

## PENGUATAN KESIAPAN MENTAL ATLET TENIS LAPANGAN KAB. PANGKEP MELALUI PELATIHAN SELF-TALK BERBASIS EXPERIENTIAL LEARNING

Muflih Wahid Hamid<sup>1\*</sup>, Nukhrawi Nawir<sup>2</sup>, Tri Angriawan<sup>3</sup>, Reza Mahyuddin<sup>4</sup>,  
Muhammad Sadzali<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [muflihwahidhamid@unm.ac.id](mailto:muflihwahidhamid@unm.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [nukhrawi.nawir@unm.ac.id](mailto:nukhrawi.nawir@unm.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [tri.angriawan@unm.ac.id](mailto:tri.angriawan@unm.ac.id)

<sup>4</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [reza.mahyuddin@unm.ac.id](mailto:reza.mahyuddin@unm.ac.id)

<sup>5</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [muhammad.sadzali@unm.ac.id](mailto:muhammad.sadzali@unm.ac.id)

\*Koresponden penulis

### Info Artikel

Received: 02 Nov 2025

Accepted: 28 Nov 2025

Published: 02 Des 2025

### Keyword:

self-talk; experiential learning; emotional regulation; focus; sport psychology

### Kata Kunci:

self-talk; experiential learning; regulasi emosi; fokus; psikologi olahraga

### Abstract

*This community service program aimed to enhance the mental readiness of tennis athletes from Pangkajene and Kepulauan Regency through an experiential learning-based self-talk training. Although the athletes possessed good technical skills, they still struggled to manage emotions, maintain focus, and cope with competitive pressure. The activity was carried out in two main stages: a socialization session emphasizing the importance of mental strengthening, and a self-talk training conducted through a competitive group game requiring participants to communicate only with positive words. Post-activity reflections revealed that the athletes developed greater awareness of the importance of focusing on their own abilities, maintaining composure in critical situations, and using positive communication within the team. The direct experiential approach helped them understand how positive thinking and language directly influence concentration and coordination. This training effectively fostered self-awareness, emotional regulation, and focus control, providing a practical, psychology-based mental development model that can be applied to the training of young athletes at the regional level.*

### Abstrak

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan mental atlet tenis lapangan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan melalui pelatihan teknik self-talk berbasis pengalaman (experiential learning).*

Atlet di wilayah ini memiliki kemampuan teknis yang baik, namun masih menghadapi kendala dalam mengendalikan emosi, fokus, dan tekanan selama kompetisi. Kegiatan dilaksanakan melalui dua tahap utama, yaitu sosialisasi mengenai urgensi penguatan mental dan pelatihan self-talk menggunakan permainan kelompok kompetitif yang mengharuskan peserta berkomunikasi dengan kata-kata positif. Refleksi pascakegiatan menunjukkan munculnya kesadaran baru di kalangan atlet tentang pentingnya fokus pada kemampuan diri sendiri, menjaga ketenangan saat berada di situasi kritis, dan membangun komunikasi positif dalam tim. Pengalaman langsung dalam permainan membuat atlet memahami bahwa pikiran dan bahasa positif berpengaruh langsung terhadap konsentrasi dan koordinasi. Pelatihan ini terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran diri dan regulasi emosi, serta memberikan model pembinaan mental berbasis psikologi olahraga yang aplikatif bagi pengembangan atlet muda di tingkat daerah.

## PENDAHULUAN

Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan (Pangkep) tercatat memiliki potensi yang sangat menjanjikan dalam bidang olahraga, khususnya cabang tenis lapangan. Bukti empiris menunjukkan bahwa atlet-atlet muda dari Pangkep secara konsisten menorehkan prestasi membanggakan di tingkat regional maupun nasional. Pada Kejurnas Tenis Junior PELTI Makassar tahun 2021, atlet Pangkep berhasil meraih sedikitnya empat medali emas dan menegaskan dominasinya sebagai salah satu daerah dengan pembinaan tenis terbaik di Sulawesi Selatan (PLUZ.ID, 2021; Rudi, 2021). Keberhasilan tersebut berlanjut pada Kejurnas Tenis TDP Piala Gubernur Sulsel 2024, di mana kontingen Pangkep kembali mendominasi dengan total 15 medali, terdiri atas 6 emas, 6 perak, dan 3 perunggu pada kelompok umur 12, 14, dan 16 tahun (Ichsan, 2024). Terbaru, pada babak Pra-PORProv Karebosi 2025, tim tenis putra dan putri Pangkep berhasil lolos ke Pekan Olahraga Provinsi (PORProv) Sulawesi Selatan 2026, memperkuat posisi mereka sebagai salah satu kontingen unggulan daerah untuk pertandingan tingkat provinsi (Ichsan, 2025). Konsistensi prestasi yang berlangsung selama beberapa tahun terakhir tersebut menegaskan bahwa Kabupaten Pangkep memiliki sumber daya atlet muda yang potensial dan layak dikembangkan secara ilmiah serta berkelanjutan.

Namun, di balik keberhasilan teknis tersebut, berbagai permasalahan non-teknis terutama yang berkaitan dengan kesiapan mental dan psikologis atlet masih menjadi kendala utama. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan pelatih serta pengurus PELTI Kabupaten Pangkep, banyak atlet muda yang mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan pertandingan, mempertahankan fokus saat tertinggal skor, serta menstabilkan emosi ketika

berhadapan dengan lawan yang lebih berpengalaman. Hal ini dapat dimaklumi karena sebagian besar atlet masih berstatus pelajar dengan pengalaman kompetisi yang terbatas, sedangkan format kejuaraan seperti Pra-Pekan Olahraga Provinsi (Pra-POR Prov) 2025 bersifat bebas umur dan menuntut kesiapan psikologis yang lebih matang. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan ilmiah berbasis psikologi olahraga untuk membantu atlet mengelola stres dan meningkatkan konsistensi performa.

Salah satu intervensi psikologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet adalah penggunaan teknik self-talk. Self-talk merupakan dialog internal yang berfungsi membantu atlet mengarahkan pikiran, meningkatkan fokus, serta mengatur emosi selama latihan maupun kompetisi (Hardy, 2006). Teknik ini terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu *motivational self-talk* yang berperan dalam meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan regulasi emosi, serta *instructional self-talk* yang berfokus pada pemberian arahan teknis dan strategi selama pelaksanaan tugas (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Tod et al., 2011). Penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh (Hatzigeorgiadis et al., 2011). menunjukkan bahwa penggunaan self-talk secara teratur mampu menurunkan tingkat kecemasan kompetitif sekaligus meningkatkan konsentrasi dan ketepatan eksekusi teknis atlet di berbagai cabang olahraga. Dengan demikian, penerapan self-talk dalam program latihan dapat menjadi fondasi penguatan mental yang berdampak langsung pada peningkatan performa kompetitif.

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, penerapan self-talk bukan hanya dimaknai sebagai strategi peningkatan performa individu, tetapi juga sebagai model pembinaan atlet berbasis keilmuan yang mengintegrasikan aspek psikologis, teknis, dan sosial. Kegiatan pelatihan mental seperti ini memperluas kontribusi perguruan tinggi dalam mengimplementasikan pengetahuan psikologi olahraga secara nyata kepada masyarakat, sejalan dengan Indikator Kinerja Utama (IKU) Perguruan Tinggi dan arah kebijakan nasional dalam pengembangan olahraga yang tertuang dalam Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) 2025–2045. Melalui program ini, diharapkan lahir sinergi antara akademisi, pelatih, dan atlet untuk membangun budaya latihan yang lebih sadar mental, berbasis refleksi diri, dan berorientasi pada performa optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan pelatihan self-talk bagi atlet tenis lapangan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan sebagai upaya memperkuat kemampuan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan fokus selama latihan maupun pertandingan. Program ini dirancang secara komprehensif melalui kombinasi edukasi teori, latihan praktik, simulasi pertandingan, dan pendampingan psikolog olahraga. Dengan demikian, hasil dari kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan

kesiapan mental atlet dalam menghadapi ajang Pra-POR Prov 2025, tetapi juga menghasilkan model pelatihan mental yang dapat direplikasi pada cabang olahraga lain di tingkat daerah maupun nasional.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan (Pangkep) dengan melibatkan atlet tenis lapangan binaan Pengurus Kabupaten (Pengkab) PELTI Pangkep. Program ini difokuskan pada dua tahapan utama, yakni (1) sosialisasi program dan urgensi penguatan mental atlet, serta (2) pelatihan teknik self-talk berbasis pengalaman (*experiential learning*). Pemilihan dua bentuk kegiatan ini didasarkan pada kebutuhan mitra yang menekankan peningkatan kesiapan mental atlet muda menjelang Pra-Pekan Olahraga Provinsi (Pra-POR Prov) 2025, serta kondisi bahwa latihan psikologis sebelumnya belum pernah diterapkan secara sistematis dalam pembinaan atlet daerah.

### **1. Sosialisasi Program dan Urgensi Penguatan Mental Atlet**

Tahapan awal kegiatan diawali dengan sosialisasi kepada pelatih, pengurus PELTI, dan para atlet tenis lapangan, yang bertujuan membangun kesamaan pemahaman tentang pentingnya kesiapan mental dalam menunjang performa kompetitif. Kegiatan ini dihadiri oleh tim pengabdian dari perguruan tinggi, pelatih utama, serta perwakilan PELTI Kabupaten Pangkep. Kegiatan diawali dengan sambutan pembuka dari perwakilan PELTI dan tim pelaksana, dilanjutkan dengan pengenalan seluruh peserta dan pemaparan rencana kegiatan pelatihan mental.

Dalam sesi sosialisasi, dijelaskan bahwa kemampuan teknis yang baik perlu diimbangi dengan kecakapan psikologis, seperti regulasi emosi, pengendalian stres, serta kemampuan menjaga fokus di bawah tekanan (Lazarus, 1999; Weinberg & Gould, 2019). Salah satu cara yang terbukti efektif untuk mengembangkan kecakapan tersebut adalah melalui penerapan teknik self-talk. Self-talk merupakan dialog internal yang dilakukan atlet untuk mengarahkan pikiran, mengatur emosi, dan memperkuat kepercayaan diri dalam situasi kompetitif (Hardy, 2006). Pada tahap ini, tim pengabdian menekankan bahwa self-talk tidak hanya sebatas kata-kata motivasi, tetapi merupakan bagian dari proses kognitif yang mampu memodifikasi keyakinan dan respons emosional individu (Van Raalte et al., 2016).

Melalui sesi diskusi interaktif, para atlet diajak untuk merefleksikan pengalaman pribadi mereka ketika mengalami stres, kehilangan fokus, atau merasa tertekan selama pertandingan. Pelatih juga diberikan pemahaman

bahwa pelatihan mental seperti self-talk merupakan bagian dari mental skills training (MST) yang harus diintegrasikan dalam rutinitas pembinaan atlet modern. Sosialisasi ini menghasilkan kesepakatan bersama bahwa kegiatan pelatihan self-talk akan dilakukan secara aplikatif, dengan pendekatan permainan kelompok agar peserta memperoleh pengalaman langsung tentang bagaimana komunikasi positif memengaruhi kerja sama dan regulasi emosi.

## **2. Pelatihan Self-Talk Berbasis Pengalaman (*Experiential Learning*)**

Pelatihan self-talk dirancang dengan mengacu pada model *experiential learning* (Kolb, 1984), di mana peserta memperoleh pemahaman melalui pengalaman nyata, refleksi, dan penerapan konsep dalam situasi yang menyerupai kondisi kompetitif. Pendekatan ini dinilai paling sesuai untuk atlet muda, karena memberikan kesempatan bagi mereka untuk belajar secara aktif melalui aktivitas fisik, interaksi sosial, dan pemaknaan personal terhadap pengalaman.

Pelatihan dimulai dengan penjelasan singkat mengenai konsep self-talk yang dibagi menjadi dua bentuk utama, yaitu:

- a) Motivational self-talk, yang berfokus pada peningkatan motivasi, rasa percaya diri, dan pengendalian emosi dengan menggunakan afirmasi positif seperti “*Saya bisa,*” “*Tetap tenang,*” “*Saya siap menang.*”
- b) Instructional self-talk, yang membantu atlet memberikan instruksi teknis pada diri sendiri selama pelaksanaan gerakan, misalnya “*Buka kaki,*” “*Fokus pada bola,*” “*Ikuti arah pantulan.*”

Setelah penjelasan teori, peserta langsung diarahkan untuk mengikuti aktivitas permainan kelompok (*group experiential game*) yang dirancang untuk menerapkan konsep self-talk secara nyata. Dalam permainan ini, dua kelompok atlet diberikan tugas memindahkan bola tenis dari satu titik ke titik lain menggunakan seutas tali panjang yang harus dipegang secara bersama-sama. Tantangannya adalah bola tidak boleh jatuh dan harus dipindahkan dengan koordinasi yang baik. Permainan dilakukan dalam format kompetitif antar kelompok, namun dengan satu aturan utama: peserta hanya boleh berkomunikasi menggunakan kata-kata positif dan kalimat yang membangun.

Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian berperan sebagai fasilitator yang mengamati pola komunikasi, jenis kata yang digunakan, dan ekspresi emosional atlet. Pelatih turut membantu memberikan umpan balik terhadap kerja sama tim dan kemampuan peserta dalam mempertahankan fokus. Aktivitas ini secara tidak langsung memperlihatkan kepada atlet bahwa komunikasi positif melalui self-talk berpengaruh terhadap efektivitas koordinasi, suasana emosional

tim, serta hasil akhir permainan. Dengan demikian, mereka mengalami secara langsung bagaimana “*pikiran positif menghasilkan tindakan positif.*”

Setelah sesi permainan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan refleksi bersama yang menjadi bagian inti dari *experiential learning cycle*. Dalam sesi refleksi ini, peserta diajak untuk menceritakan pengalaman mereka selama permainan: bagaimana perasaan mereka ketika ditekan waktu, bagaimana kata-kata positif membantu mengurangi stres, dan bagaimana suasana tim berubah ketika semua anggota saling memberi dukungan verbal. Refleksi ini dipandu oleh tim pengabdian dengan pertanyaan-pertanyaan terbuka agar atlet dapat menemukan sendiri makna dari pengalaman tersebut.

Dari proses refleksi tersebut, muncul berbagai insight yang memperkaya pemahaman peserta, antara lain bahwa self-talk membantu mereka tetap tenang ketika permainan berjalan tidak sesuai harapan, meningkatkan kepercayaan diri saat melakukan kesalahan, dan memperkuat kerja sama tim. Pelatih juga menyampaikan bahwa teknik ini dapat diterapkan secara berulang dalam sesi latihan rutin, terutama sebelum pertandingan, agar atlet terbiasa mengarahkan pikirannya pada hal-hal positif dan solutif.

Pelaksanaan pelatihan ini menunjukkan bahwa self-talk bukan sekadar teknik verbal sederhana, melainkan strategi psikologis yang dapat dilatih melalui pengalaman langsung dan refleksi bermakna. Melalui pendekatan ini, para atlet memperoleh pemahaman konseptual dan emosional secara bersamaan, sehingga pembelajaran menjadi lebih kontekstual dan berdampak. Selain memberikan pengalaman edukatif bagi atlet, kegiatan ini juga memperkuat kapasitas pelatih dalam menerapkan prinsip-prinsip psikologi olahraga di tingkat pembinaan daerah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan self-talk berbasis pengalaman berjalan dengan sangat interaktif dan reflektif. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme tinggi sejak awal kegiatan, terutama ketika diperkenalkan dengan model pelatihan berbentuk permainan kelompok. Proses pelaksanaan tidak hanya berfokus pada penerapan konsep self-talk, tetapi juga menekankan pembelajaran nilai-nilai seperti fokus, pengendalian emosi, komunikasi positif, dan kesadaran diri (self-awareness). Melalui observasi langsung dan sesi refleksi bersama, tim pengabdian mencatat sejumlah temuan penting yang menggambarkan perubahan cara berpikir dan kesadaran psikologis para atlet terhadap pengalaman mereka.



**Gambar 1.** Pembukaan dan Penjelasan tentang Aktivitas

Kegiatan dimulai dengan melakukan pembukaan bersama para atlet, pelatih, serta peneliti. Kegiatan dibuka secara resmi oleh Pelatih dan dihadiri oleh 15 atlet dengan rentang umur mulai dari 10 tahun hingga 16 tahun yang merupakan atlet-atlet junior Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.



**Gambar 2.** Aktivitas Permainan Self-talk Berbasis Experiential Learning

Permainan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memindahkan bola tenis ke wadah menggunakan tali dimana mereka hanya bisa berkomunikasi dengan perkataan yang positif. Para atlet dibagi dalam kedua kelompok untuk menghadirkan *sense of competition* agar permainan tetap seru. Para atlet tidak diperkenankan menggunakan kata-kata atau instruksi negative, misalnya; “*kamu tidak boleh bergerak*”, “*aduh saya salah*”, dan lain-lain.



**Gambar 3.** Proses Refleksi setelah Permainan

Setelah kegiatan berlangsung, sembari beristirahat peneliti melakukan refleksi terhadap kegiatan yang baru saja selesai dilakukan beserta hal-hal yang terjadi ketika kegiatan berlangsung, utamanya interaksi antar peserta dan self-talk yang dilakukan oleh atlet. Dalam refleksi tersebut, dirangkup beberapa poin dari peserta:

## 1. Fokus pada Diri Sendiri, Bukan pada Lawan

Temuan pertama menunjukkan bahwa sebagian atlet cenderung tidak fokus pada tugas kelompoknya dan lebih banyak memperhatikan kemajuan kelompok lawan. Dalam permainan, mereka sering menoleh untuk melihat seberapa jauh kelompok lain sudah memindahkan bola. Akibatnya, koordinasi mereka terganggu, bola jatuh, dan permainan harus diulang dari awal. Ketika proses refleksi dilakukan, para atlet menyadari bahwa perilaku ini mencerminkan kebiasaan yang sering terjadi juga di lapangan pertandingan — yaitu terlalu fokus pada kemampuan lawan ketimbang mempercayai kemampuan diri sendiri.

Kesadaran ini menjadi insight penting bagi peserta. Mereka memahami bahwa dalam kompetisi, fokus eksternal yang berlebihan dapat mengganggu *task relevance attention* (Weinberg & Gould, 2019), yakni perhatian yang seharusnya diarahkan pada tugas utama. Melalui diskusi, atlet menyimpulkan bahwa mereka perlu menginternalisasi self-talk seperti “Saya fokus pada permainan saya” atau “Saya kendalikan apa yang bisa saya kendalikan”. Refleksi ini sejalan dengan konsep *self-regulation*, di mana self-talk berfungsi untuk mengarahkan fokus individu dari distraksi eksternal menuju kontrol internal (Van Raalte et al., 2016) sebab self-talk akan sangat bermanfaat dalam melakukan regulasi emosi (Hamid et al., 2023)

## 2. Kontrol Emosi dan Ketenangan dalam Situasi Tekanan

Temuan kedua berkaitan dengan kecenderungan terburu-buru menjelang penyelesaian tugas. Ketika kelompok sudah hampir berhasil memindahkan bola ke wadah akhir, sebagian atlet menjadi tergesa-gesa, kehilangan koordinasi, dan akhirnya bola jatuh sehingga permainan harus diulang. Dalam sesi refleksi, atlet mengaitkan pengalaman tersebut dengan situasi pertandingan yang nyata, misalnya ketika mereka sudah mencapai *match point* atau *game point* namun terlalu bernaftu untuk segera menutup pertandingan, sehingga melakukan kesalahan dan akhirnya kalah.

Proses ini menjadi pembelajaran langsung bahwa ketenangan adalah bagian dari pengendalian diri (*emotional control*) yang sangat penting dalam olahraga kompetitif. Self-talk dapat digunakan sebagai alat untuk menenangkan diri (Hamid et al., 2023) dan menjaga ritme permainan, misalnya dengan kalimat seperti “Tenang, satu poin demi satu poin” atau “*Jangan terburu-buru, tetap pada ritme.*” Penelitian (Hardy, 2006) menegaskan bahwa self-talk efektif dalam membantu atlet menstabilkan respon emosional di bawah tekanan, karena kalimat positif yang diulang mampu menurunkan aktivasi fisiologis dan meningkatkan kendali kognitif

terhadap situasi menegangkan. Selain itu, dengan self-talk yang tepat, keterampilan-keterampilan teknis akan bisa meningkat dalam kondisi genting dan membutuhkan konsentrasi tinggi (Hamid, 2023)

### **3. Pentingnya Komunikasi Positif dalam Tim**

Refleksi berikutnya menyoroti peran komunikasi positif antaranggota tim. Dalam permainan kelompok, seluruh peserta diinstruksikan hanya boleh menggunakan kata-kata positif selama berkomunikasi. Namun, kenyataannya banyak atlet mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi bahasa positif ketika berada di bawah tekanan. Beberapa spontan mengucapkan kata bernada negatif seperti “awas jangan jatuh!” atau “jangan salah lagi!”. Setelah refleksi, mereka menyadari bahwa kalimat negatif justru membuat suasana tegang dan menurunkan fokus kelompok. Hal ini mungkin disebabkan karena para atlet junior belum pernah mendapatkan pelatihan mental, spesifik pada keterampilan mental self-talk sehingga kondisi ini sangat lumrah ditemui di lapangan. Tidak adanya pelatihan keterampilan mental pada atlet-atlet junior diperkuat oleh temuan dari (Hamid, 2025) yang menunjukkan bahwa lebih dari 50% partisipan yang merupakan atlet usia 17 tahun ke atas tidak pernah mendapatkan pelatihan keterampilan mental. Bahkan, sisanya yang mengakui pernah mendapatkan pelatihan keterampilan mental juga ternyata mengalami mispersepsi tentang pelatihan keterampilan mental tersebut. Mereka berpendapat bahwa kekerasan fisik dan verbal yang dilakukan pelatih saat latihan merupakan bagian dari penguatan mental. Padahal ini tentu saja bukan bentuk pelatihan keterampilan mental yang seharusnya diberikan kepada atlet junior.

Melalui diskusi, atlet dan pelatih memahami bahwa bahasa positif memiliki kekuatan sugestif terhadap perilaku dan emosi (Tod et al., 2011). Ketika seseorang mengucapkan kalimat positif seperti “Kita bisa!”, otak secara otomatis memperkuat asosiasi dengan rasa percaya diri dan optimisme. Sebaliknya, kata-kata negatif justru memperkuat rasa takut dan kecemasan. Oleh karena itu, latihan komunikasi positif ini tidak hanya berfungsi membangun kerja sama tim, tetapi juga menjadi cara efektif untuk membiasakan atlet berlatih self-talk kolektif, yakni bentuk komunikasi tim yang menumbuhkan suasana psikologis yang suportif dan penuh semangat.

### **4. Kesadaran terhadap Makna Pengalaman dan Refleksi Diri**

Selain tiga temuan utama di atas, refleksi bersama juga menghasilkan kesadaran mendalam mengenai makna pengalaman yang dialami. Banyak atlet menyampaikan bahwa permainan ini membuat mereka sadar akan pentingnya mengelola pikiran sebelum bertindak. Salah satu peserta

menyebutkan bahwa saat permainan dimulai, ia hanya fokus pada kecepatan, namun setelah refleksi, ia menyadari bahwa kecepatan tanpa kontrol justru membawa kegagalan. Pengalaman tersebut mengajarkan bahwa *“pikiran positif dan tenang lebih berharga daripada terburu-buru untuk menang.”*

Sesi refleksi ini sejalan dengan teori experiential learning (Kolb, 1984), yang menekankan empat tahap pembelajaran: pengalaman konkret (*concrete experience*), observasi reflektif (*reflective observation*), konseptualisasi abstrak (*abstract conceptualization*), dan eksperimen aktif (*active experimentation*). Melalui tahapan ini, atlet tidak hanya memahami konsep *self-talk* secara kognitif, tetapi juga mengalami, merasakan, dan mengonseptualisasikannya secara emosional. Refleksi menjadikan pembelajaran lebih bermakna karena memungkinkan peserta menemukan sendiri hubungan antara pengalaman, teori, dan penerapan dalam konteks kompetitif mereka.

Sesi refleksi ini juga memberikan pengetahuan kepada atlet bahwa kondisi ragu-ragu, cemas, khawatir yang ditandai dengan jantung yang berdebar kencang, keringat berlebih, bahkan sakit perut merupakan respon alamiah tubuh yang sangat normal (Folkman, 2013). Sehingga hal tersebut tidak perlu dikhawatirkan dan membaut mereka semakin takut. Hal tersebut juga tidak perlu disangkal, cukup diterima dan melakukan *self-talk* karena dengan melakukan *self-talk* akan membantu mengurangi kecemasan pra-pertandingan (Hamid, 2024).

## 5. Implikasi dan Pembahasan Akademik

Secara keseluruhan, kegiatan ini memperlihatkan bahwa pelatihan *self-talk* berbasis pengalaman efektif meningkatkan kesadaran mental atlet muda. Mereka belajar mengenali distraksi eksternal, mengendalikan dorongan emosional, dan mempraktikkan komunikasi positif sebagai bagian dari strategi regulasi diri. Hasil kegiatan ini mendukung berbagai temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi *self-talk* berperan penting dalam meningkatkan performa kognitif, afektif, dan motorik atlet (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Van Raalte et al., 2016).

Selain itu, kegiatan ini memiliki implikasi praktis bagi pelatih. Dengan melibatkan unsur permainan dan refleksi, pelatih dapat mengintegrasikan latihan mental ke dalam program pembinaan tanpa harus meninggalkan karakteristik fisik dan kompetitif olahraga. Pendekatan experiential learning terbukti menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, partisipatif, dan bermakna. Atlet tidak hanya memahami teori *self-talk*, tetapi juga mengalaminya secara langsung — menyadari bagaimana pikiran positif,

fokus diri, dan komunikasi konstruktif dapat mengubah cara mereka bermain dan merespons tekanan.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan psikologis atlet tenis lapangan Pangkep, tetapi juga memberikan model praktis bagi pengembangan psikologi olahraga di tingkat pembinaan daerah. Integrasi antara teori self-talk dan metode experiential learning terbukti mampu memperkuat aspek *mental toughness*, *emotional control*, dan *team communication*, yang merupakan fondasi utama dalam pembentukan atlet berkarakter unggul dan berdaya saing tinggi.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pelatihan self-talk bagi atlet tenis lapangan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan (Pangkep) telah memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kesadaran psikologis dan kemampuan regulasi diri para atlet. Melalui pendekatan *experiential learning*, para peserta tidak hanya memahami konsep self-talk secara teoritis, tetapi juga mengalaminya secara langsung melalui permainan kelompok yang menuntut fokus, koordinasi, dan komunikasi positif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengalaman konkret selama pelatihan berhasil menumbuhkan sejumlah kesadaran penting di kalangan atlet: pertama, pentingnya fokus pada kemampuan diri sendiri dan bukan pada kemajuan lawan; kedua, perlunya menjaga ketenangan dan pengendalian emosi ketika berada di situasi kritis; ketiga, peran signifikan bahasa positif dalam menciptakan kerja sama dan suasana emosional yang produktif; serta keempat, kesadaran bahwa pikiran dan emosi yang positif dapat membentuk perilaku yang lebih adaptif dalam kompetisi. Keseluruhan refleksi ini memperlihatkan bahwa self-talk efektif sebagai strategi pembinaan mental yang sederhana namun berdampak, serta dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam latihan fisik dan teknis atlet.

Selain meningkatkan kapasitas psikologis atlet, kegiatan ini juga memperkuat kompetensi pelatih dan mitra PELTI Pangkep dalam mengimplementasikan pendekatan ilmiah berbasis psikologi olahraga. Program ini dapat dijadikan model awal untuk pembinaan atlet muda di tingkat daerah, terutama dalam menyiapkan mereka menghadapi kompetisi yang menuntut ketangguhan mental dan stabilitas emosional. Ke depan, kegiatan serupa dapat diperluas dengan menambahkan fase pendampingan lanjutan atau evaluasi longitudinal untuk mengukur dampak jangka panjang terhadap performa kompetitif atlet.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar (LPPM UNM) atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pengurus PELTI Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, para pelatih, serta atlet tenis lapangan Pangkep yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi sepanjang kegiatan berlangsung. Dukungan dan kerja sama seluruh pihak menjadi kunci keberhasilan kegiatan pengabdian ini dalam memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan pembinaan olahraga berbasis keilmuan di daerah.

## DAFTAR RUJUKAN

- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_215](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215)
- Hamid, M. W. (2023). *Perbandingan Efektifitas Antara Motivational Self-Talk Dan Instructional Self-Talk Terhadap Akurasi Free Throw Shoot Atlet Basket FIKK UNM*.
- Hamid, M. W. (2024). Peran Motivasional Self-Talk pada Mahasiswa-Athlet yang Mengalami Kecemasan Pra-Pertandingan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(1), 46–51. <https://doi.org/10.29080/jpp.v15i1.1210>
- Hamid, M. W. (2025). *Knowledge and Application of Mental Skills among First-Year Sports Coaching Education Students: A Cross-Sectional Survey at Makassar State University*. 17(1), 453–459. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v17i1.72042>
- Hamid, M. W., Nawir, N., Rhesa, M., & Sutriawan, A. (2023). Hubungan antara Self-talk dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa-Athlet FIKK UNM. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 7(1), 50–59.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. In *Perspectives on Psychological Science* (Vol. 6, Issue 4, pp. 348–356). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Ichsan, M. (2024, August 19). Pangkep Dominasi Medali Kejurnas Tenis TDP Piala Gubernur Sulsel 2024, Berikut Daftar Nama Juara. <https://www.garttonnews.com/olahraga/102913369128/Pangkep-Dominasi-Medali-Kejurnas-Tenis-Tdp-Piala-Gubernur-Sulsel-2024-Berikut-Daftar-Nama-Juaranya?Page=3>.

- Ichsan, M. (2025, September 2). Tim Tenis Putra dan Putri Pangkep Lolos ke Porprov 2026, Ini 10 Tim yang Lolos dari Pra Porprov Karebosi. <https://www.gartonnnews.com/Olahraga/102915840627/Tim-Tenis-Putra-Dan-Putri-Pangkep-Lolos-Ke-Porprov-2026-Ini-10-Tim-Yang-Lolos-Dari-Pra-Porprov-Karebosi>.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development*. Prentice Hall.  
<http://www.learningfromexperience.com/images/uploads/process-of-experiential-learning.pdf>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion A New Synthesis* \*.
- PLUZ.ID. (2021, June 19). Pangkep Dominasi Emas Kejurnas Tenis Junior Pelti Makassar. <https://pluz.id/2021/06/19/Pangkep-Dominasi-Emas-Kejurnas-Tenis-Junior-Pelti-Makassar/>.
- Rudi. (2021, June 19). Koleksi Empat Medali Emas, Pelti Pangkep Yakin Juara Umum di Kejurnas Pelti Makassar. <https://www.ujungjari.com/2021/06/19/Koleksi-Empat-Medali-Emas-Pelti-Pangkep-Yakin-Juara-Umum-Di-Kejurnas-Pelti-Makassar/>.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. In *Psychology of Sport and Exercise* (Vol. 22, pp. 139–148). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Weinberg, R. S. (Robert S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.