

Analisis Kesehatan Mental Pesilat Perisai Diri Lombok Utara

Deddy Sastriawan¹, Fitry Nachamory Oemar²

¹²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: fitrynachamoryoemar@undikma.ac.id

Received: 26 Januari 2025; Accepted: 27 Februari 2025; Published: 30 Maret 2025

Ed: 2025: 90-101

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menjawab masalah utama mengenai tingkat kesehatan mental pesilat Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara. Premis utama penelitian berangkat dari kebutuhan pembinaan pencak silat yang tidak hanya menekankan penguasaan teknik, kondisi fisik, dan prestasi kompetitif, tetapi juga kesiapan psikologis, pengendalian emosi, kepercayaan diri, serta kemampuan mengelola tekanan latihan dan pertandingan. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian adalah seluruh pesilat aktif Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara sebanyak 18 orang, sehingga teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Instrumen penelitian berupa kuesioner kesehatan mental berbasis skala Likert empat pilihan yang mengukur dua dimensi utama, yaitu psychological distress dan psychological well-being. Setelah uji coba instrumen, 31 butir dinyatakan valid dengan koefisien korelasi item lebih besar dari r-tabel 0,468, sedangkan reliabilitas instrumen menunjukkan Cronbach alpha sebesar 0,940 dengan kategori sangat tinggi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kesehatan mental pesilat sebesar 85, berada pada kategori baik dan mendekati batas kategori sangat baik. Secara distribusional, 9 pesilat (50%) berada pada kategori sangat baik, 7 pesilat (39%) berada pada kategori baik, dan 2 pesilat (11%) berada pada kategori sedang; tidak terdapat pesilat pada kategori kurang maupun sangat kurang. Temuan ini menegaskan bahwa mayoritas pesilat memiliki kondisi mental adaptif, ditandai oleh kesejahteraan psikologis yang memadai, dukungan sosial, dan kemampuan mengelola tekanan. Kesimpulannya, kesehatan mental pesilat Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara berada pada kategori baik-sangat baik, namun pembinaan mental tetap perlu diprogramkan secara sistematis untuk menjaga konsistensi performa.

Kata Kunci: Kesehatan mental; pencak silat; psychological distress; psychological well-being.

PENDAHULUAN

Olahraga modern tidak lagi dipahami sebatas aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran, keterampilan teknik, dan prestasi kompetitif. Dalam konteks pembinaan atlet, olahraga merupakan ruang perkembangan manusia yang melibatkan interaksi antara kemampuan jasmani, penguasaan teknik, regulasi emosi, kontrol perilaku, kepercayaan diri, dukungan sosial, dan makna personal terhadap aktivitas yang dijalani. Perspektif ini menjadi penting karena prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh kekuatan, kecepatan, daya tahan, atau strategi, tetapi juga oleh kesiapan psikologis atlet ketika menghadapi tekanan latihan, ekspektasi pelatih, kompetisi, evaluasi diri, kemenangan, kekalahan, cedera, dan dinamika sosial dalam kelompok. International Olympic Committee menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan atlet dan tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik karena gangguan mental dapat memengaruhi performa, risiko cedera, proses pemulihan, dan keberlanjutan karier olahraga (Reardon et al., 2019). Oleh karena itu, kajian kesehatan mental dalam olahraga, termasuk pencak silat, perlu ditempatkan sebagai bagian dari ilmu kepelatihan dan pendidikan jasmani yang berorientasi pada pembinaan manusia secara utuh.

Pencak silat sebagai olahraga bela diri asli Indonesia memiliki posisi khas karena memadukan unsur olahraga, beladiri, seni, budaya, dan kerohanian. Dalam praktik latihan dan pertandingan, pesilat dituntut memiliki teknik serang-bela, penguasaan gerak, disiplin, keberanian, serta

kemampuan mengambil keputusan secara cepat. Namun, karakteristik pencak silat juga menghadirkan tekanan psikologis yang tidak sederhana. Pesilat berhadapan dengan situasi kontak fisik, kemungkinan cedera, penilaian juri, target prestasi, tuntutan mempertahankan identitas perguruan, dan ekspektasi sosial dari pelatih maupun keluarga. Dalam situasi demikian, kesehatan mental menjadi modal penting agar pesilat mampu mengelola rasa cemas, menjaga fokus, menahan impuls agresif, menerima evaluasi, serta mempertahankan motivasi latihan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa atlet dari berbagai cabang olahraga dapat mengalami gejala kecemasan, depresi, stres, burnout, masalah tidur, dan tekanan performa, terutama ketika dukungan sosial dan sistem pembinaan psikologis tidak tersedia secara memadai (Goutteborge et al., 2019; Ekelund et al., 2022).

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini berangkat dari hasil pengamatan dan wawancara di Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara. Peneliti menemukan indikasi bahwa sebagian pesilat belum menunjukkan kesehatan mental yang maksimal. Beberapa pesilat tampak kurang percaya diri, mengalami kecemasan berlebih, dan kesulitan mengelola emosi maupun perilaku saat latihan atau menjelang pertandingan. Kondisi seperti ini relevan dengan konsep psychological distress, yaitu tekanan psikologis yang dapat muncul dalam bentuk kecemasan, depresi ringan, kelelahan emosi, kehilangan kontrol perilaku, atau penurunan motivasi. Jika tidak dikenali sejak dini, tekanan psikologis dapat mengganggu proses belajar teknik, menurunkan kualitas hubungan dengan pelatih dan teman seperguruan, serta menghambat perkembangan prestasi. Sebaliknya, psychological well-being yang baik memungkinkan pesilat merasa puas terhadap perkembangan dirinya, memiliki ikatan emosional positif, memperoleh dukungan sosial, dan mengalami perasaan positif secara umum.

Dalam literatur olahraga, solusi terhadap persoalan kesehatan mental atlet tidak cukup dilakukan melalui pendekatan reaktif ketika atlet sudah mengalami gangguan berat. Pendekatan yang lebih disarankan adalah promosi kesehatan mental, deteksi dini, pembinaan psikologis, dan penguatan lingkungan latihan yang suportif. Purcell et al. (2019) menekankan perlunya kerangka intervensi dini dalam kesehatan mental atlet karena banyak gejala psikologis dapat berkembang secara bertahap dan berkaitan dengan konteks olahraga. Selain itu, penilaian berbasis instrumen psikologis menjadi penting agar pelatih tidak hanya mengandalkan intuisi atau pengamatan umum. Kajian tentang alat skrining atlet, seperti Athlete Psychological Strain Questionnaire, menunjukkan bahwa instrumen yang ringkas dan reliabel dapat membantu mengidentifikasi distress psikologis dan mendukung pemantauan kesejahteraan atlet (Ojio et al., 2021). Dengan demikian, penelitian deskriptif yang memetakan tingkat kesehatan mental pesilat memiliki fungsi praktis sebagai dasar penyusunan program pembinaan mental.

Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah pemetaan empiris kesehatan mental pesilat melalui kuesioner yang mencakup dimensi psychological distress dan psychological well-being. Pendekatan ini penting karena kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan, melainkan juga adanya kemampuan berfungsi adaptif, merasakan kepuasan hidup, menjaga hubungan sosial, serta memiliki perasaan positif. Namun, terdapat kesenjangan ilmiah yang perlu dijawab. Pertama, kajian kesehatan mental dalam olahraga Indonesia masih lebih banyak membahas atlet secara umum, mahasiswa atlet, atau cabang olahraga populer, sedangkan penelitian spesifik pada komunitas pencak silat daerah masih terbatas. Kedua, pembinaan pencak silat sering menekankan aspek fisik dan teknik, sementara data psikologis yang terukur belum banyak digunakan sebagai dasar evaluasi. Ketiga, sebagian penelitian terdahulu berfokus pada kecemasan bertanding, ketangguhan mental, atau motivasi, tetapi belum secara utuh memotret kesehatan mental melalui keseimbangan

antara distress dan well-being. Kesenjangan ini membuka peluang kontribusi bagi kajian psikologi olahraga berbasis konteks lokal.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap kesehatan mental pesilat Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara melalui pengukuran kuantitatif deskriptif yang menghasilkan profil kategori kesehatan mental. Penelitian ini tidak hanya menyajikan rata-rata skor, tetapi juga memaknai distribusi kategori, validitas-reliabilitas instrumen, serta implikasi pembinaan bagi pelatih dan perguruan. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada 18 pesilat aktif Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara dan tidak dimaksudkan untuk menguji hubungan kausal antarvariabel. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kesehatan mental pesilat, menginterpretasikan hasil tersebut dalam perspektif psikologi olahraga, serta merumuskan implikasi praktis bagi pembinaan mental dalam pencak silat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dasar ilmiah bahwa pembinaan pesilat seharusnya dilakukan secara seimbang antara fisik, teknik, taktik, nilai budaya, dan kesehatan mental.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Rancangan deskriptif dipilih karena tujuan utama penelitian bukan untuk menguji pengaruh perlakuan atau hubungan sebab-akibat, melainkan menggambarkan kondisi kesehatan mental pesilat berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui instrumen kuesioner. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang dianalisis berupa skor hasil respons peserta terhadap butir pernyataan, kemudian dikonversi menjadi nilai persentase dan diklasifikasikan ke dalam kategori kesehatan mental. Metode survei sesuai untuk penelitian ini karena memungkinkan peneliti memperoleh gambaran langsung mengenai persepsi, pengalaman psikologis, dan kondisi kesejahteraan mental peserta dalam konteks latihan dan kehidupan sehari-hari sebagai pesilat. Desain ini juga sejalan dengan kebutuhan praktis perguruan, yaitu memperoleh data ringkas tetapi terukur untuk mendukung evaluasi pembinaan mental.

Subjek dan Prosedur Penelitian

Partisipan penelitian adalah seluruh pesilat aktif Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara yang tersedia pada saat penelitian dilaksanakan. Jumlah partisipan sebanyak 18 orang, terdiri atas pesilat putra dan putri yang berasal dari ranting Kabupaten Lombok Utara. Karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian, teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh merepresentasikan kondisi seluruh pesilat yang menjadi sasaran penelitian, bukan hanya sebagian sampel. Dengan demikian, hasil penelitian lebih tepat digunakan sebagai profil internal Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan pengolahan data. Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan surat izin penelitian dari fakultas, melakukan koordinasi dengan pengurus perguruan, dan menyusun perangkat pengukuran berupa kuesioner kesehatan mental. Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan observasi ke lokasi latihan Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara, melakukan komunikasi awal dengan pelatih dan pesilat, menjelaskan tujuan pengisian kuesioner, serta membagikan angket kepada responden. Pesilat diminta mengisi identitas dan memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan. Proses pengisian dilakukan secara langsung sehingga peneliti dapat memastikan bahwa responden

memahami petunjuk pengisian. Dokumentasi kegiatan dilakukan sebagai bukti pelaksanaan penelitian. Pada tahap pengolahan data, jawaban peserta diberi skor, dijumlahkan, dikonversi menjadi nilai akhir, kemudian dianalisis secara deskriptif.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner kesehatan mental dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sering, Sering, Jarang, dan Tidak Pernah. Pemberian skor disesuaikan dengan arah item. Untuk item positif, skor bergerak dari 4 sampai 1; sedangkan untuk item negatif, skor dibalik dari 1 sampai 4. Kuesioner disusun berdasarkan dua dimensi besar, yaitu psychological distress dan psychological well-being. Dimensi psychological distress mencakup indikator kecemasan, depresi, serta kehilangan kontrol perilaku atau emosi. Dimensi psychological well-being mencakup kepuasan hidup, kondisi emosional atau ikatan sosial, serta perasaan positif secara umum. Pada tahap awal, kuesioner terdiri atas 50 butir. Setelah uji validitas, 31 butir dinyatakan valid dan digunakan dalam penelitian. Uji reliabilitas menghasilkan Cronbach alpha sebesar 0,940, yang menunjukkan derajat reliabilitas sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen dinilai layak digunakan untuk menggambarkan kesehatan mental pesilat.

Table 1. Ringkasan karakteristik metode dan instrumen penelitian

Komponen	Keterangan
Desain	Deskriptif kuantitatif dengan metode survei
Partisipan	18 pesilat Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara
Teknik sampling	Sampling jenuh
Instrumen	Kuesioner kesehatan mental skala Likert
Jumlah item valid	31 butir
Reliabilitas	Cronbach alpha = 0,940 (sangat tinggi)
Analisis	Statistik deskriptif persentase

Kualitas instrumen menjadi perhatian penting karena hasil penelitian bergantung pada kemampuan kuesioner dalam mengukur konstruk kesehatan mental secara konsisten. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 31 butir pernyataan memiliki nilai *r*-hitung lebih besar dari *r*-tabel 0,468, sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menghasilkan Cronbach alpha sebesar 0,940. Berdasarkan klasifikasi reliabilitas, nilai tersebut termasuk kategori sangat tinggi. Artinya, instrumen memiliki konsistensi internal yang kuat dan dapat dipercaya untuk mengukur aspek kesehatan mental pesilat. Temuan ini mendukung penggunaan kuesioner sebagai alat skrining awal kesehatan mental dalam komunitas latihan pencak silat. Penggunaan instrumen valid dan reliabel juga sejalan dengan rekomendasi literatur psikologi olahraga yang menekankan pentingnya alat ukur spesifik dan sistematis untuk mendeteksi kondisi psikologis atlet (Ekelund et al., 2022; Ojio et al., 2021).

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif persentase. Skor yang diperoleh setiap responden dibandingkan dengan skor total maksimum, kemudian dikonversi menjadi nilai akhir menggunakan rumus nilai akhir sama dengan skor diperoleh dibagi skor total dikalikan 100. Hasil nilai akhir kemudian dikategorikan ke dalam lima klasifikasi, yaitu sangat baik (86-100), baik (71-85), sedang (56-70), kurang (41-55), dan sangat kurang (<40). Selain itu, peneliti menyajikan frekuensi dan persentase jumlah pesilat pada setiap kategori. Analisis validitas dan reliabilitas kuesioner dilakukan dengan bantuan program SPSS. Validitas item ditentukan dengan membandingkan *r*-hitung dan *r*-tabel pada taraf kepercayaan 95% dengan jumlah responden uji coba 18 orang, sehingga *r*-tabel digunakan sebesar 0,468. Reliabilitas ditafsirkan menggunakan klasifikasi

koefisien Cronbach alpha. Penyajian hasil dilakukan dalam bentuk narasi, tabel, dan grafik agar pembaca dapat memahami kecenderungan data secara sistematis.

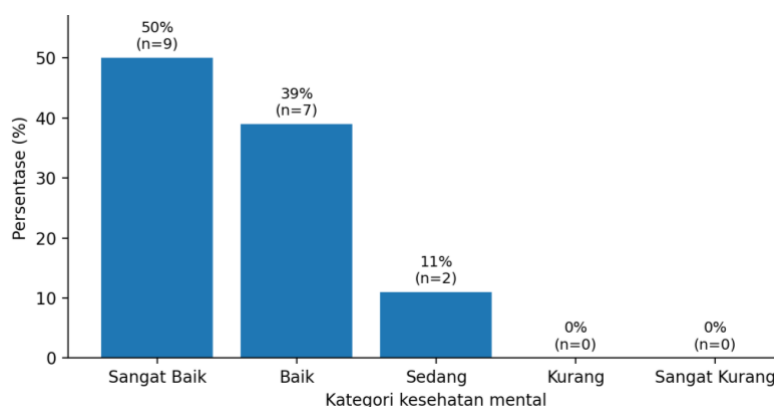
HASIL

Hasil penelitian disajikan untuk menjawab tujuan utama, yaitu mengetahui tingkat kesehatan mental pada pesilat Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara. Penyajian hasil mencakup deskripsi partisipan, ringkasan hasil kuesioner, kualitas instrumen, distribusi kategori kesehatan mental, dan interpretasi temuan. Data utama diperoleh dari 18 pesilat yang mengisi kuesioner kesehatan mental. Skor tertinggi yang diperoleh responden adalah 98, skor terendah adalah 67, dan rata-rata nilai kesehatan mental seluruh responden adalah 85. Berdasarkan klasifikasi yang digunakan, nilai rata-rata 85 berada pada kategori baik dan berada tepat di batas atas sebelum kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum pesilat memiliki kondisi kesehatan mental yang positif, meskipun masih terdapat sebagian kecil peserta yang membutuhkan perhatian pembinaan mental lebih lanjut.

Tabel 2. Distribusi kategori kesehatan mental pesilat

Kriteria	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase	Interpretasi
Sangat Baik	86-100	9	50%	Kesehatan mental sangat baik
Baik	71-85	7	39%	Kesehatan mental baik
Sedang	56-70	2	11%	Kesehatan mental sedang
Kurang	41-55	0	0%	Kesehatan mental kurang
Sangat Kurang	<40	0	0%	Kesehatan mental sangat kurang
Jumlah	-	18	100%	-

Berdasarkan Table 2, sebanyak 9 pesilat atau 50% berada pada kategori sangat baik. Kelompok ini menunjukkan profil kesehatan mental yang paling adaptif. Secara interpretatif, pesilat dalam kategori ini cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi, merasa puas terhadap diri dan proses latihan, memiliki hubungan sosial yang baik, serta mampu mengelola tekanan latihan maupun pertandingan. Sebanyak 7 pesilat atau 39% berada pada kategori baik. Kelompok ini secara umum memiliki kondisi mental positif, tetapi mungkin masih mengalami tekanan ringan seperti gugup, rasa khawatir, atau ketegangan ketika menghadapi latihan intensif dan kompetisi. Sebanyak 2 pesilat atau 11% berada pada kategori sedang. Kelompok ini perlu memperoleh perhatian karena dapat menunjukkan kecenderungan distress lebih nyata, seperti kecemasan, kurang motivasi, atau kesulitan mengelola emosi dalam situasi tertentu. Tidak terdapat pesilat pada kategori kurang dan sangat kurang.



Gambar 1. Distribusi tingkat kesehatan mental pesilat Perguruan Perisai Diri
Kabupaten Lombok Utara

Interpretasi ilmiah dari hasil ini menunjukkan bahwa lingkungan latihan Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara relatif mendukung kondisi mental pesilat. Proporsi kategori sangat baik dan baik mencapai 89%, yang berarti mayoritas pesilat memiliki kapasitas psikologis yang memadai untuk menjalani latihan dan kompetisi. Hasil ini dapat dikaitkan dengan peran pelatih, dukungan orang tua, ikatan kelompok, dan nilai-nilai pencak silat yang menekankan disiplin, pengendalian diri, dan penghormatan. Literatur kontemporer menyatakan bahwa dukungan sosial, rasa memiliki, dan lingkungan olahraga yang aman merupakan faktor protektif terhadap distress atlet (Reardon et al., 2019; Purcell et al., 2019). Meskipun demikian, keberadaan dua pesilat pada kategori sedang menunjukkan bahwa program pembinaan mental tetap diperlukan. Atlet pada kategori sedang tidak harus dianggap mengalami gangguan, tetapi perlu dipantau agar tidak mengalami penurunan motivasi, kecemasan berlebih, atau kesulitan kontrol emosi yang dapat mengganggu performa.

PEMBAHASAN

Rasionalitas temuan empiris menunjukkan bahwa profil kesehatan mental pesilat Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara berada dalam kondisi relatif positif. Nilai rata-rata 85 berada pada kategori baik dan mendekati kategori sangat baik. Secara distribusional, 50% pesilat berada pada kategori sangat baik, 39% berada pada kategori baik, dan hanya 11% berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas pesilat memiliki kemampuan psikologis adaptif dalam menjalani latihan dan aktivitas perguruan. Kondisi tersebut dapat dipahami karena pencak silat tidak hanya mengajarkan gerak bela diri, tetapi juga membangun disiplin, pengendalian diri, keberanian, rasa hormat, dan kebersamaan. Nilai-nilai tersebut berpotensi memperkuat psychological well-being, terutama ketika diterapkan dalam lingkungan latihan yang konsisten dan didukung oleh pelatih serta teman seperguruan. Hasil ini juga memperlihatkan bahwa kegiatan pencak silat dapat menjadi ruang perkembangan psikologis positif, bukan sekadar aktivitas fisik.

Secara empiris, hasil penelitian dapat dijelaskan melalui keseimbangan antara dua dimensi utama kuesioner, yaitu psychological distress dan psychological well-being. Pesilat yang masuk kategori sangat baik kemungkinan memiliki distress rendah dan well-being tinggi. Mereka cenderung mampu mengelola kecemasan, memiliki kepuasan terhadap aktivitas latihan, merasakan dukungan sosial, serta mempertahankan emosi positif. Pesilat pada kategori baik tetap menunjukkan fungsi mental adaptif, tetapi mungkin masih mengalami tekanan ringan dalam situasi tertentu. Sementara itu, dua pesilat pada kategori sedang menjadi indikator bahwa tidak semua anggota perguruan memiliki ketahanan psikologis yang sama. Variasi ini wajar karena kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor personal, keluarga, pengalaman kompetisi, kondisi sosial, tuntutan sekolah atau pekerjaan, serta kualitas dukungan di lingkungan latihan. Oleh sebab itu, hasil rata-rata yang baik tidak boleh menutup kebutuhan untuk melakukan pemantauan individual.

Kedua, temuan ini mendapat dukungan dari penelitian dan konsensus internasional mengenai kesehatan mental atlet. Reardon et al. (2019) menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan atlet dan berhubungan dengan performa, cedera, pemulihan, serta kualitas hidup. Dalam konteks penelitian ini, kondisi mental mayoritas pesilat yang baik dapat menjadi modal penting untuk menjaga konsistensi latihan dan kesiapan menghadapi pertandingan. Purcell et al. (2019) juga menekankan bahwa model dukungan kesehatan mental atlet sebaiknya diarahkan pada intervensi dini, bukan hanya penanganan ketika gangguan sudah berat. Temuan adanya 11% pesilat

pada kategori sedang menunjukkan relevansi rekomendasi tersebut. Mereka perlu diberi ruang konseling, pendampingan pelatih, atau latihan keterampilan psikologis agar tekanan yang muncul tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan perkembangan kajian yang menunjukkan pentingnya skrining dan pengukuran psikologis dalam olahraga. Ojio et al. (2021) menjelaskan bahwa penggunaan instrumen psikologis dapat membantu deteksi awal distress atlet dan mendukung sistem pendampingan mental. Kuesioner dalam penelitian ini telah menunjukkan reliabilitas sangat tinggi, sehingga dapat menjadi alat bantu awal bagi pelatih untuk membaca kondisi psikologis pesilat. Di sisi lain, temuan ini tidak sepenuhnya sama dengan beberapa studi yang menunjukkan proporsi distress cukup tinggi pada atlet atau mahasiswa atlet, terutama dalam kondisi tekanan kompetisi, pandemi, atau transisi karier (Moore et al., 2022; Rubio et al., 2020). Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik sampel, usia, level kompetisi, jenis olahraga, intensitas latihan, dan lingkungan sosial. Pesilat dalam penelitian ini berasal dari komunitas perguruan lokal yang mungkin memiliki ikatan sosial kuat, sehingga faktor kebersamaan menjadi pelindung psikologis.

Kontradiksi potensial juga perlu dijelaskan secara hati-hati. Beberapa literatur menyatakan bahwa olahraga kompetitif dapat meningkatkan risiko kecemasan, burnout, atau distress karena tekanan prestasi dan evaluasi sosial (Gouttebarger et al., 2019; Květon et al., 2021). Namun, penelitian ini menunjukkan mayoritas pesilat justru berada pada kategori baik-sangat baik. Hal ini tidak berarti bahwa pencak silat bebas dari tekanan psikologis, melainkan menunjukkan bahwa dalam konteks Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara, tekanan tersebut kemungkinan masih dapat dikelola. Faktor budaya pencak silat yang menekankan hormat, nilai spiritual, disiplin, dan persaudaraan dapat menjadi mekanisme protektif. Selain itu, intensitas kompetisi responden mungkin berbeda dengan atlet elite internasional yang menghadapi tekanan ekonomi, media, seleksi nasional, atau kontrak profesional. Dengan demikian, temuan ini lebih tepat dipahami sebagai profil komunitas latihan lokal, bukan generalisasi untuk semua pesilat di semua level.

Ketiga, dari sisi dukungan teoretis, hasil penelitian dapat dijelaskan melalui konsep kesehatan mental sebagai keseimbangan antara kemampuan mengatasi tekanan dan kapasitas mengalami kesejahteraan. Definisi kesehatan mental modern menekankan kemampuan individu menyadari potensi diri, mengelola stres wajar, bekerja atau beraktivitas produktif, dan berkontribusi pada komunitas. Dalam pencak silat, aspek ini tampak pada kemampuan pesilat mengikuti latihan, menjaga hubungan dengan teman, mematuhi arahan pelatih, dan mengendalikan emosi dalam situasi latihan maupun pertandingan. Psychological well-being yang tinggi dapat berperan sebagai sumber energi psikologis untuk mempertahankan motivasi. Sebaliknya, psychological distress yang tidak terkendali dapat menghambat belajar teknik, menurunkan keberanian bertanding, dan memicu perilaku impulsif. Oleh sebab itu, kesehatan mental merupakan prasyarat penting bagi perkembangan teknik dan karakter pesilat.

Secara perkembangan, pencak silat memiliki potensi sebagai media pembentukan regulasi diri. Proses latihan menuntut pesilat belajar mengikuti instruksi, mengulang gerakan, menahan rasa lelah, mengendalikan agresi, dan menerima koreksi. Semua proses ini berkaitan dengan kontrol diri, toleransi frustrasi, dan pembentukan identitas positif. Bila lingkungan latihan memberi dukungan, penghargaan, dan rasa aman, maka latihan pencak silat dapat memperkuat well-being. Namun, bila lingkungan terlalu menekan, merendahkan, atau hanya berorientasi pada hasil menang-kalah, maka pencak silat dapat menjadi sumber distress. Temuan penelitian ini yang menunjukkan mayoritas kategori baik-sangat baik memberikan indikasi bahwa pengalaman latihan responden lebih banyak

berfungsi secara konstruktif. Meski demikian, adanya kategori sedang memperlihatkan bahwa perkembangan psikologis setiap pesilat tidak seragam dan memerlukan pendekatan individual. Dalam kerangka psikologi olahraga, kesehatan mental juga berhubungan dengan performa melalui jalur kognitif, afektif, dan perilaku. Atlet dengan kondisi mental baik cenderung memiliki konsentrasi lebih stabil, kemampuan mengambil keputusan lebih baik, dan respons emosi lebih terkendali. Dalam pencak silat, hal ini penting karena pesilat harus membaca gerakan lawan, menentukan waktu menyerang, melakukan pertahanan, dan menjaga kepatuhan terhadap aturan pertandingan. Kecemasan berlebih dapat mengganggu timing, membuat gerakan menjadi kaku, atau menurunkan keberanian. Sebaliknya, emosi yang terlalu meledak dapat membuat pesilat kehilangan kontrol dan melakukan pelanggaran. Oleh karena itu, temuan kesehatan mental baik pada mayoritas pesilat dapat dipandang sebagai modal psikologis yang menunjang proses pembinaan teknik dan prestasi.

Keempat, implikasi praktis penelitian ini cukup jelas bagi pelatih, pesilat, dan pengurus perguruan. Bagi pelatih, hasil penelitian menunjukkan perlunya menjadikan kesehatan mental sebagai bagian dari evaluasi rutin. Pelatih tidak cukup hanya menilai kemampuan tendangan, pukulan, stamina, atau strategi, tetapi juga perlu mengamati perubahan suasana hati, motivasi, kecemasan, hubungan sosial, dan kontrol emosi pesilat. Kuesioner sederhana yang telah terbukti reliabel dapat digunakan secara berkala, misalnya setiap awal dan akhir siklus latihan atau menjelang kompetisi. Data tersebut dapat membantu pelatih mengidentifikasi pesilat yang membutuhkan perhatian khusus. Dengan cara ini, pembinaan mental tidak hanya dilakukan melalui nasihat umum, tetapi berbasis data yang lebih objektif.

Bagi pesilat, hasil penelitian memberi pesan bahwa kesehatan mental adalah bagian dari kesiapan bertanding. Pesilat perlu memahami bahwa rasa gugup, takut gagal, marah, atau kecewa merupakan pengalaman normal, tetapi harus dikelola melalui strategi yang tepat. Latihan pernapasan, self-talk positif, imagery, goal setting, refleksi latihan, dan diskusi dengan pelatih dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental. Kajian intervensi psikologi olahraga menunjukkan bahwa keterampilan psikologis dapat membantu performa sekaligus kesejahteraan atlet, terutama jika diberikan secara terencana dan sesuai kebutuhan (di Fronso & Budnik-Przybylska, 2023; Ekelund et al., 2022). Perguruan juga dapat mengembangkan budaya terbuka agar pesilat tidak malu membicarakan tekanan psikologis yang mereka alami.

Bagi pengurus perguruan, penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan program pembinaan yang lebih holistik. Program tersebut dapat mencakup edukasi kesehatan mental, sesi motivasi, pendampingan sebelum pertandingan, pemantauan pesilat kategori sedang, serta kerja sama dengan guru BK, psikolog olahraga, atau tenaga kesehatan bila ditemukan gejala yang mengganggu fungsi sehari-hari. Implikasi lain adalah pentingnya menjaga iklim latihan yang aman secara psikologis. Pelatih perlu menggunakan komunikasi yang tegas tetapi suportif, memberikan umpan balik konstruktif, dan menghindari pola pembinaan yang mempermalukan atlet. Keluarga juga perlu dilibatkan karena dukungan orang tua berpengaruh terhadap rasa aman dan motivasi pesilat, terutama pada atlet usia remaja.

Dari sisi akademik, penelitian ini memperluas kajian psikologi olahraga pada konteks pencak silat daerah. Selama ini, penelitian pencak silat lebih sering berfokus pada teknik, kondisi fisik, kecepatan tendangan, kekuatan otot, atau model latihan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dapat dijadikan variabel utama yang layak diteliti dalam komunitas pencak silat. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan. Jumlah subjek hanya 18 orang, desain yang digunakan bersifat deskriptif, dan data diperoleh melalui kuesioner self-report sehingga dapat dipengaruhi oleh

kejujuran, pemahaman item, atau kecenderungan respon sosial. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel lebih besar, membandingkan antarperguruan, menambahkan wawancara mendalam, atau menguji hubungan kesehatan mental dengan variabel performa seperti ketangguhan mental, kecemasan bertanding, motivasi, kepercayaan diri, dan hasil pertandingan. Dengan pengembangan tersebut, kesehatan mental pesilat dapat dipahami lebih komprehensif dan aplikatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kesehatan mental pesilat Perguruan Perisai Diri Kabupaten Lombok Utara berada pada kondisi positif. Nilai rata-rata kuesioner sebesar 85 menunjukkan kategori baik dan berada pada batas atas menuju kategori sangat baik. Distribusi kategori memperlihatkan bahwa 9 pesilat atau 50% memiliki kesehatan mental sangat baik, 7 pesilat atau 39% berada pada kategori baik, dan 2 pesilat atau 11% berada pada kategori sedang. Tidak terdapat pesilat yang berada pada kategori kurang maupun sangat kurang. Hasil ini menegaskan bahwa mayoritas pesilat memiliki kemampuan psikologis adaptif, mampu menjalani latihan dengan cukup stabil, memiliki kesejahteraan psikologis memadai, dan menunjukkan potensi pengelolaan tekanan yang baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan latihan, dukungan pelatih, hubungan sosial antaranggota perguruan, serta nilai-nilai pencak silat berpotensi memberi kontribusi positif terhadap kesehatan mental pesilat. Meskipun demikian, keberadaan dua pesilat pada kategori sedang menjadi sinyal penting bahwa pembinaan mental tetap perlu dilakukan secara sistematis. Kesehatan mental bukan sekadar kondisi tanpa gangguan, tetapi juga kemampuan untuk merasa puas, mengelola emosi, membangun hubungan positif, mempertahankan motivasi, dan menghadapi tekanan latihan atau pertandingan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan pembinaan pencak silat yang lebih menyeluruh, yaitu mengintegrasikan aspek fisik, teknik, taktik, karakter, dan kesehatan mental.

REKOMENDASI

Pelatih disarankan memasukkan evaluasi kesehatan mental sebagai bagian dari program pembinaan rutin, misalnya melalui pengamatan perilaku, diskusi personal, dan pengisian kuesioner secara berkala. Pesilat perlu dibiasakan menggunakan strategi pengelolaan mental seperti latihan pernapasan, self-talk positif, pengaturan tujuan latihan, refleksi setelah latihan, dan komunikasi terbuka ketika mengalami tekanan. Pengurus perguruan perlu membangun iklim latihan yang aman, suportif, dan tidak hanya berorientasi pada kemenangan, tetapi juga perkembangan karakter dan kesejahteraan pesilat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan sampel lebih luas, membandingkan beberapa perguruan, serta menambahkan variabel seperti kecemasan bertanding, ketangguhan mental, motivasi, dukungan sosial, dan prestasi kompetitif agar gambaran kesehatan mental pesilat dapat dipahami secara lebih mendalam.

REFERENSI

- Badenhorst, M., Runciman, P., Brown, J. C., Swartz, L., & Derman, W. E. (2021). Promotion of para athlete well-being in South Africa (the PROPEL studies): Profiles and prevalence of psychological distress. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(7), 616-621. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.12.013>
- Balcombe, L., De Leo, D., & Turner, M. J. (2022). Editorial: Athlete psychological resilience and digital mental health implementation. *Frontiers in Psychology*, 13, 1082998. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1082998>

- Bissett, J. E., Kroshus, E., & Hebard, S. (2020). Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: A narrative review and Delphi approach. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000676. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000676>
- Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T., Donnelly, P., & Leavey, G. (2019). A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Systematic Reviews*, 8, 221. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1123-6>
- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C. L., & Wolanin, A. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance and prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216-220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>
- Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., & Saxena, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 394(10194), 240-248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1)
- Di Fronso, S., & Budnik-Przybylska, D. (2023). Sport psychology interventions for athletes' performance and well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3712. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043712>
- Ekelund, R., Holmström, S., & Stenling, A. (2022). Mental health in athletes: Where are the treatment studies? *Frontiers in Psychology*, 13, 781177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.781177>
- Frost, J., Walton, C. C., Purcell, R., Fisher, K., Gwyther, K., Kocherginsky, M., & Rice, S. M. (2024). The mental health of elite-level coaches: A systematic scoping review. *Sports Medicine - Open*, 10, 16. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00655-8>
- Gorczynski, P., Gibson, K., Thelwell, R., Papathomas, A., Harwood, C., & Kinnafick, F. (2019). The BASES expert statement on mental health literacy in elite sport. *The Sport and Exercise Scientist*, 59, 6-7. <https://doi.org/10.53841/bpsses.2019.59.1.6>
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700-706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Gouttebauge, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., Hainline, B., Kroshus, E., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., & Reardon, C. L. (2021). International Olympic Committee consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 55(22), 1247-1249. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104659>
- Hill, B., Grubic, N., Williamson, M., Phelan, D. M., Baggish, A. L., Dorian, P., Johri, A. M., & Drezner, J. A. (2023). Does cardiovascular preparticipation screening cause psychological distress in athletes? A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 57(3), 172-178. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105918>
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., & Van Rossem, N. (2022). The mental health of student-athletes: A systematic scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2095657>
- Květon, P., Jelínek, M., & Burešová, I. (2021). The role of perfectionism in predicting athlete burnout, training distress, and sports performance: A short-term and long-term longitudinal perspective. *Journal of Sports Sciences*, 39(17), 1969-1979. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1911415>
- Li, Y., Sun, Q., Sun, M., Sun, P., Sun, Q., & Xia, X. (2021). Physical exercise and psychological distress: The mediating roles of problematic mobile phone use and learning burnout among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9261. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179261>

- Moore, E. W. G., Petrie, T. A., & Slavin, L. E. (2022). College student-athletes' COVID-19 worry and psychological distress differed by gender, race, and exposure to COVID-19-related events. *Journal of Adolescent Health*, 70(4), 559-566. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.12.022>
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Fairs, L. R. W., & Bailey, R. (2020). Mental health and psychological well-being among professional rugby league players from the UK. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000711. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000711>
- Ojio, Y., Matsunaga, A., Kawamura, S., Horiguchi, M., Yoshitani, G., Hatakeyama, K., Amemiya, R., Kanie, A., Purcell, R., Rice, S. M., & Fujii, C. (2021). Validating a Japanese version of the Athlete Psychological Strain Questionnaire. *Sports Medicine - Open*, 7, 90. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00385-9>
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine - Open*, 5, 46. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Zhu, L. J., & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Miller Aron, C., et al. (2020). Infographic: Mental health in elite athletes. An IOC consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 54(1), 49-50. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101087>
- Rubio, V. J., Sánchez-Iglesias, I., Bueno, M., & Martin, G. (2020). Athletes' psychological adaptation to confinement due to COVID-19: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 11, 613495. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613495>
- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2021). Social support, self-regulation, and psychological skill use in e-athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 722030. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722030>
- Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J., & Magee, C. A. (2021). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 53(2), 225-231. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002466>
- Walton, C. C., Rice, S., Gao, C. X., Butterworth, M., Clements, M., & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000984. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000984>
- Watson, J. C., & Kissinger, D. B. (2020). Athletic identity and psychological distress among elite athletes: A systematic review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(3), 223-243. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2019-0042>
- Wylleman, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transitioning out of elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 22-32. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.003>
- Yukhymenko-Lescroart, M. A. (2021). The role of resilience in student-athletes' well-being and sport commitment. *Journal of American College Health*, 69(8), 892-898. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705830>
- Zhou, J., Heim, D., & O'Brien, K. (2022). Alcohol consumption, athlete identity, and mental health among university athletes: A systematic review. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 100422. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100422>