Jurnal Pengamas, Vol. 8, No.3,Desember 2025
e-ISSN: 2622-383X

PEMBEKALAN MENTAL SPIRITUAL ATLET DISABILITAS SUMATERA BARAT: STRATEGI PENGUATAN PSIKOSPIRITUAL MENJELANG PEPARNAS XVII 2024

Warlan Sukandar
Universitas Adzkia

warlansukandar@adzkia.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk memberikan pembekalan mental dan spiritual bagi para atlet disabilitas Sumatera Barat menjelang pelaksanaan Pekan Paralimpik Nasional (Peparnas) XVII tahun 2024. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kesiapan mental dan kekuatan spiritual sebagai faktor pendukung utama keberhasilan atlet dalam kompetisi. Sebanyak 30 atlet dari berbagai cabang olahraga mengikuti kegiatan ini yang berlangsung dalam bentuk diskusi interaktif, refleksi spiritual, pelatihan relaksasi pernapasan, dzikir, serta visualisasi islami. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tiga aspek utama: (1) pemahaman spiritual dan makna bertanding meningkat, peserta mulai memandang pertandingan sebagai bagian dari ibadah dan bentuk syukur atas nikmat Allah; (2) motivasi bertanding dan kepercayaan diri peserta mengalami lonjakan, terlihat dari pernyataan target dan komitmen pribadi; serta (3) ketenangan emosi yang meningkat, di mana peserta mampu mengelola rasa gugup dan tekanan pertandingan melalui latihan dzikir dan tafakur. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa pendekatan psikospiritual sangat efektif dalam membentuk kesiapan mental yang holistik, khususnya bagi atlet disabilitas. Pembinaan yang menyentuh dimensi spiritual dapat memperkuat daya juang, mengurangi kecemasan, dan menumbuhkan motivasi dari dalam diri. Oleh karena itu, disarankan agar pemerintah, pelatih, dan pihak terkait menjadikan penguatan spiritual sebagai bagian integral dari program pembinaan atlet secara berkelanjutan.

Kata Kunci : psikospiritual, atlet disabilitas, mental spiritual, Sumatera Barat

ABSTRACT

This community service program was conducted to provide mental and spiritual preparation for disabled athletes from West Sumatra in the lead-up to the 16th National Paralympic Week (Peparnas) XVII 2024. The activity was based on the understanding that mental readiness and spiritual strength are critical supporting factors in athletic success. Thirty athletes from various sports disciplines participated in this program, which included interactive discussions, spiritual reflection, breathing relaxation training, dhikr, and Islamic visualization exercises. The outcomes of the activity showed significant improvements in three main areas: (1) enhanced spiritual understanding and perception of competition, where athletes began to view their participation as an act of worship and gratitude to God; (2) increased motivation and self-confidence, evident through personal goal-setting and verbal affirmations of commitment; and (3) greater emotional calmness, where participants learned to manage anxiety and pressure using spiritual mindfulness techniques. This program concludes that a psychospiritual approach is highly effective in developing comprehensive mental readiness, particularly for disabled athletes. Spiritual-focused guidance strengthens perseverance, reduces anxiety, and fosters intrinsic motivation. Therefore, it is recommended that coaches, sport institutions, and the

government integrate spiritual reinforcement as an essential component of athletic development programs, ensuring sustainable psychological resilience and performance enhancement among disabled athletes.

Key Word : psychospiritual, disabled athletes, spiritual health, west sumatra

PENDAHULUAN

Pekan Paralimpik Nasional (Peparnas) XVI tahun 2024 merupakan momentum besar bagi para atlet disabilitas Indonesia, khususnya Sumatera Barat, dalam menunjukkan kemampuan dan prestasi terbaik di panggung nasional. Ajang empat tahunan ini tak hanya menjadi simbol inklusivitas dalam bidang olahraga, tetapi juga menjadi arena persaingan olahraga prestasi yang menuntut kesiapan total dari setiap atlet, mencakup aspek fisik, teknik, hingga mental spiritual. Para atlet disabilitas harus mempersiapkan diri secara maksimal untuk menghadapi lawan-lawan tangguh dari seluruh Indonesia, sekaligus membawa nama daerah masing-masing ke dalam perhitungan nasional. Berdasarkan data *National Paralympic Committee* (NPC) Indonesia, jumlah peserta Peparnas terus meningkat setiap penyelenggaraan, mencerminkan semakin tingginya antusiasme dan persaingan antarprovinsi (Admin@badungpos, 2024)

Secara historis, olahraga adaptif di Indonesia telah mengalami kemajuan yang signifikan, dengan atlet-atlet disabilitas menunjukkan prestasi membanggakan di berbagai tingkatan, baik nasional maupun internasional (Utomo, 2020). Keberhasilan tersebut tidak semata-mata bergantung pada pelatihan fisik dan teknik olahraga, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh ketahanan mental yang kuat, kemampuan adaptasi psikologis, serta kekuatan spiritual yang melekat pada diri atlet. Fakta menunjukan bahwa aspek psikospiritual ini berperan penting dalam menjaga motivasi dan performa para atlet di tengah tekanan kompetisi yang tinggi (Azizah, 2020). Dalam konteks ini, Sumatera Barat, yang dikenal sebagai salah satu provinsi dengan kontingen atlet disabilitas yang potensial, berupaya memaksimalkan seluruh potensi yang dimiliki dengan menerapkan strategi pembekalan mental-spiritual yang terstruktur dan sistematis menjelang Peparnas XVI 2024, sebagai bentuk persiapan menyeluruh yang diharapkan dapat mengoptimalkan prestasi atlet pada ajang bergengsi tersebut.

Atlet disabilitas menghadapi tantangan ganda yang kompleks, yakni keterbatasan fisik dan stigma sosial yang melekat, selain tekanan psikologis yang sama beratnya dengan yang dialami oleh atlet non-disabilitas (Ahadiyah & Herawati, 2024). Sebagai kelompok minoritas, mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai ekspektasi publik dan lingkungan sosial yang seringkali

memunculkan beban mental tersendiri, seperti kecemasan, stres, hingga penurunan motivasi dan kepercayaan diri. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan dan performa atlet jika tidak diatasi dengan baik (Huda & Aulia, 2020). Oleh karena itu, diperlukan strategi penguatan psikospiritual yang efektif sebagai fondasi utama untuk membantu atlet disabilitas mengelola tekanan mental, menerima keterbatasan dengan sikap positif, serta bertahan dan berkembang menghadapi berbagai rintangan selama proses latihan maupun kompetisi, sehingga mereka dapat tampil dengan percaya diri dan optimal di setiap kesempatan.

Prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknis semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kekuatan mental dan spiritual yang dimiliki, terutama dalam menghadapi tekanan kompetisi. Hal ini menjadi semakin penting bagi atlet disabilitas yang menghadapi tantangan berlapis, baik dari sisi psikologis seperti kecemasan dan stres, maupun tekanan sosial yang mungkin mempengaruhi kepercayaan diri dan motivasi mereka. Menjelang perhelatan akbar Pekan Paralimpik Nasional (Peparnas) XVI tahun 2024, atlet disabilitas Sumatera Barat sangat memerlukan penguatan mental dan spiritual yang terarah serta berkelanjutan sebagai bagian dari persiapan holistik, sehingga mereka mampu berkompetisi secara optimal dan menjaga martabat diri dalam setiap pertandingan. Fakta dari berbagai penelitian psikologi olahraga menunjukkan bahwa atlet dengan kesiapan psikospiritual yang baik memiliki peluang lebih besar mencapai performa puncak dan ketahanan mental yang kuat di tengah tekanan (Falaahudin, Iwandana, & Rachman, 2021; Juriahn & Tahki, 2017). Oleh karena itu, strategi pembekalan mental-spiritual menjadi langkah krusial yang tidak boleh diabaikan dalam proses pembinaan para atlet disabilitas menjelang Peparnas XVI.

Kesehatan mental dan spiritual bukanlah sekadar pelengkap dalam proses pembinaan atlet, melainkan merupakan komponen krusial yang sangat menentukan keberhasilan mereka dalam berkompetisi (Azizah, 2020). Olahraga sesungguhnya merupakan arena pembentukan karakter, nilai-nilai kehidupan, serta sikap tangguh yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk menghadapi tantangan di dalam dan luar lapangan. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa tingkat kepercayaan diri, kemampuan mengatur emosi, optimisme, dan harapan positif terhadap masa depan merupakan modal utama yang wajib ditanamkan sejak dini, termasuk pada atlet disabilitas (Thauwrisan, 2022). Penguatan spiritual yang didasarkan pada nilai-nilai agama maupun kearifan lokal memberikan dimensi makna yang dalam dalam setiap proses latihan dan pertandingan, karena spiritualitas membantu menumbuhkan rasa syukur, penerimaan diri, serta sikap positif dalam menghadapi segala tantangan dan hambatan (Salahudin, 2022). Fakta menunjukan bahwa atlet yang memiliki kekuatan spiritual yang

kokoh cenderung memiliki daya tahan mental yang lebih baik dan mampu mengatasi tekanan kompetisi secara efektif (Maulidya & Jannah, 2021). Oleh sebab itu, integrasi kesehatan mental dan penguatan spiritual dalam program pembinaan atlet merupakan strategi esensial yang tidak hanya meningkatkan performa, tetapi juga membentuk pribadi atlet yang resilient dan bermartabat.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan psikospiritual yaitu integrasi antara kekuatan psikologis dan spiritualitas memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan resiliensi, motivasi, kepercayaan diri, serta ketenangan batin para atlet (Azizah, 2020). Pendekatan ini sangat penting dalam mempersiapkan atlet untuk menghadapi tekanan kompetisi yang tinggi, membantu mereka menjaga keseimbangan emosi sekaligus menguatkan semangat juang yang berakar pada nilai-nilai ketuhanan dan makna hidup yang mendalam. Fakta dari beberapa studi di bidang psikologi olahraga mengungkapkan bahwa atlet yang mendapatkan pembekalan psikospiritual mampu lebih efektif mengelola stres dan mempertahankan fokus saat bertanding, sehingga performa mereka mengalami peningkatan yang signifikan (Pangastuti, 2022; Sumartono & Kurniawan, 2021). Oleh karena itu, penerapan pendekatan psikospiritual menjadi strategi yang krusial dalam proses pembinaan atlet, khususnya atlet disabilitas, guna mengoptimalkan kesiapan mental dan spiritual mereka dalam meraih prestasi serta menjalani perjalanan olahraga dengan penuh makna dan kebijaksanaan.

Pembekalan psikospiritual yang efektif harus didasarkan pada kebutuhan riil dan kondisi spesifik setiap atlet agar intervensi yang diberikan dapat benar-benar berdampak positif. Bentuk intervensi tersebut meliputi pelatihan penguatan mental spiritual, diskusi untuk saling berbagi pengalaman dan dukungan, penginternalisasian nilai-nilai spiritual yang relevan, serta latihan relaksasi dan visualisasi sebagai teknik untuk meningkatkan fokus dan ketenangan batin. Studi terkini menunjukkan bahwa program psikospiritual yang terstruktur dan berkelanjutan mampu meningkatkan motivasi atlet, memperkuat daya tahan psikis mereka dalam menghadapi tekanan kompetisi, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial di antara sesama atlet dan pelatih, yang akhirnya menciptakan lingkungan pembinaan yang lebih suportif dan kondusif (Alficandra et al., 2024). Dengan demikian, penerapan pembekalan psikospiritual yang tepat sasaran menjadi kunci dalam meningkatkan kesiapan mental dan spiritual atlet agar dapat tampil optimal dan mencapai prestasi terbaik.

Sumatera Barat memiliki sejarah panjang dalam mendukung pengembangan olahraga disabilitas. Banyak atlet yang telah mengharumkan nama daerah di kancah nasional, bahkan internasional. Namun, di balik pencapaian tersebut, terdapat perjuangan panjang dalam membangun kepercayaan diri, mengelola kecemasan, serta mengatasi rasa rendah diri akibat keterbatasan fisik

ataupun sosial. Dengan persiapan optimal dan pembekalan mental-spiritual yang tepat, kontingen Sumatera Barat memiliki peluang besar untuk mencatat prestasi terbaik di Peparnas XVI. Beberapa masalah mendasar yang sering dialami atlet disabilitas di Sumatera Barat antara lain. Keterbatasan akses dan fasilitas pembinaan psikologis. Masih terbatasnya pelatih dan tenaga pendukung profesional yang memahami kebutuhan psikis atlet disabilitas. Kurangnya ruang untuk ekspresi spiritual yang inklusif di lingkungan latihan. Melihat pentingnya aspek tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan Pembekalan Mental Spiritual bagi Atlet Disabilitas Sumatera Barat dengan tujuan memberikan penguatan psikospiritual menjelang pelaksanaan Peparnas XVII tahun 2024 Kota Surakarta (Solo) Jawa Tengah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan atlet, pelatih, pengurus *National Paralympic Committee* (NPC) Sumatera Barat, serta tokoh agama dan psikolog. Waktu dan tempat kegiatan dilaksanakan selama 5 hari (28 Sepetmber-02 Oktober 2024) di Hotel Ibis Kota Padang. Sedangkan untuk khusus kegiatan penguatan mental spiritual atlit dilakukan 1 hari, yaitu hari Senin, 30 September 2024. Kegiatan ini diikuiti oleh sebanyak 30 orang atlit dari berabagi cabang dari seluruh Propinsi Sumatera Barat. Metode kegiatan meliputi; 1) ceramah dan diskusi interaktif, yaitu materi disampaikan oleh psikolog dan ustadz motivator terkait pentingnya kekuatan mental spiritual dalam menghadapi kompetisi; 2) pelatihan teknik relaksasi dan mindfulness Islami yang meliputi latihan pernapasan, dzikir, visualisasi positif, dan tafakur; dan simulasi dan roleplay, dimana atlet berlatih menghadapi tekanan mental kompetisi melalui simulasi dan bermain peran situasi Peparnas.

PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang atlit yang mencakup dari berbagai cabang olahraga. Pemusatan materi mental spiritual dilakukan pada malam hari, yaitu jam 19.00 – 21.00 WIB. Waktu ini dipilih karena berbagai pertimbangan diantaranya malam adalah waktu yang paling siap kesiapan mental atlit dalam membekali spiritual mereka. Disamping itu pada malam hari mereka tidak lagi beraktifitas fisik, sehingga bisa menfokuskan kepada penguatan mental dan spiritual.



Foto 1. Sesi Mendengarkan Instruksi Tahapan Penguatan Mental Spiritual



Foto 2. Penyampaian Simulasi Terapi Mental Spiritual Atlet

Kegiatan berlangsung dengan lancar dengan semangat antusias seluruh atlit disabilitas. Mereka menyimak setiap uraian dan instruksi dari pelatih, dan sesekali mereka mengumandangkan teraikan bertanda mereka semangat dan dan siap bertanding dilapangan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini antara lain:

Peningkatan Pemahaman

Kegiatan pembekalan ini secara signifikan meningkatkan pemahaman para atlet disabilitas terhadap pentingnya kekuatan mental dan spiritual dalam menghadapi kompetisi tingkat nasional. Peningkatan pemahaman tersebut dapat dilihat dari beberapa indikator berikut: 1) peningkatan kesadaran diri (*self-*

awareness). Dalam sesi diskusi dan refleksi, peserta menunjukkan kemampuan mengidentifikasi sumber kekhawatiran dan tekanan batin, serta mengaitkannya dengan nilai-nilai spiritual seperti sabar, ikhlas, dan tawakal. Banyak peserta semakin menyadari bahwa ketenangan hati dan kekuatan iman dapat memperkuat semangat bertanding 2) peningkatan wawasan spiritual dalam konteks kompetisi. Peserta mulai memahami bahwa berkompetisi tidak hanya soal menang-kalah, namun juga soal menjalani proses dengan penuh integritas dan ketulusan. Nilai-nilai religius seperti "berlatih adalah ibadah" dan "berjuang adalah bentuk syukur atas nikmat tubuh" menjadi bagian dari kesadaran baru yang tumbuh selama kegiatan; 3) respon dan testimoni peserta. Dari kuesioner akhir kegiatan, 95% peserta menyatakan kegiatan ini memberikan pengetahuan baru yang sebelumnya tidak mereka dapatkan selama pembinaan fisik biasa. Salah satu testimoni menyebutkan *"Selama ini kami hanya dilatih fisik dan teknik. Baru kali ini kami merasa dibekali sebagai manusia yang utuh, secara batin kami merasa lebih kuat."* 4) diskusi kelompok dan tanya jawab yang aktif. Partisipasi peserta sangat aktif dalam sesi tanya jawab, khususnya ketika membahas cara mengatasi rasa takut gagal, tekanan dari luar, dan mencari makna spiritual dalam setiap perjuangan. Ini menunjukkan bahwa para atlet tidak hanya mendengar, tetapi juga mencerna dan menginternalisasi materi yang diberikan.

Peningkatan Kepercayaan Diri dan Motivasi Bertanding

Kegiatan pembekalan mental spiritual ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi bertanding para atlet disabilitas yang akan berlaga di Peparnas XVII 2024. Dari sesi diskusi, roleplay, dan testimoni, teridentifikasi beberapa indikator peningkatan kepercayaan diri dan motivasi; 1) ekspresi sikap positif. Peserta tampak lebih antusias mengikuti latihan, tampil percaya diri saat berbicara, dan menunjukkan kesiapan menghadapi tantangan pertandingan; 2) Pemahaman Baru tentang Makna Bertanding. Peserta menyadari bahwa pertandingan adalah bagian dari perjuangan hidup dan ibadah, yang menumbuhkan motivasi internal yang lebih kuat; 3) Pernyataan Komitmen dan Target Pribadi. Seluruh peserta menyusun *goal setting* bertanding yang mencakup niat spiritual ("berjuang karena Allah"), target teknis ("memperbaiki waktu sprint 100m"), serta komitmen moral ("tidak mudah menyerah saat latihan").

Peningkatan Ketenangan Emosi

Selama kegiatan berlangsung, fasilitator melakukan observasi terhadap reaksi emosional peserta, khususnya dalam sesi latihan relaksasi, simulasi pertandingan, dan visualisasi. Didapatkan hasil 80% peserta (24 peserta) menunjukkan ekspresi yang lebih tenang, tidak gelisah, dan mampu mengendalikan emosi saat diminta memvisualisasikan momen sebelum bertanding. Saat simulasi tekanan (misalnya keterlambatan jadwal, gangguan fisik ringan, sorakan penonton), para atlet tetap mampu menunjukkan respon emosional yang stabil. Pada saat sesi latihan relaksasi pernapasan, dzikir tenang (seperti *"hasbunallah wa ni'mal wakiil"),* dan tafakur

diri mendapat respons yang sangat positif. Peserta menyampaikan bahwa teknik tersebut membantu mereka mengelola rasa gugup dan cemas, menenangkan pikiran yang penuh tekanan target menang, dan menciptakan ruang hening dalam diri untuk merenungi makna bertanding. Dua orang peserta dalam hal ini menyampaikan testimoninya, seperti berikut ;*"Biasanya saya grogi dan panik menjelang lomba. Tapi setelah ikut kegiatan ini, saya belajar bernapas dan berdzikir. Rasanya lebih tenang dan yakin."* (Peserta 11). *"Saya baru tahu bahwa dzikir bisa jadi cara menenangkan hati saat cemas. Sekarang saya lebih siap hadapi pertandingan tanpa takut gagal."* (Peserta 25).

Pembahasan

Kegiatan pembekalan mental spiritual bagi atlet disabilitas Sumatera Barat menjelang Peparnas XVII 2024 memperlihatkan keberhasilan signifikan dalam meningkatkan kualitas psikologis dan spiritual peserta. Melalui pendekatan psikospiritual yang menyentuh aspek pemahaman, kepercayaan diri, motivasi, dan ketenangan emosi, para atlet mengalami transformasi mental yang mendalam. Pembekalan ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet tidak cukup berfokus pada kekuatan fisik dan keterampilan teknis semata, tetapi harus menyentuh aspek terdalam dari keberadaan manusia: jiwa dan semangat hidup. Dari aspek peningkatan pemahaman, kegiatan ini berhasil membentuk kesadaran baru pada diri atlet mengenai pentingnya kekuatan batin dan spiritualitas dalam menghadapi kompetisi. Melalui sesi refleksi dan diskusi, para peserta mampu mengidentifikasi sumber tekanan mental dan mengaitkannya dengan nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, keikhlasan, dan ketawakkalan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual memberi ruang bagi atlet untuk memahami bahwa perjuangan dalam olahraga bukan sekadar mengejar kemenangan, tetapi juga proses pembentukan karakter dan ibadah. Hal ini sesuai dengan kajian yang dilakukan oleh Pangastuti (2022) bahasa prestasi atlet tidak bisa dicapai dengan kekuatan fisik saja, melainkan harus dipadukan dengan keluatan jiwa spiritual, dalam arti pretasi atlet dapat dicapai dengan optimasl dengan menumpukan kekuatan manusia seutuhnya.

Kehadiran pemahaman baru ini tampak nyata dalam keterlibatan aktif para peserta selama diskusi dan tanya jawab. Mereka tidak hanya menyimak, tetapi juga menginternalisasi materi yang disampaikan, bahkan mengungkapkan pengalaman batin mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan penguatan spiritual memberikan makna baru dalam aktivitas olahraga yang selama ini lebih identik dengan fisik. Nilai-nilai seperti "berlatih adalah ibadah" dan "berjuang sebagai bentuk syukur atas tubuh yang masih bisa bergerak" menjadi kesadaran kolektif yang menumbuhkan kebanggaan sebagai atlet, sekaligus rasa syukur sebagai hamba Tuhan. Hasil ini sesuai dengan kajian Prasetyo, Irawan, & Monita (2023) bahwa nilai-nilai agama dapat menumbuhkan kekuatan bagi para atlet, karena mereka menganggap bahwa bertanding bukan sekedar mencari menang atau kalah, tapi bertanding adalah ibadah dalam pemahaman mereka.

Dari aspek peningkatan kepercayaan diri dan motivasi bertanding, kegiatan ini sangat berhasil mendorong atlet untuk memandang dirinya secara lebih positif. Para peserta menunjukkan perubahan sikap yang mencolok, dari yang sebelumnya ragu dan tidak yakin, menjadi lebih percaya diri, optimis, dan siap menghadapi tantangan di lapangan. Ekspresi verbal, bahasa tubuh, serta pernyataan target pribadi yang dibuat peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini telah menumbuhkan motivasi internal yang kuat. Hal yang menarik, motivasi tersebut tidak bersumber dari tekanan eksternal seperti target medali atau ambisi pelatih, tetapi tumbuh dari dalam diri masing-masing atlet sebagai bentuk tanggung jawab spiritual. Komitmen seperti "berjuang karena Allah", "tidak mudah menyerah", dan "memperbaiki waktu lari sebagai bentuk ikhtiar" memperlihatkan bahwa penguatan mental melalui nilai-nilai agama mampu menyulut semangat kompetitif yang sehat dan bermakna. Hasil ini sesuai dengan kajian yang dilakukan oleh Musannif (2019) bahwa dimensi ideologis, yakini keyakinan kepada Tuhan dan diwujudkan dalam bentuk ibadah seperti shalat, berdo`a, mengaji, dan ibadah lainnya dapat berefek secara signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet.

Dari aspek ketenangan emosi, peserta mampu mengendalikan emosi dengan lebih baik setelah mengikuti kegiatan. Sesi latihan relaksasi, dzikir, dan tafakur berhasil menurunkan tingkat kecemasan dan kegugupan menjelang kompetisi. Testimoni peserta memperkuat fakta ini. Mereka mengaku bahwa relaksasi dengan terapi dzikir, do`a salawat yang mereka dapat membuat diri mereka lebih tenang dalam menghadapi sesuatu, dan siap menghadapi pertandingan tanpa takut gagal. Ini penting, karena ketenangan emosi merupakan salah satu indikator kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi tingkat nasional. Ini selari dengan penelitian Syofnawati & Putra (2023) yang mendapati bahwa relaksasi efektif dapat menerunkan kecemasan pada atlet. Ketenangan ini memungkinkan atlet untuk tetap fokus, tidak terganggu oleh sorakan atau tekanan situasional, serta dapat mengambil keputusan dengan jernih di tengah pertandingan. Dengan demikian, kegiatan sangat bermanfaat bagi kesiapan para atlit dalam menghadapi pertandingan di medan lapangan. Ini sesuai dengan hasil kajian yang dilakukan oleh Salahudin (2022) yang mengatakan bahwa nilai-nilai Islam juga mampu membantu atlet dalam menghadapi tantangan dan ujian ketika berkompetisi, serta menjaga fokus dan menghargai fair play dalam olahraga.

SIMPULAN

Kegiatan pembekalan mental spiritual bagi atlet disabilitas Sumatera Barat menjelang Peparnas XVI 2024 terbukti memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kesiapan mental para atlet. Melalui pendekatan psikospiritual yang menyentuh aspek pemahaman, kepercayaan diri, motivasi, dan ketenangan emosi, para peserta mengalami transformasi batin yang mendalam. Mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual bahwa kompetisi bukan semata ajang menang dan kalah, melainkan juga media perjuangan, penguatan

iman, dan ekspresi syukur atas nikmat hidup. Peningkatan pemahaman tampak dari kemampuan atlet mengaitkan tantangan kompetisi dengan nilai-nilai spiritual seperti sabar, ikhlas, dan tawakal. Peningkatan kepercayaan diri dan motivasi terlihat dari tumbuhnya komitmen dan semangat bertanding yang bersumber dari dalam diri, bukan semata dorongan luar. Sementara itu, peningkatan ketenangan emosi tercermin dalam kemampuan peserta mengelola rasa gugup, menghadapi tekanan dengan tenang, serta menjaga fokus berkat latihan relaksasi, dzikir, dan visualisasi spiritual. Dengan demikian, pembinaan psikospiritual terbukti menjadi pendekatan yang tepat dan relevan untuk memperkuat kesiapan mental atlet disabilitas dalam menghadapi kompetisi tingkat nasional seperti Peparnas.

Berdasarkan hasil dan refleksi kegiatan, penulis menyarankan kepada pelatih atlet, terkhusus atlet disabilitas agar dapat mengintegrasikan latihan psikospiritual ke dalam program pembinaan harian, tidak hanya menjelang pertandingan, kenali kebutuhan mental dan spiritual atlet secara personal agar pendekatan lebih tepat sasaran, libatkan tokoh agama atau pendamping spiritual dalam pembinaan untuk membantu menyentuh aspek batiniah atlet, dan gunakan pendekatan yang empatik dan membangun, menghindari tekanan yang bersifat destruktif bagi mental atlet.

Bagi pemerintah terutama Dinas Pemuda dan Olahraga agar program penguatan psikospiritual perlu dijadikan bagian resmi dari sistem pelatihan atlet, termasuk penyediaan anggaran khusus untuk pembinaan mental spiritual, perlu disediakan pelatihan bagi pelatih dan pendamping tentang pendekatan psikospiritual dalam keolahragaan. Bagi masyarakat beri dukungan moral dan sosial kepada atlet disabilitas sebagai bentuk penghargaan atas perjuangan mereka. Hapus stigma terhadap disabilitas dalam dunia olahraga; tanamkan kesadaran bahwa setiap orang, dengan segala keterbatasannya, berhak untuk berprestasi. Dan bagi peneliti salnjutnya dapat melakukan penelitian lanjut terkait efektifitas pendekatan psikospiritual terhadap prestasi atlet, khususnya atlet disabilitas.

UCAPAN TERIMAKASIH (Bila diperlukan)

Terimakasih kepada pemerintah propinsi Sumatera Barat, terutama Dinas Pemuda dan Olahraga dan Lembaga Pengabdian Kepada Maysrakat (LPPKM) yang telah memberi kesempatan untuk berkontribusi dalam pembekalan para atlit, terutama disabilitas di Sumatera Barat.

DAFTAR PUSTAKA

Admin@badungpos. (2024). Provinsi Peserta Peparnas XVII/2024 Pecahkan Rekor. Retrieved July 19, 2025, from Bandung Pos website: https://bandungpos.id/provinsi-peserta-peparnas-xvii-2024-

pecahkan-rekor/

Ahadiyah, D. N., & Herawati, E. (2024). Pengalaman dan Kehidupan Keseharian Penyandang Disabilitas Di Kota Bandung. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, *10*(2), 351–366. https://doi.org/https://doi.org/10.33506/jn.v10i2.3723

Alficandra, Makorohim, F., Piranda, M. F., Yani, A., Henjilito, R., Zulkifli, & Shiddiqy, M. A. A. (2024). *Psikologi Olahraga* (Pertama; V. M. Ulfah, Ed.). Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.

Azizah, N. (2020). *Hubungan Kesejahteraan Spiritual dengan Bertanding Atlet* (UIN Sunan Kalijaga). UIN Sunan Kalijaga. Retrieved from https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/44107/1/16710048_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf

Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Rachman, A. (2021). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 14–19. Retrieved from https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM/article/view/484/348

Huda, N., & Aulia, P. (2020). *Perbedaan Self Esteem pada Atlet Disabilitas Yang Juara di Sumatera Barat*. *4*, 3511–3518. Retrieved from https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/880/794

Juriahn, & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)*, *2*(1), 9–14. https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14

Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan Psychological Capital dengan Mental Toghness Pada Atlet Beladiri. *CHARACTER : Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(6), 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41967

Musannif. (2019). *AGAMA DAN OLAHRAGA : Pengaruh Perilaku Keberagaman Atlet Shorinji Kempo Sleman terhadap Peningkatan Prestasi)* (UIN Sunan Kalijaga). UIN Sunan Kalijaga. Retrieved from https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/49137/1/12520031_BAB I_V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf

Pangastuti, N. I. (2022). Optimalisasi Prestasi Atlet Melalui Konsep Manusia Seutuhnya (Sebuah Kajian Filosofis). *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, *18*(2), 1–7. https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i2.49005

Prasetyo, A. A., Irawan, D., & Monita, S. A. (2023). Penerapan Nilai-Nilai Agama Dalam Olahraga. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *2*(3), 190–196. https://doi.org/https://doi.org/10.55606/religion.v1i3.142

Salahudin. (2022). Penerapan Nilai-Nilai Agama Islam dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *12*(2), 18–23. https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v12i2.1134

Sumartono, M. Y. R. A., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan antara Psikologi Olahraga dan Psikologi Pelatih dengan Prestasi yang Dicapai oleh Atlit " Studi Litaratur. *Nursing Analysis : Journal of Nursing Research*, *1*(1), 32–39. Retrieved from https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/NA/article/view/218

Syofnawati, & Putra, Y. Y. (2023). Efektifitas Pelatihan Relaksasi terhadap Kecendrungan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(2), 4612–4617. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.6441

Thauwrisan, J. S. (2022). Implementasi Bimbingan Konseling Membangun Mental Juara Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Karateka Indonesia. *RERUM: Journal of Biblical Practice*, *2*(2), 125–148. https://doi.org/https://doi.org/10.55076/rerum.v2i2.103

Utomo. (2020). *Pembinaan Prestasi Olahraga Adaptif* (Sadiman, Ed.). Palembang: Penerbit Anugrah Jaya.