guided imagery* untuk membantu atlet menurunkan ketegangan sebelum kompetisi. Sementara itu, konten visual VR dipilih dan disesuaikan dengan suasana alam yang menenangkan, seperti pantai, hutan, dan pegunungan, agar atlet dapat merasakan pengalaman relaksasi imersif. Penyusunan konten audio-visual ini menjadi bagian penting dalam pra pelaksanaan, karena bertujuan menghadirkan media inovatif yang lebih menarik, mudah diterima oleh generasi muda, serta selaras dengan kebutuhan psikologis atlet dalam mengelola kecemasan.

Instrumen angket yang digunakan dalam *pretest* dan *post test* program ini terdiri atas tiga aspek utama, yaitu tingkat stres atlet, tingkat kecemasan kompetitif atlet, dan strategi mengatasi stres serta kecemasan. Pada aspek tingkat stres atlet, indikator yang diukur meliputi kemampuan mengendalikan emosi, fokus dan konsentrasi, kualitas istirahat, resiliensi dalam menghadapi kegagalan, serta kemampuan mengelola beban harapan dari pihak eksternal seperti pelatih dan orang tua. Selanjutnya, pada aspek tingkat kecemasan kompetitif atlet, indikator yang digunakan mencakup kepercayaan diri saat bertanding, kekhawatiran terhadap ekspektasi sosial, reaksi fisiologis seperti jantung berdebar atau keringat dingin, pola pikir sebelum pertandingan, ketenangan menghadapi situasi kompetitif, serta sikap terhadap kesalahan kecil yang dapat memengaruhi performa. Adapun aspek strategi mengatasi stres dan kecemasan mencakup beberapa indikator, yaitu penggunaan teknik relaksasi dan pernapasan, pemanfaatan strategi mental seperti *self-talk* positif dan visualisasi, dukungan sosial dari pelatih maupun rekan, serta kemampuan mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif. Dengan pengelompokan indikator ini, instrumen angket tidak hanya berfungsi untuk mengidentifikasi gejala stres dan kecemasan yang dialami atlet, tetapi juga mengevaluasi keterampilan coping yang telah mereka miliki maupun yang diperoleh setelah mengikuti program edukasi.

3.2. Pelaksanaan

Pada hari pertama, kegiatan diawali dengan registrasi, pembukaan, serta pengisian pre-test oleh 46 atlet muda peserta. Pemaparan materi dan workshop memberikan pemahaman tentang stres dan kecemasan kompetitif, serta strategi manajemen stres melalui teknik pernapasan, relaksasi otot progresif, dan *self-talk* positif. Diskusi kelompok menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mulai mampu mengenali pengalaman pribadi mereka terkait stres kompetitif.



Gambar 1. Penyampaian materi kecemasan kompetitif pada Atlet

Hari kedua difokuskan pada praktik terbimbing, simulasi kasus, dan role play. Atlet diajak mempraktikkan langsung teknik relaksasi, pernapasan diafragma, serta simulasi situasi kompetitif.



Gambar 2. Praktik Terbimbing Mengatasi Kecemasan Kompetitif

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menerapkan strategi *coping* dengan lebih percaya diri. Evaluasi diri melalui refleksi tertulis juga mengonfirmasi bahwa atlet mulai menyadari tanda-tanda awal kecemasan serta cara mengelolanya secara konstruktif.



Gambar 3. Strategi Mengurangi Kecemasan Kompetitif menggunakan VR (audio-visual)

Selain teknik pernapasan, relaksasi otot progresif, dan *self-talk* positif, program ini juga memperkenalkan penggunaan audio relaksasi dan media video berbasis *Virtual Reality* (VR) sebagai sarana *healing* kecemasan. Atlet diberikan kesempatan mencoba mendengarkan audio relaksasi terpandu dan menonton video VR dengan simulasi suasana alam tenang, seperti hutan, pantai, atau pegunungan. Hasil observasi menunjukkan bahwa media audio dan VR mampu membantu atlet merasa lebih rileks, menurunkan ketegangan fisik, dan meningkatkan fokus setelah sesi latihan. Beberapa peserta menyampaikan bahwa teknik ini terasa lebih menyenangkan dan mudah dilakukan dibandingkan metode konvensional, sehingga berpotensi menjadi strategi *coping* yang efektif bagi generasi muda yang dekat dengan teknologi digital.

3.3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pada tahap evaluasi, dilakukan **post-test**, refleksi tertulis, serta diskusi bersama untuk menilai pemahaman dan penerapan materi. Data pre-test dan post-test dianalisis untuk mengetahui perubahan kondisi atlet setelah mengikuti program.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Manajemen Stres Atlet

Aspek yang Diukur	Hasil Pre-Test	Hasil Post-Test	Perubahan
Kecemasan sebelum kompetisi	31 atlet (67,4%) merasa cemas	Jumlah atlet yang merasa cemas berkurang, sebagian	Terjadi penurunan tingkat kecemasan pra-kompetisi

		melaporkan lebih tenang setelah latihan coping	
Kecemasan saat kompetisi	5 atlet (10,9%) mengalami kecemasan	Sebagian besar mampu mengendalikan arousal dengan teknik relaksasi dan self-talk	Kecemasan saat kompetisi lebih terkendali
Gejala psikosomatis (fisik)	9 atlet (19,6%) mengalami gejala seperti sulit tidur, jantung berdebar, sakit perut	Mayoritas melaporkan gejala berkurang setelah mempraktikkan relaksasi	Penurunan keluhan fisik terkait stres
Pemahaman kesehatan mental	Masih terbatas, sebagian atlet belum mengenali tanda-tanda awal kecemasan	Sebagian besar atlet mampu menjelaskan pentingnya kesehatan mental & strategi coping	Peningkatan pengetahuan dan kesadaran
Keterampilan coping	Belum terstruktur, cenderung mengandalkan spontanitas	Atlet mulai rutin mempraktikkan teknik coping (pernapasan, self-talk, diskusi sosial)	Peningkatan keterampilan coping adaptif

Hasil pre-test yang dilakukan pada 46 atlet muda binaan KONI Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta menghadapi tingkat kecemasan yang cukup tinggi menjelang kompetisi. Sebanyak 31 atlet (67,4%) melaporkan merasa cemas sebelum pertandingan dimulai. Kecemasan ini umumnya ditandai dengan rasa gugup, sulit berkonsentrasi, serta munculnya pikiran negatif tentang kemungkinan kekalahan. Kondisi ini menegaskan bahwa masa pra-kompetisi merupakan periode paling rentan bagi atlet muda, di mana tekanan dari diri sendiri, pelatih, maupun lingkungan sosial berpengaruh besar terhadap kesiapan mental mereka.

Selain kecemasan pra-kompetisi, terdapat 5 atlet (10,9%) yang mengalami kecemasan saat pertandingan berlangsung. Mereka cenderung kehilangan fokus, gugup ketika menghadapi lawan, atau merasa terbebani dengan ekspektasi dari pelatih dan tim. Walaupun jumlahnya lebih sedikit dibandingkan dengan kecemasan pra-kompetisi, fenomena ini tetap penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi strategi bermain dan hasil pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian arousal dan kestabilan emosi selama kompetisi masih menjadi tantangan bagi sebagian atlet muda.

Lebih lanjut, 9 atlet (19,6%) juga melaporkan gejala psikosomatis yang muncul sebelum bertanding, seperti sulit tidur, sakit perut, atau jantung berdebar. Gejala ini memperlihatkan adanya hubungan erat antara kondisi psikologis dan respon fisik atlet. Jika tidak ditangani dengan baik, gejala psikosomatis dapat menurunkan kondisi fisik dan memperburuk performa. Gambaran ini menunjukkan bahwa stres dan kecemasan kompetitif bukan hanya persoalan mental, tetapi juga memengaruhi kesiapan tubuh atlet untuk menghadapi pertandingan.

Hasil post-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah pelaksanaan program edukasi kesehatan mental berbasis *Transactional Model of Stress and Coping* dan *Yerkes-Dodson Law*. Jumlah atlet yang melaporkan kecemasan pra-kompetisi menurun dari 31 atlet (67,4%) menjadi 15 atlet (32,6%), menunjukkan penurunan sebesar 34,8 poin persentase. Kecemasan saat kompetisi juga mengalami penurunan dari 5 atlet (10,9%) menjadi 2 atlet (4,3%), sedangkan gejala psikosomatis berkurang dari 9 atlet (19,6%) menjadi 3 atlet (6,5%).

Penurunan ini terjadi berkat latihan pengenalan tanda-tanda awal kecemasan yang dipadukan dengan strategi coping praktis seperti teknik pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, serta *self-talk* positif. Melalui kegiatan praktik terbimbing, atlet dapat merasakan

secara langsung manfaat teknik tersebut dalam menurunkan ketegangan fisik maupun pikiran. Refleksi individu yang dikumpulkan juga memperlihatkan bahwa sebagian besar atlet merasa lebih tenang, fokus, dan percaya diri menghadapi pertandingan dibandingkan sebelum program berlangsung.

Perubahan positif juga terlihat pada aspek kecemasan saat kompetisi. Jika sebelumnya 10,9% atlet mengalami kegugupan berlebih ketika pertandingan berlangsung, setelah program angka tersebut turun menjadi 4,3%, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam menjaga fokus dan mengendalikan arousal. Simulasi pertandingan dan *role play* yang dilaksanakan pada hari kedua memberi pengalaman langsung bagi atlet untuk menghadapi tekanan kompetitif dalam suasana yang terkontrol. Dari hasil observasi, terlihat bahwa atlet mampu tetap tenang meskipun dihadapkan pada situasi simulasi yang menegangkan. Diskusi kelompok menguatkan temuan ini, di mana banyak peserta menyampaikan bahwa teknik coping yang mereka pelajari membantu menjaga konsentrasi dan mengurangi rasa gugup saat berada di lapangan.

Selain itu, terdapat penurunan yang cukup jelas pada gejala psikosomatis yang sebelumnya dialami oleh 19,6% atlet. Sebagian besar peserta melaporkan bahwa keluhan fisik seperti sulit tidur, sakit perut, atau jantung berdebar tidak lagi sering terjadi setelah mereka mempraktikkan teknik relaksasi secara rutin. Hal ini menunjukkan adanya integrasi yang baik antara aspek psikologis dan fisiologis, sesuai dengan teori *Transactional Model of Stress and Coping* yang menekankan pentingnya strategi coping adaptif dalam menghadapi stres. Atlet tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual mengenai hubungan antara stres, kecemasan, dan performa, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat digunakan dalam situasi nyata. Dengan demikian, hasil post-test mengindikasikan bahwa program edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan, melainkan juga berdampak nyata terhadap perubahan perilaku dan kesiapan mental atlet muda.

Meskipun program edukasi kesehatan mental ini telah memberikan dampak positif berupa peningkatan pemahaman dan keterampilan coping pada atlet muda, perubahan perilaku psikologis membutuhkan proses yang konsisten dan berkesinambungan. Oleh karena itu, tindak lanjut yang perlu dilakukan adalah merancang program pendampingan jangka panjang melalui kolaborasi antara tim pengabdian, KONI Provinsi Sulawesi Selatan, dan pelatih masing-masing cabang olahraga. Program lanjutan dapat berupa sesi monitoring rutin, misalnya pertemuan bulanan untuk mengevaluasi tingkat stres dan kecemasan atlet, sekaligus memberikan pendampingan tambahan bagi mereka yang masih mengalami kesulitan. Selain itu, integrasi teknik coping seperti pernapasan, relaksasi, dan self-talk ke dalam rutinitas latihan harian perlu dilakukan agar keterampilan tersebut menjadi bagian dari kebiasaan atlet, bukan hanya dipraktikkan ketika ada program pelatihan.

Selain pendampingan rutin, tindak lanjut juga diarahkan pada penguatan kapasitas pelatih dalam mendukung kesehatan mental atlet. Pelatih berperan penting sebagai figur yang paling dekat dengan atlet, sehingga kemampuan mereka dalam mengenali tanda-tanda kecemasan dan memberikan dukungan yang tepat akan sangat menentukan keberhasilan pembinaan. Oleh karena itu, pelatihan khusus bagi pelatih mengenai strategi coping, komunikasi suportif, dan pendekatan psikologis sederhana sangat disarankan. Dengan demikian, hasil dari program ini tidak berhenti pada satu kali intervensi, tetapi berkembang menjadi sistem pembinaan yang holistik di mana aspek fisik dan mental mendapat perhatian yang seimbang. Upaya tindak lanjut ini diharapkan dapat melahirkan atlet muda Sulawesi Selatan yang tidak hanya berprestasi, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi tekanan kompetitif di level nasional maupun internasional.

Sebagai bagian dari program lanjutan, penggunaan audio relaksasi dan video VR akan terus dikembangkan untuk mendukung latihan mental atlet. KONI Sulawesi Selatan bersama tim pengabdian dapat menyediakan perangkat sederhana seperti headphone dan kacamata VR untuk dipakai secara berkala dalam sesi latihan atau sebelum pertandingan penting. Pendekatan ini sejalan dengan tren digitalisasi olahraga, di mana teknologi tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga sebagai sarana inovatif dalam menjaga kesehatan mental. Dengan integrasi audio relaksasi dan VR, diharapkan atlet dapat memiliki alternatif coping yang lebih variatif untuk mengatasi kecemasan kompetitif secara efektif.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis *Transactional Model of Stress and Coping* serta *Yerkes-Dodson Law*, yang dipadukan dengan inovasi teknologi *Virtual Reality (VR)*, mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan coping atlet muda di Sulawesi Selatan. Kondisi awal menunjukkan tingginya tingkat kecemasan pra-kompetisi dan munculnya gejala psikosomatis yang berpotensi menurunkan performa. Sementara itu, setelah dilakukan program pelatihan ini, hasil memperlihatkan adanya penurunan kecemasan, berkurangnya keluhan psikosomatis, serta meningkatnya keterampilan manajemen stres seperti relaksasi pernapasan, *self-talk* positif, penggunaan audio relaksasi, dan pemanfaatan VR untuk menurunkan arousal berlebih. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting yang mendukung kesiapan fisik sekaligus performa atlet dalam kompetisi. Meskipun demikian, pengabdian ini memiliki keterbatasan karena waktu intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya dua hari, sehingga efek jangka panjang dari program belum dapat diamati secara komprehensif. Selain itu, jumlah peserta yang terbatas pada 46 atlet muda dari satu wilayah juga membuat hasil ini belum sepenuhnya mewakili kondisi atlet di tingkat nasional. Oleh karena itu, agenda pengabdian berikutnya perlu diarahkan pada pendampingan berkelanjutan dengan periode yang lebih panjang, melibatkan lebih banyak peserta lintas cabang olahraga, serta menambahkan evaluasi longitudinal untuk melihat konsistensi dampak program. Dengan langkah tersebut, diharapkan pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada kekuatan fisik, tetapi juga mencakup ketahanan mental yang menjadi modal penting untuk meraih prestasi di level yang lebih tinggi.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada **Mitra KONI Provinsi Sulawesi Selatan beserta para atlet muda** yang telah berpartisipasi aktif dalam program pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada **Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia Tahun Anggaran 2025** serta **Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Makassar** yang telah memberikan dukungan dalam penyelenggaraan kegiatan ini. Selain itu, penulis juga mengapresiasi kontribusi tim mahasiswa, Feri Gustian dan Abdul Amanullah, yang telah membantu selama tahap pra-pelaksanaan serta mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian.

6. CATATAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait dengan penerbitan artikel pengabdian masyarakat ini. Penulis juga menegaskan bahwa naskah ini disusun secara orisinal dan bebas dari unsur plagiarisme.

7. DAFTAR PUSTAKA

Armento, A., Heronemus, M., Truong, D., and Swanson, C. (2023). Bone Health in Young Athletes: a Narrative Review of the Recent Literature. *Current Osteoporosis Reports*, 21(4), 447–458.

- Bardhan, S., and Nimkar, N. (2020). Psychological Barriers of Young Athletes and Importance of Sports Psychologist in Youth Sports. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23(17).
- Beisecker, L., Harrison, P., Josephson, M., and DeFreese, J. D. (2024). Depression, Anxiety and Stress Among Female Student-Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58(5), 278–285.
- Bilgoe, S. C., Moen, M. H., Raedts, E., Upmeijer, J., Kerkhoffs, G., and Goutteborge, V. (2024). Mental Health Symptoms Among Dutch Elite Athletes and Their Coaches: A Cross-Sectional Study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(3), e001821.
- Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D., and Stracciolini, A. (2019). The Psychosocial Implications of Sport Specialization in Pediatric Athletes. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1021–1029.
- Chung, J. S., Sabatino, M. J., Fletcher, A. L., and Ellis, H. B. (2019). Concurrent Bilateral Anterior Tibial Stress Fractures and Vitamin D Deficiency in an Adolescent Female Athlete: Treatment With Early Surgical Intervention. *Frontiers in Pediatrics*, 7.
- Claussen, M. C., Currie, A., Koh Boon Yau, E., Nishida, M., Martínez, V., Burger, J., Creado, S., Schorb, A., Nicola, R. F., Patojoshi, A., Menon, R., Glick, I., Whitehead, J., Edwards, C., and Baron, D. (2024). First International Consensus Statement On Sports Psychiatry. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(4).
- Diamond, S., Wallace, L., English, M., and Caperchione, C. M. (2023). Mental Health Literacy Practices Within Australian Football League Next Generation Academy Clubs: An Exploratory Study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 705–716.
- Fatoni, F., Nurhajarurahmah, St. Z., Musawira, M., Sa'diyah, J., dan Nasir, N. (2024). Program Edukasi Pengelolaan Stress dan Emosi Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Dan Prestasi Akademik Di Kabupaten Takalar. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 41–48.
- Fitzgerald, H. T., Rubin, S. T., Fitzgerald, D. A., and Rubin, B. K. (2021). Covid-19 and The Impact on Young Athletes. *Paediatric Respiratory Reviews*, 39, 9–15.
- Fogarty, K., Song, J., Counts, T., Grajo, N., Pracht, D., and Diehl, D. (2024). Sports-Related Concussion Among Physically Active Adolescents in The Southeastern United States: Effects on Mental Health During The Pandemic. *Child Psychiatry & Human Development*.
- Gao, Y., and Wang, L. (2024). The association between diet and sleep with internalising symptoms in young athletes: a serial multiple mediation models. *Frontiers in Nutrition*, 11.
- Jiménez, M., Fernández-Navas, M., Alvero-Cruz, J. R., García-Romero, J., García-Coll, V., Rivilla, I., and Clemente-Suárez, V. J. (2019). Differences in Psychoneuroendocrine Stress Responses of High-Level Swimmers Depending on Autocratic and Democratic Coaching Style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5089.
- Kaiser, J., Walter, N., Oppitz, L., Braun, B., and Schmitz, J. (2024). 2Steps4Health project: Promotion of mental health in junior professional sports. *Sports Psychiatry*, 3(1), 23–30.
- Liu, F. (2024). Anxiety, Sports Motivation, and Coping Styles Based on Sports Competition Video Analysis. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 9(1).
- Mishica, C., Kyröläinen, H., Hynynen, E., Nummela, A., Holmberg, H.-C., and Linnamo, V. (2021). Relationships Between Heart Rate Variability, Sleep Duration, Cortisol and Physical Training In Young Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 778–788.
- Natsir, U. D., Dipoaatmodjo, T. S. P., Arjang, A., Hidayat, M., and Mustafa, M. Y. (2021). Eight Days a Week: Eustress and Distress among the Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 912–920.
- Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M., and Torregrossa, M. (2020). Where Did All the Sport Go? Negative Impact of COVID-19 Lockdown on Life-Spheres and Mental Health of Spanish Young Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Pritchard, E., and Woodend, J. (2024). Supporting The Mental Health of Postsecondary Student-Athletes: Implications from Literature for The Canadian Context. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 65(4), 281–296.
- Saraswati, P., Kanujia, S., and Chandra Kapri, B. (2024). The Impact of Yoga on Athletes' Mental Well-Being: An Experimental Study. *Cureus*.
- Stein, R., and Russell, C. E. (2021). Educator Perspectives of Early Childhood Mental Health: A Qualitative Study in Colorado. *School Mental Health*, 13(4), 845–855.