



Meningkatkan Pengetahuan Atlet-Pelajar Tentang Kesehatan Mental di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Bengkulu

Ari Sutisyana^{1*}, Nurul Fajar Muslimah Ningrum¹, Rita Shintia², Yahya Eko Nopiyanto¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Indonesia, 38371

²Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Bengkulu, Indonesia, 38371

E-mail:* arisutisyana@unib.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v6i4.2805>

Info Artikel:

Diterima :

2025-10-13

Diperbaiki :

2025-10-30

Disetujui :

2025-10-31

Abstrak: Atlet-pelajar yang memiliki peran sebagai siswa dan sekaligus atlet dalam waktu yang bersamaan memiliki peluang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Oleh sebab itu, tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi mengenai kesehatan mental bagi atlet-pelajar dan bagaimana penanganan dalam mengatasi gangguan mental. Pendekatan edukatif-partisipatif digunakan dalam kegiatan pengabdian ini untuk menyampaikan materi kepada atlet-pelajar. Tahapan kegiatan ini terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sebanyak 30 atlet-pelajar yang terdiri dari kelas VII, VIII, IX dan berasal dari berbagai cabang olahraga dilibatkan sebagai partisipan kegiatan. Penyampaian materi dilaksanakan pada tanggal 16 September 2025. Instrumen evaluasi menggunakan angket yang dibagikan sebelum dan setelah kegiatan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif sederhana dengan melihat nilai rerata jawaban yang dikumpulkan. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan nilai rerata sebesar 6,97 dan setelah pelaksanaan meningkat menjadi 7,13. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan pada atlet-pelajar mengenai materi gangguan kesehatan mental. Hasil ini menjadi landasan penting untuk kegiatan pendampingan atlet-pelajar dalam melaksanakan program latihan untuk menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: Atlet, Pelajar, Kesehatan Mental.

Abstract: *Student-athletes, who simultaneously play both roles as students and athletes, are likely to experience increased mental health issues. Therefore, the purpose of this community service is to educate student-athletes about mental health and how to address mental health issues. A participatory, educational approach was used in this community service activity to deliver material to student-athletes. The stages of this activity consisted of preparation, implementation, and evaluation. A total of 30 student-athletes, consisting of grades VII, VIII, and IX from various sports, were involved as participants. The material was delivered on September 16, 2025. The evaluation instrument used a questionnaire distributed before and after the activity. The data analysis technique used simple quantitative descriptive analysis by observing the average score of the collected answers. The analysis results showed that before the activity, the average score was 6.97 and after the activity, it increased to 7.13. It can be concluded that this community service activity can have a positive impact on increasing student-athletes' knowledge regarding mental health issues. These results provide an important foundation for mentoring student-athletes in implementing training programs to maintain mental health.*

Keywords: *Athletes, Students, Mental Health.*

Pendahuluan

Besar Olahraga Nasional (DBON) merupakan strategi pemerintah dalam membangun ekosistem olahraga yang berkelanjutan untuk mencetak atlet berprestasi di tingkat nasional dan internasional (Amali, 2022). Salah satu fokus utama dalam DBON adalah pembinaan atlet sejak usia dini, termasuk atlet-pelajar yang berpotensi menjadi tulang punggung prestasi olahraga Indonesia di masa depan (Habibie et al., 2023). Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah Indonesia untuk membina atlet-pelajar, diantaranya adalah menyediakan kelas olahraga bagi atlet-pelajar (Mahendra, 2017). Di Kota Bengkulu terdapat Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP N) 18 yang menyediakan Kelas Program Olahraga bagi atlet-pelajar. SMPN 18 Kota Bengkulu berkomitmen untuk mengembangkan potensi atlet-pelajar supaya mampu mencapai prestasi optimal.

Untuk mendapatkan prestasi puncak dalam olahraga maka dibutuhkan kombinasi latihan yang tepat, terdiri dari komponen fisik, teknik, taktik, dan mental (Dani et al., 2024; Sutisyana et al., 2021, 2023). Namun, dalam tataran praktis komponen mental masih mendapatkan porsi perhatian yang sedikit dari pelatih. Hal tersebut selaras dengan informasi dari Bapak Jimmy Ardiansyah, S.Pd selaku

Koordinator Program Kelas Olahraga di SMPN 18 Kota Bengkulu yang mengungkapkan bahwa *“saat ini kami terus berupaya untuk mewujudkan program latihan yang ideal. Program latihan fisik, teknik, dan taktik sudah dilakukan secara sistematis. Namun, khusus untuk program latihan keterampilan mental belum lakukan secara komprehensif berdasarkan kebutuhan atlet-pelajar”*. Masih dari narasumber yang sama, *“kami selaku guru dan pelatih olahraga sering mendapatkan pelatihan untuk menyusun program latihan fisik, teknik, dan taktik. Tetapi, pelatihan mengenai penyusunan **program latihan mental belum dilakukan secara sistematis”***. Belum terimplementasikannya empat komponen utama yang telah disebut tentu berdampak signifikan terhadap kesehatan mental atlet.

Tim pengabdian melakukan wawancara untuk menggali informasi yang mendalam. Dari hasil wawancara kepada atlet-pelajar yang berinisial “ADM” mengungkapkan bahwa *“saat ini kami belum mendapatkan program latihan mental secara sistematis. Sebelum mengikuti pertandingan, biasanya pada malam hari saya sulit tidur nyenyak. Pada saat mengikuti pertandingan, saya sering mengalami rasa cemas”*. Dari hasil studi pendahuluan melalui penyebaran angket yang dilakukan secara random diketahui bahwa sebanyak 38,5% atlet-pelajar mengalami gangguan kesehatan mental pada indikator kecemasan. Gangguan kesehatan mental pada aspek kecemasan tentu akan berdampak negatif terhadap performa atlet di lapangan maupun di kelas akademik (Weber et al., 2023). Padahal komponen mental memberikan kontribusi 80-90% terhadap kemenangan dalam pertandingan atau perlombaan yang diikuti atlet (Gamble et al., 2020). Mental yang tangguh membantu atlet-pelajar untuk mengelola tekanan baik akademik maupun olahraga sehingga mampu tetap fokus dan termotivasi selama mengikuti kegiatan akademik di sekolah maupun pertandingan olahraga (Pujiyanto et al., 2022).

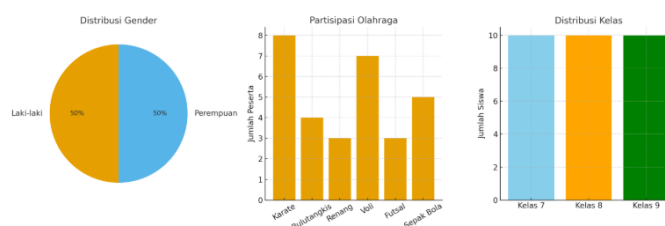
Kesehatan mental menjadi faktor krusial yang mempengaruhi tumbuh kembangnya atlet-pelajar. Atlet-pelajar memainkan dua peran dalam waktu yang bersamaan yaitu peran sebagai atlet dan pelajar (Pujiyanto et al., 2024). Kondisi tersebut memberikan tekanan secara akademik dan tuntutan untuk berprestasi dalam bidang olahraga dan dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, stress, depresi, dan gangguan psikologis lainnya (Dita & Nopiyanto, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental dapat meningkatkan risiko stres berlebihan, gangguan motivasi, dan masalah perilaku, yang berdampak negatif terhadap prestasi akademik maupun olahraga (Wei et al., 2013; Kutcher et al., 2015).

Belum optimalnya upaya untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental di lingkungan sekolah berdampak pada literasi kesehatan mental yang dimiliki oleh atlet-pelajar. Kurangnya literasi kesehatan mental memberikan kontribusi bagi atlet-pelajar untuk sulit mengenali tanda-tanda stres atau tekanan psikologis, serta kurang memahami strategi untuk menjaga kesejahteraan mental. Kondisi ini menuntut adanya program kesehatan mental yang sistematis dan relevan bagi atlet-pelajar. Dengan program tersebut, atlet-pelajar dapat memperoleh pemahaman yang cukup untuk menjaga kesehatan mental secara mandiri.

Berdasarkan kondisi yang terjadi pada mitra di lapangan maka tim pengabdian berupaya untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental bagi atlet-pelajar melalui edukasi partisipatif bagi atlet-pelajar di SMPN 18 Kota Bengkulu. Melalui tahap awal ini diharapkan pada waktu mendatang dapat dijadikan fondasi untuk mengembangkan dan mengimplementasi program edukasi kesehatan mental yang terintegrasi di SMPN 18 Kota Bengkulu. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan kesehatan mental atlet dan cara menghadapi tekanan secara positif. Oleh karena itu, pengabdian ini difokuskan pada upaya meningkatkan pengetahuan atlet-pelajar tentang kesehatan mental di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu, sebagai langkah awal untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik maupun olahraga.

Metode

Pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, dan praktik refleksi diri. Partisipan dalam kegiatan ini adalah 30 atlet-pelajar yang dilibatkan secara purposive sampling. Kriteria pemilihan partisipan diantaranya adalah bersedia secara aktif dan sukarela menjadi mitra, terdaftar sebagai siswa aktif di SMP 18 Kota Bengkulu, memiliki prestasi olahraga pada level daerah dan nasional. Karakteristik partisipan ditampilkan pada gambar 1.



Gambar 1. Karakteristik Partisipan

Secara umum seluruh rangkaian pengabdian dibagi menjadi tiga tahapan yaitu: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Secara ringkas alur pelaksanaan ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Alur Pelaksanaan

Tahap	Kegiatan	Output
Persiapan	Koordinasi dengan sekolah. Penyusunan materi kesehatan mental. Menyiapkan media power point.	Materi & media siap digunakan
Pelaksanaan	Sesi 1: Ceramah interaktif mengenai kesehatan mental. Sesi 2: Diskusi kasus sederhana. Sesi 3: Praktik teknik self-talk. Sesi 4: Refleksi & komitmen diri.	Peningkatan pemahaman menjaga kesehatan mental
Evaluasi	Pre-test & post-test pengetahuan. Monitoring tindak lanjut dengan guru pembina.	Data peningkatan pengetahuan & keberlanjutan praktik di sekolah

Instrumen berupa angket yang digunakan untuk mengukur pengetahuan atlet-pelajar sebelum dan setelah kegiatan. Instrumen ini terdiri dari 11 item pernyataan, dan terdapat dua pilihan yaitu: benar dan salah. Setiap jawaban benar diberikan skor 1, dan jawaban salah diberikan skor 0.

Tabel 2. Indikator Instrumen

Item Pernyataan	Indikator	Keterangan
1, 2	Konsep kesehatan mental	Atlet-pelajar mampu memahami konsep dasar kesehatan mental
3, 7	Gejala gangguan mental	Atlet-pelajar mampu memahami gejala gangguan mental
5, 6	Faktor penyebab	Atlet-pelajar mampu memahami penyebab gangguan mental
9	Dampak gangguan kesehatan mental	Atlet-pelajar mampu memahami dampak gangguan kesehatan mental
4, 8, 10, 11	Penanganan gangguan mental	Atlet-pelajar mampu memahami penanganan gangguan mental

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rerata sebelum dan setelah pelaksanaan pengabdian. Nilai rerata dihitung menggunakan formula sabagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan

\bar{X} = nilai rerata yang dicari

$\sum X$ = jumlah skor

$\sum N$ = jumlah peserta

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan mitra sebelum dan setelah kegiatan ditampilkan pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Data Deskriptif

Test	Mean	Std. Deviation
Pre	6,97	1,54
Post	7,13	1,99

Analisis data yang ditampilkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa secara statistik terdapat peningkatan pengetahuan mitra. Nilai rata-rata pada saat pretest adalah 6,97 dengan standar deviasi 1,54, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 7,13 dengan standar deviasi 1,99. Hasil pengabdian ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan mampu memberikan dampak positif terhadap pengetahuan atlet-pelajar mengenai materi kesehatan mental.

Penggunaan media pembelajaran seperti power point dan layar proyektor membantu atlet-pelajar untuk memahami materi yang disampaikan. Kedua media ini mendukung penyampaian materi karena mempermudah pemahaman konsep abstrak, menghadirkan informasi secara jelas, dan membuat pembelajaran lebih menarik (Dwianti et al., 2021; Vako et al., 2023). Materi yang berupa tulisan gambar, diagram, atau video yang ditampilkan melalui slide dapat membantu menyederhanakan konsep yang abstrak sehingga lebih mudah dipahami dan diingat. Pada tampilan di gambar 2, atlet-pelajar diajak secara aktif untuk memahami gejala umum gangguan mental yang terjadi pada atlet. Pada materi ini atlet-pelajar mendapatkan pengetahuan mengenai gejala yang secara umum dapat diklasifikasikan menjadi tiga yaitu: perubahan emosi dan perilaku, gangguan kognitif, dan jenis gangguan umum.

Gejala Umum Gangguan Mental pada Atlet

Penting untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental pada atlet agar dapat memberikan dukungan yang tepat. Gejala ini seringkali tersembunyi di balik citra ketangguhan yang selalu mereka tampilkan.

Perubahan Emosi & Perilaku	Gangguan Kognitif	Jenis Gangguan Umum
<ul style="list-style-type: none">• Sedih berkepanjangan• Kehilangan semangat atau minat• Gangguan tidur (sulit tidur atau tidur berlebihan)• Gelisah atau mudah tersinggung	<ul style="list-style-type: none">• Sulit berkonsentrasi• Merasa tidak berguna atau putus asa• Pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri	<ul style="list-style-type: none">• Depresi• Gangguan kecemasan• Gangguan makan• Sindrom kelelahan kronis (burnout)

Gambar 2. Contoh Materi Yang Ditampilkan Pada Power Point

Penyampaian materi juga dilakukan secara interaktif untuk membantu atlet-pelajar memahami materi yang disampaikan oleh tim pengabdian. Pendekatan ini sesuai dengan teori konstruktivisme, yang menekankan bahwa pengetahuan terbentuk melalui interaksi dan pengalaman langsung (Piaget, 1972; Vygotsky, 1978), sehingga meningkatkan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan berpikir kritis. Dalam proses pengabdian ini, atlet-pelajar diajak untuk terlibat aktif melalui diskusi kecil, tanya jawab, menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari di lingkungan akademik, dan mengimplementasikan materi yang diperoleh dalam proses belajar di sekolah maupun dalam olahraga. Materi yang disampaikan oleh tim pengabdian relevan dan bermakna bagi kehidupan atlet-pelajar. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa strategi pembelajaran interaktif dapat menjadikan pembelajaran efektif karena menumbuhkan motivasi belajar, memperluas wawasan, serta mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam membahas isu-isu psikologis yang sering dianggap sensitif (Mulyana et al., 2024).



(a)

(b)

Gambar 3. Pengisian angket yang dilakukan oleh atlet-pelajar (a), Berbagi pengalaman yang disampaikan oleh atlet-pelajar (b)

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa program pendidikan kesehatan mental berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa (Kirnan et al., 2025; Lee et al., 2023). Bahkan intervensi sederhana sekalipun dapat memberikan kontribusi penting dalam mengurangi stigma dan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi masalah kesehatan mental sejak dini. Dengan demikian, kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu merupakan langkah awal yang strategis dalam memperkuat literasi kesehatan mental bagi atlet-pelajar.



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan antara tim pengabdi dan atlet-pelajar

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan secara sistematis dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan mental pada atlet-pelajar. Melalui pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan ceramah interaktif, diskusi, simulasi, dan refleksi, para siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai penunjang prestasi olahraga maupun akademik. Program ini direkomendasikan untuk dilanjutkan secara rutin di sekolah, diintegrasikan dalam kegiatan pembinaan olahraga, serta dikembangkan melalui media digital agar jangkauan edukasi lebih luas dan dapat menjadi rujukan bagi pembinaan atlet-pelajar berbasis kesehatan mental.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan oleh tim pengabdi kepada kepala sekolah, guru pendidikan jasmani, dan seluruh atlet-pelajar di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu yang bersedia menjadi mitra pengabdian. Apresiasi setinggi-tingginya juga

disampaikan untuk DRTPM Kemendikbudristek yang telah mendanai pengabdian ini melalui kontrak 5061/UN 30.15/PM/ 2025.

Referensi

- Amali, Z. (2022). Kebijakan Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas Tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83. <http://jopi.kemendikbud.go.id/index.php/jopi>
- Dani, R., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Nopiyanto, Y. E. (2024). Perbedaan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pelajar Kelas Olahraga Di SMP N 2 Dan SMP N 18 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 310–321. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Dita, D. A. A., & Nopiyanto, Y. E. (2023). Depression among Athlete Students and Differences by Gender at Physical Education of Bengkulu University in 2022. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 159–168. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.26879>
- Dwianti, I. N., Rekha, R. ulianti dan, & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Media Power point dalam pembelajaran jarak jauh terhadap aktivitas Kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4), 295–307. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5335922>
- Gamble, D., McCarren, A., Bradley, J., & Moyna, N. (2020). Novel component variables can be used to distinguish between winning and losing across match periods in elite Gaelic football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(2), 264–279. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1741917>
- Habibie, M., Tri Fitrianto, A., & Fauzi, A. (2023). Analisis dampak peraturan pemerintah desain besar olahraga Nasional (DBON) terhadap perkembangan olahraga bulu tangkis. *Jurnal Porkes*, 6(2), 553–569. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.20927>
- Kirnan, J., Fotinos, G., Pitt, K., & Lloyd, G. (2025). School-Based Mental Health Education: Program Effectiveness and Trends in Help-Seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph22040523>
- Lee, J. E., Goh, M. L., & Yeo, S. F. (2023). Mental health awareness of secondary schools students: Mediating roles of knowledge on mental health, knowledge on professional help, and attitude towards mental health. *Heliyon*, 9(3), 1–17.

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14512>

- Mahendra, A. (2017). Pengembangan Manajemen Kelas Olahraga: Pokok-pokok Pikiran tentang Pengembangan Pembinaan Olahraga Bagi Pelajar. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 96–105. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.7983>
- Mulyana, I. I., Shofiyah, H., Komara, D., & Hambali, B. (2024). Strategi Pembelajaran Aktif Untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 112–120. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3611>
- Pujiyanto, D., Nopiyanto, Y. E., & Kardi, I. S. (2022). How is the mental toughness of student-athletes? An investigation of elite student-athletes in Bengkulu City. *Journal Sport Area*, 7(3), 369–379. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9532](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9532)
- Pujiyanto, D., Nopiyanto, Y. E., Wibowo, C., Kardi, I. S., Raibowo, S., Insanisty, B., Ibrahim, Hasan, B., & Sutriawan, A. (2024). High School Student-Athletes: Their Motivation, Study Habits, Self-Discipline, Academic Support, and Academic Performance. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 22–31. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.03>
- Sutisyana, A., Nopiyanto, Y. E., Insanisty, B., Nurhidayani, N., Ibrahim, I., & Sari Kardi, I. (2023). Kecerdasan emosional atlet futsal putri di klub Abhiseva Kota Bengkulu. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 338–348. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7887>
- Sutisyana, A., Nopiyanto, Y. E., & Sugihartono, T. (2021). PERSONALITY OF FEMALE ATHLETES IN SPORTS TALENT SENIOR HIGH SCHOOL (SMANKO) BENGKULU PROVINCE. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 545–554.
- Vako, I. I., Grygus, I. M., & Nikitenko, O. V. (2023). the Use of Modern Multimedia Resources in the Practice of Sports and Physical Education. *Rehabilitation and Recreation*, 2023(14), 258–268. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.31>
- Weber, S. R., Winkelmann, Z. K., Monsma, E. V., Arent, S. M., & Torres-McGehee, T. M. (2023). An Examination of Depression, Anxiety, and Self-Esteem in Collegiate Student-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021211>