

Mindset Juara: Strategi Psikologis untuk Meningkatkan Performa Siswa dalam Olahraga di Kepulauan Mentawai

Eddy Marheni¹, Wanda Afnison², Mutiara Felicita Amsal³, Nina Jermaina⁴, Eko Purnomo^{*1}

¹Departemen Kepelatihan / Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Padang

²Departemen Teknik Mesin/ Fakultas Teknik / Universitas Negeri Padang

³Departemen Kurikulum Teknologi Pendidikan / Fakultas Ilmu Pendidikan / Universitas Negeri Padang

⁴Departemen Pendidikan Olahraga / Fakultas Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Padang

^{*}) Corresponding author, ✉ ekopurnomo@fik.unp.ac.id

Revisi 30/06/2025;
Diterima 25/07/2025;
Publish 15/08/2025;

Kata kunci: Mindset juara, strategi psikologis, performa siswa, olahraga, mentawai

Abstrak

Kegiatan pengabdian dengan judul "Mindset Juara: Strategi Psikologis untuk Meningkatkan Performa Siswa dalam Olahraga di Kepulauan Mentawai" bertujuan untuk memperkenalkan teknik psikologis yang dapat meningkatkan performa siswa di SMA N 2 Sipora. Fokus utama dari pengabdian ini adalah pengembangan mentalitas positif, dengan pendekatan teori dan praktik langsung. Siswa diajarkan untuk mengembangkan mindset juara, yang berfokus pada proses, bukan hanya hasil akhir. Teknik manajemen emosi, seperti latihan pernapasan dalam dan visualisasi, diterapkan untuk membantu siswa tetap tenang di bawah tekanan. Selain itu, peningkatan fokus dilakukan melalui latihan konsentrasi dalam skenario kompetisi. Penguatan kerjasama tim juga menjadi bagian penting dari pelatihan ini, di mana siswa dilibatkan dalam simulasi pertandingan untuk menerapkan strategi psikologis yang telah diajarkan. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan mentalitas positif, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola emosi. Selain itu, kemampuan kerjasama dan kepemimpinan siswa juga meningkat. Pengabdian ini menunjukkan pentingnya penerapan strategi psikologis dalam pengembangan karakter siswa, yang tidak hanya bermanfaat dalam olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sosial dan situasi kompetitif lainnya di masa depan.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author (s)

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Integrasi strategi psikologis ke dalam program pelatihan olahraga dalam lingkungan pendidikan sangat menjanjikan untuk membina atlet pelajar yang serba bisa. Pemrograman yang dirancang untuk membantu kaum muda menemukan kekuatan mereka berhubungan dengan peningkatan harapan dan keyakinan dalam mencapai tujuan mereka. Selain bantuan yang dibutuhkan untuk membantu mereka mengidentifikasi perasaan mereka, anak-anak memerlukan keterlibatan dari orang dewasa dan teman sebaya yang tepercaya untuk menemukan dan meningkatkan kesadaran akan kekuatan dan potensi mereka. Lebih jauh, bukti menunjukkan bahwa kesadaran akan aset budaya di kalangan anak muda dalam kelompok yang kurang terwakili dapat menjadi penyangga terhadap dampak buruk rasisme dan/atau diskriminasi. Studi ini menekankan keuntungan memiliki identitas ras yang kuat dan pemahaman bahwa identitas seseorang memiliki sejumlah aset [1]. Penggabungan strategi psikologis ke dalam program pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah merupakan pendekatan holistik terhadap perkembangan siswa, yang berkontribusi tidak hanya pada keberhasilan atletik tetapi juga pada kesejahteraan dan prestasi akademik secara keseluruhan (Giles et al., 2020).

Hasil berbasis sekolah, seperti nilai, perilaku, dan partisipasi dalam kegiatan sekolah, telah digunakan untuk menilai ketahanan pada anak-anak yang dianiaya. Namun, Luthar menunjukkan bahwa, meskipun anak-anak yang tangguh berprestasi baik dalam banyak hasil berbasis sekolah, banyak dari anak-anak yang sama ini berjuang melawan depresi (Glicken, 2006). Pemahaman multisistemik dan sosial-ekologis tentang ketahanan menyatakan bahwa kapasitas kaum muda untuk berkembang meskipun terpapar kesulitan bergantung pada kualitas interaksi mereka dengan berbagai aspek lingkungan mereka, serta sejauh mana lingkungan tersebut menyediakan sumber daya untuk pengembangan atau pemeliharaan kesejahteraan psikologis, sosial, dan fisik yang optimal [3,4]. Pendekatan ketahanan ini menekankan pentingnya ketersediaan dan aksesibilitas sumber daya yang dapat menumbuhkan ketahanan, dan bahwa kekuatan dalam satu domain dapat menjadi penyangga terhadap stresor yang terkait dengan yang ada di domain lain (Jefferies et al., 2019).

Integrasi prinsip-prinsip psikologi olahraga ke dalam kurikulum sekolah menawarkan pendekatan proaktif untuk mengatasi kebutuhan psikologis atlet pelajar, menumbuhkan ketahanan, dan mempromosikan hasil kesehatan mental yang positif (Yeager & Dweck, 2012). Lebih jauh lagi, ketika siswa percaya bahwa karakteristik pribadi dapat dikembangkan, mereka lebih tangguh (Yeager & Dweck, 2012). Menurut penelitian, intervensi berbasis sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kognitif dan interpersonal tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga melindungi dari risiko sosial dan kesehatan seperti kenakalan remaja dan tekanan psikososial (Yeager & Dweck, 2012). Penyediaan pelatihan dan sumber daya bagi pendidik dan pelatih untuk mengenali tanda-tanda tekanan psikologis di kalangan atlet pelajar dapat memfasilitasi intervensi dan dukungan dini, sehingga mencegah eskalasi masalah kesehatan mental dan mendorong akses tepat waktu ke bantuan profesional (Yeager & Dweck, 2012).

Strategi utama untuk meningkatkan performa atletik adalah dengan meningkatkan keterampilan kognitif dan interpersonal. Penelitian meta-analitik terkini menunjukkan bahwa ketahanan dapat ditingkatkan melalui intervensi. Intervensi yang berfokus pada ketahanan di sekolah dapat menumbuhkan faktor perlindungan bagi semua anak dan remaja. Keterampilan sosial yang lebih baik dihipotesiskan sebagai PPFP yang dapat memoderasi dampak penganiayaan anak (Dray et al., 2017; Ungar, 2019). Akses lebih awal terhadap keterampilan

sosial tampaknya memengaruhi jalur mana yang ditempuh anak, yang menunjukkan perlunya intervensi dini terhadap anak-anak yang dianiaya untuk meningkatkan ketahanan mereka melalui pelatihan keterampilan sosial (Dray et al., 2017; Ungar, 2019).

Menggabungkan strategi psikologis ke dalam pelatihan olahraga dapat sangat meningkatkan performa dan kesejahteraan atlet pelajar secara keseluruhan, terutama jika dikombinasikan dengan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pelatih dan atlet sama-sama berinvestasi dalam teknik dan strategi psikologi olahraga untuk meningkatkan kemampuan mental yang dibutuhkan untuk tampil di level tertinggi [8]. Keterampilan ini tidak hanya relevan dalam konteks olahraga tetapi juga dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, yang menunjukkan bahwa psikologi olahraga memiliki implikasi yang jauh melampaui arena olahraga [8]. Dalam konteks bulu tangkis, psikologi olahraga berperan dalam membantu atlet mengembangkan strategi untuk menghadapi tekanan pertandingan, membangun kepercayaan diri melalui pencapaian tujuan, dan mempertahankan motivasi jangka panjang melalui pengembangan proses (Akbar et al., 2023).

Ketahanan dipandang sebagai kontinum dari rendah ke tinggi (Giles et al., 2020). Banyak anak muda yang terpapar stres dan kesulitan kronis; oleh karena itu, bagaimana kita menumbuhkan dan mempromosikan ketahanan telah menjadi fokus banyak penelitian (Giles et al., 2020). Sebuah meta-analisis terbaru dari 143 studi ketahanan dengan lebih dari 175.000 peserta menunjukkan bahwa ketahanan dikaitkan dengan penyesuaian psikososial yang lebih baik, kinerja sekolah, dan kesehatan fisik. Efek positif dari ketahanan juga terlihat pada berbagai usia, status sosial ekonomi, etnis, dan masalah yang ada, membuktikan fleksibilitas ketahanan sebagai faktor perlindungan terhadap stres dan kesulitan (Giles et al., 2020). Ketika anak-anak merasa didukung oleh keluarga, guru, dan teman sebayanya, mereka percaya bahwa hidup mereka memiliki tujuan. Memiliki harapan untuk masa depan dapat mendorong ketahanan karena harapan memberi anak-anak bahwa segala sesuatunya akan membaik, yang pada gilirannya membuat mereka lebih mungkin mengambil tindakan untuk memperbaiki kehidupan mereka.

Menangani isu-isu prioritas di kalangan siswa sekolah di Kepulauan Mentawai memerlukan pendekatan yang komprehensif dan peka terhadap budaya yang mempertimbangkan tantangan dan peluang unik yang ada dalam konteks lokal. Mengingat kenyataan bahwa tidak ada kehidupan yang bebas stres dan bahwa sejumlah besar anak muda mengalami stres dan kesulitan yang berkelanjutan, banyak penelitian telah dilakukan tentang bagaimana kita dapat memupuk dan mempromosikan ketahanan. Dengan mengakui keterkaitan faktor individu, sosial, dan lingkungan, intervensi dapat disesuaikan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan keberhasilan akademis di Kepulauan Mentawai. Untuk mengatasi tantangan multifaset ini, pendekatan kolaboratif yang melibatkan sekolah, keluarga, organisasi masyarakat, dan lembaga pemerintah daerah sangat penting untuk memastikan implementasi intervensi yang ditargetkan dan layanan dukungan yang efektif.

Mengingat kerentanan masyarakat pulau terhadap risiko lingkungan dan bencana alam, prioritas harus diberikan untuk mengintegrasikan kesiapsiagaan bencana dan inisiatif pembangunan ketahanan ke dalam kurikulum sekolah (Giles et al., 2020). Lebih jauh, sangat penting untuk memenuhi kebutuhan psikososial siswa yang terdampak trauma dan kesulitan dengan menyediakan akses ke layanan konseling, dukungan kesehatan mental, dan strategi penanganan yang sesuai dengan budaya. Sekolah-sekolah di Kepulauan Mentawai harus memprioritaskan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan dengan menerapkan program pendidikan kesehatan komprehensif yang membahas isu-isu seperti gizi, kebersihan, kesehatan seksual dan reproduksi, dan pencegahan penyalahgunaan zat (Yeager & Dweck, 2012). Selain inisiatif peningkatan kesehatan, sekolah harus berupaya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan inklusif yang mendorong hubungan positif, rasa hormat terhadap keberagaman,

dan kohesi sosial di antara siswa. Mengingat pentingnya identitas budaya dan pengetahuan tradisional dalam masyarakat Mentawai, upaya harus dilakukan untuk mengintegrasikan budaya, bahasa, dan tradisi lokal ke dalam kurikulum sekolah untuk meningkatkan kebanggaan budaya, melestarikan pengetahuan adat, dan menumbuhkan rasa memiliki di antara siswa (Dray et al., 2017). Lebih jauh, sekolah dapat berfungsi sebagai pusat yang berharga untuk keterlibatan dan pengembangan masyarakat dengan memfasilitasi kemitraan dengan organisasi, bisnis, dan pemimpin masyarakat setempat untuk mengatasi masalah sosial yang mendesak dan mendorong inisiatif pembangunan berkelanjutan. Menangani isu prioritas di kalangan siswa sekolah di Kepulauan Mentawai memerlukan pendekatan holistik dan terpadu yang membahas kebutuhan siswa, keluarga, dan masyarakat yang saling terkait.

METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu

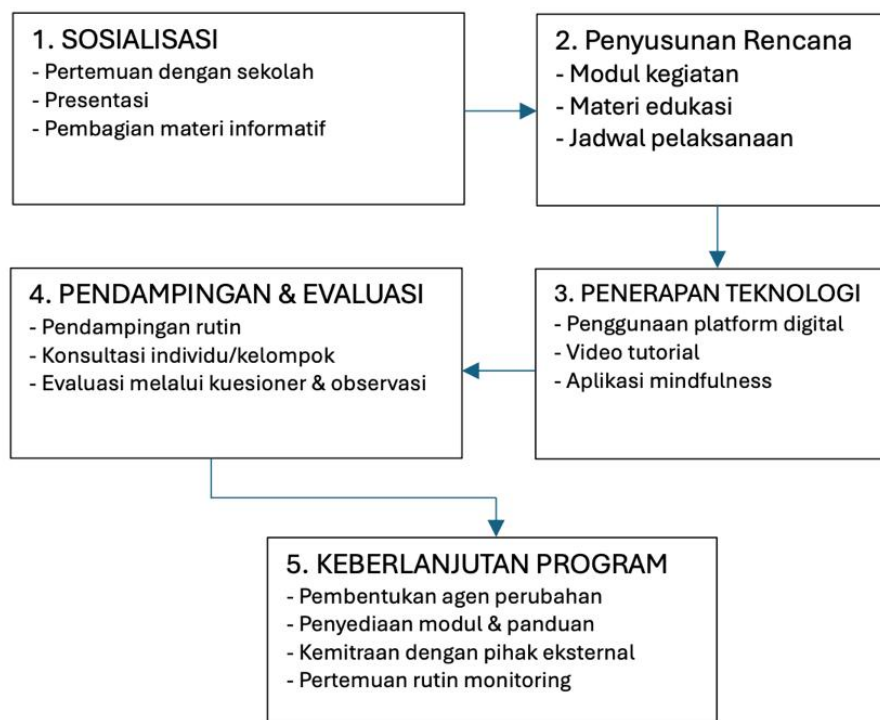
Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA N 2 Sipora, yang terletak di Kepulauan Mentawai, sebuah daerah yang terkenal dengan keindahan alamnya namun memiliki tantangan dalam aksesibilitas pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan 15-17 Agustus 2025, dengan jadwal pelatihan yang berlangsung selama tiga hari. Setiap sesi pelatihan diadakan selama 2 jam diadakan untuk memastikan siswa memiliki waktu yang cukup untuk memahami dan mempraktikkan materi yang diberikan.

Khalayak Sasaran

Sasaran utama dari kegiatan pengabdian ini adalah siswa-siswi di SMA N 2 Sipora, khususnya mereka yang aktif dalam kegiatan olahraga. Kelompok ini dipilih karena memiliki potensi besar untuk mengembangkan kualitas diri mereka melalui olahraga dan membutuhkan pembekalan psikologis untuk meningkatkan performa mereka dalam berbagai kompetisi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih luas dengan memperkenalkan konsep pengembangan mentalitas positif kepada seluruh siswa di sekolah.

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melibatkan pendekatan teori dan praktik langsung. Dimulai dengan pemberian materi tentang pentingnya mindset juara, yang fokus pada pengembangan mentalitas positif dan pengelolaan emosi. Teknik-teknik psikologis seperti manajemen stres, visualisasi, dan latihan pernapasan dalam diperkenalkan untuk membantu siswa tetap tenang dan fokus. Siswa juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan konsentrasi dan fokus melalui simulasi situasi kompetisi yang nyata. Kerjasama tim diperkuat melalui latihan bersama dan simulasi pertandingan untuk menerapkan strategi psikologis yang telah dipelajari.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini dapat dilihat dari beberapa aspek:

1. Peningkatan mentalitas positif: Siswa menunjukkan perubahan dalam sikap dan pandangan mereka terhadap kompetisi, dengan lebih menghargai proses daripada hanya fokus pada hasil.
2. Peningkatan kepercayaan diri: Siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, baik di dalam olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kemampuan mengelola emosi: Siswa mampu mengelola emosi mereka dengan lebih baik, terutama saat menghadapi tekanan dalam kompetisi.
4. Peningkatan kerjasama dan kepemimpinan: Siswa dapat bekerja sama lebih efektif dalam tim dan menunjukkan sikap kepemimpinan yang positif.

Metode Evaluasi

Evaluasi keberhasilan pengabdian dilakukan dengan menggunakan beberapa pendekatan, yaitu:

1. Observasi langsung: Pengamat (tim pengabdian) akan melakukan observasi terhadap perilaku siswa selama sesi latihan dan simulasi untuk melihat apakah ada perubahan dalam mentalitas, fokus, dan kerjasama tim.
2. Kuesioner atau wawancara: Setelah pelatihan selesai, siswa akan diberikan kuesioner atau wawancara untuk mengukur perubahan dalam pemahaman mereka tentang pentingnya mindset juara, pengelolaan emosi, dan kepercayaan diri.
3. Penilaian hasil kompetisi: Peningkatan performa siswa dalam kompetisi olahraga yang mereka ikuti setelah mengikuti pelatihan juga menjadi salah satu indikator evaluasi keberhasilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, terdapat beberapa poin penting yaitu:

Peningkatan Mentalitas Positif

Pada kegiatan ini, siswa SMA N 2 Sipora diajarkan untuk mengembangkan mentalitas positif dalam berolahraga, yang merupakan kunci utama dalam meraih keberhasilan. Mentalitas positif tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi lebih pada bagaimana cara menghadapi tantangan dan hambatan yang ada selama proses. Melalui pemahaman bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, siswa belajar untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Mereka mulai memandang setiap kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Hal ini menciptakan mindset yang lebih tahan banting, di mana kegagalan atau kekalahan tidak dijadikan beban, melainkan sebagai bagian dari perjalanan menuju kesuksesan.

Dengan mengadopsi pola pikir ini, siswa menjadi lebih percaya diri dalam setiap kompetisi. Ketika mereka yakin pada kemampuan mereka, mereka cenderung lebih fokus dan mampu menunjukkan potensi terbaik mereka. Peningkatan mentalitas positif ini juga berperan penting dalam meningkatkan motivasi siswa untuk terus berlatih dan berusaha, meskipun mereka menghadapi berbagai rintangan. Dengan demikian, mentalitas positif tidak hanya menguntungkan dalam olahraga, tetapi juga bermanfaat dalam aspek kehidupan lainnya, seperti akademik dan hubungan sosial, karena siswa memiliki sikap yang lebih terbuka dan optimis terhadap segala situasi.

Penerapan mindset positif ini juga membantu siswa untuk menjadi pribadi yang lebih resilien, yang tidak mudah terpuruk meskipun menghadapi tantangan besar. Seiring waktu, mereka akan menginternalisasi pola pikir ini, yang akan terus membawa dampak positif dalam kehidupan mereka, baik dalam berolahraga maupun dalam aktivitas sehari-hari lainnya.



Gambar 2. Foto Bersama Narasumber dengan Peserta Pengabdian

Fokus pada Proses, Bukan Hanya Hasil

Salah satu konsep penting yang diajarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah untuk lebih fokus pada proses daripada hanya mengejar hasil akhir. Dalam dunia olahraga, banyak atlet yang hanya terfokus pada kemenangan atau medali sebagai tujuan utama, tetapi seringkali mereka melupakan pentingnya perjalanan yang harus dilalui untuk meraihnya. Dengan mengajarkan siswa untuk menikmati setiap proses, mereka diberi pemahaman bahwa setiap latihan, setiap pertandingan, dan setiap kegagalan adalah bagian dari perkembangan mereka.

Fokus pada proses ini mengajarkan siswa untuk lebih sabar dan tidak terburu-buru dalam mengejar hasil. Mereka diajarkan bahwa keberhasilan sejati berasal dari usaha dan konsistensi yang berkelanjutan, bukan dari hasil instan yang tercapai dengan cepat. Hal ini mengubah cara pandang siswa terhadap olahraga, di mana mereka lebih menghargai usaha keras yang dilakukan daripada hanya memikirkan seberapa banyak kemenangan yang bisa didapatkan.

Dengan melatih siswa untuk mengalihkan perhatian mereka dari hasil yang semata-mata berdasarkan angka atau medali, mereka juga belajar untuk lebih fokus pada peningkatan diri mereka sendiri. Ini mendorong mereka untuk terus berkembang dalam hal keterampilan dan mentalitas, sehingga setiap langkah yang mereka ambil dalam olahraga bisa memberikan pembelajaran yang berharga. Selain itu, siswa menjadi lebih puas dan termotivasi untuk berlatih lebih keras karena mereka menghargai setiap progres yang tercapai, sekecil apapun itu.

Manajemen Emosi dalam Kompetisi

Dalam kompetisi olahraga, tekanan dan stres adalah hal yang tak terhindarkan. Oleh karena itu, salah satu keterampilan penting yang diajarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana siswa dapat mengelola emosi mereka saat menghadapi situasi kompetitif. Sebagai atlet, mereka sering dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, baik saat bertanding di lapangan maupun dalam persaingan dengan tim lain. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk memiliki keterampilan dalam mengelola emosi seperti kecemasan, frustrasi, atau kemarahan yang bisa memengaruhi performa mereka.



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian

Melalui kegiatan ini, siswa dilatih untuk mengenali emosi negatif mereka dan belajar bagaimana cara mengatasi atau mengubahnya menjadi dorongan positif. Salah satu teknik yang diajarkan adalah teknik pernapasan dalam, yang membantu siswa untuk menenangkan diri ketika merasa tertekan. Selain itu, mereka juga diajarkan cara untuk tetap tenang dan fokus meskipun berada dalam tekanan tinggi, serta bagaimana cara untuk menjaga emosi tetap stabil selama pertandingan.

Kemampuan untuk mengelola emosi ini sangat penting, karena emosi yang tidak terkendali dapat mengganggu konsentrasi dan memengaruhi keputusan yang diambil selama pertandingan. Siswa yang dapat mengelola emosi mereka dengan baik akan lebih fokus dan mampu bermain dengan kepala dingin, sehingga meningkatkan performa mereka secara keseluruhan. Lebih dari itu, kemampuan ini juga sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari mereka, membantu mereka untuk lebih tenang dalam menghadapi berbagai tantangan di luar olahraga.

Pengembangan Keterampilan Kepemimpinan dan Kerjasama

Salah satu aspek penting dari olahraga adalah kemampuan untuk bekerja sama dalam tim. Kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan individu, tetapi juga pada pengembangan keterampilan sosial siswa, terutama dalam hal kepemimpinan dan kerjasama. Dalam olahraga, baik individu maupun tim memerlukan keterampilan untuk bekerja bersama, mendukung satu sama lain, dan mencapai tujuan yang sama. Oleh karena itu, siswa diajarkan untuk memahami betapa pentingnya peran masing-masing dalam tim, dan bagaimana mereka bisa memberikan kontribusi terbaik bagi tim mereka.

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pelatihan kepemimpinan, di mana siswa yang memiliki potensi kepemimpinan diajarkan untuk menjadi pemimpin yang bisa menginspirasi dan memotivasi rekan tim mereka. Mereka belajar untuk mendengarkan pendapat orang lain, memberikan arahan yang konstruktif, dan mengambil keputusan yang bijaksana saat diperlukan. Siswa juga diajarkan bagaimana cara menghadapi konflik yang mungkin timbul dalam tim dengan cara yang damai dan bijaksana.

Melalui pembelajaran ini, siswa memahami bahwa keberhasilan tim tidak hanya bergantung pada keterampilan individu, tetapi juga pada seberapa baik mereka dapat bekerja sama sebagai satu kesatuan. Mereka belajar untuk saling menghargai, memberi dukungan, dan berkomunikasi secara efektif. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya membekali siswa dengan keterampilan dalam olahraga, tetapi juga dengan keterampilan sosial yang akan berguna dalam kehidupan mereka di luar lapangan.



Gambar 4. Narasumber Menyampaikan Materi Pengabdian

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dengan judul "Mindset Juara: Strategi Psikologis untuk Meningkatkan Performa Siswa dalam Olahraga di Kepulauan Mentawai" yang dilaksanakan di SMA N 2 Sipora memberikan dampak positif yang signifikan bagi siswa dalam berbagai aspek, baik dalam konteks olahraga maupun dalam pengembangan karakter pribadi mereka. Melalui penguatan mentalitas positif, siswa diajarkan untuk menghadapi tantangan dengan sikap optimis dan tidak mudah menyerah, yang memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi kegagalan dan kesulitan.

Fokus pada proses, bukan hanya hasil, menjadi salah satu nilai yang paling penting yang diterapkan dalam kegiatan ini. Siswa belajar untuk menghargai setiap langkah yang mereka ambil dalam perjalanan olahraga mereka, dan ini memberikan motivasi berkelanjutan untuk terus berlatih dan berkembang, tanpa terjebak pada tekanan hasil akhir semata. Selain itu, manajemen emosi menjadi keterampilan kunci yang diperoleh siswa, membantu mereka untuk tetap tenang, fokus, dan menghadapi tekanan dalam kompetisi dengan kepala dingin, yang pada akhirnya meningkatkan performa mereka.

Tidak hanya keterampilan individu yang dikembangkan, tetapi juga kemampuan untuk bekerja sama dalam tim dan menjadi pemimpin yang menginspirasi. Dengan menerapkan mindset juara, siswa belajar pentingnya kerjasama dan saling mendukung dalam mencapai tujuan bersama, serta kemampuan untuk mengelola konflik dengan bijaksana.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berhasil meningkatkan performa siswa dalam olahraga, tetapi juga membentuk karakter mereka, menjadikan mereka pribadi yang lebih percaya diri, resilien, dan siap menghadapi tantangan dalam kehidupan. Program ini telah memberikan fondasi yang kuat untuk pengembangan diri siswa baik di lapangan olahraga maupun dalam kehidupan sosial mereka sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Karim, Z. A., Zakaria, J., Kurniawan, R., Cahyani, F. I., Dwatra, F. D., & Rinaldi. (2023). The Role of Mental Toughness in Improving Achievement: The Perspective of Sport Psychology on Student-Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(6), 1376–1382. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110623>
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., & Wiggers, J. (2017). Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813–824. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.07.780>
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring Well-Being in Sport Performers: Where are We Now and How do we Progress? *Sports Medicine*, 50(7), 1255–1270. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01274-z>
- Glicken, M. (2006). *Learning from Resilient People: Lessons We Can Apply to Counseling and Psychotherapy*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452232539>
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy and Resilience in Children and Youth. *Frontiers in Public Health*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00346>
- Ungar, M. (2019). Designing resilience research: Using multiple methods to investigate risk exposure, promotive and protective processes, and contextually relevant outcomes for children and youth. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104098. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104098>

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>