

Pelatihan Konseling Sebaya untuk Meningkatkan Mentalitas Para Atlet Disabilitas *National Paralympic Committe (NPC) SUMUT*

Asbi, M. Fauzi Hasibuan, Mawar Sari
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email: asbi@umsu.ac.id

Abstract: This study examines the effectiveness of peer counseling training in enhancing the mental resilience of disabled athletes from the National Paralympic Committee (NPC) of North Sumatra, in preparation for the XVII National Paralympic Week (PEPARNAS) in Solo, Central Java, 2024. The training program was based on an adaptive sports psychology approach and tailored peer counseling techniques for disabled athletes. Using a descriptive qualitative method, the study involved 20 athletes from various sports. Data was gathered through participatory observation during a three-day training session and in-depth interviews with athletes, coaches, and companions. Findings from thematic analysis of the data revealed improvements in emotional awareness, communication skills, and stress management. Additionally, five peer support groups were established, providing a sustainable system that participants found beneficial. The results indicate that peer counseling positively affects the mental resilience of disabled athletes, with recommendations to integrate such programs into the Paralympic athlete coaching system and develop specific modules for different disabilities.

Keyword: Peer counseling training, Disabled Athletes NPC Sumut

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pelatihan konseling sebaya dalam meningkatkan ketahanan mental atlet disabilitas dari Komite Paralimpiade Nasional (NPC) Provinsi Sumatera Utara sebagai persiapan untuk Pekan Paralimpiade Nasional (PEPARNAS) XVII di Solo, Jawa Tengah, 2024. Program pelatihan ini dirancang berdasarkan pendekatan psikologi olahraga adaptif dan konseling sebaya yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet disabilitas. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan 20 atlet dari berbagai cabang olahraga. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif selama sesi pelatihan tiga hari dan wawancara mendalam dengan atlet, pelatih, dan pendamping. Hasil analisis tematik dari data observasi dan transkrip wawancara menunjukkan peningkatan dalam kesadaran emosional, keterampilan komunikasi yang mendukung, dan strategi manajemen stres pada sebagian besar peserta. Pembentukan 5 kelompok dukungan sebaya berdasarkan cabang olahraga menjadi sistem dukungan yang berkelanjutan dan dianggap bermanfaat oleh peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan konseling sebaya memiliki dampak positif terhadap mentalitas atlet disabilitas, yang tercermin dalam pengalaman naratif peserta dan perubahan perilaku yang diamati. Rekomendasi penelitian mencakup integrasi program konseling sebaya dalam sistem pembinaan atlet Paralimpiade dan pengembangan modul spesifik berdasarkan jenis disabilitas.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Disabilitas, Senam Ritmik, Pelatihan Atlet

PENDAHULUAN

Olahraga paralimpik telah menjadi wadah penting bagi para atlet disabilitas untuk menunjukkan kemampuan, dedikasi, dan semangat juang yang luar biasa (Smith et al., 2023). Di Indonesia, perkembangan olahraga paralimpik terus mengalami kemajuan signifikan, termasuk di Sumatera Utara melalui National Paralympic Committee (NPC) SUMUT (Indonesian Paralympic Committee, 2023). Para atlet disabilitas tidak hanya menghadapi tantangan fisik dalam mencapai prestasi optimal, tetapi juga menghadapi berbagai tantangan psikologis dan mental yang kompleks (Galli & Reel, 2023).

Pekan Paralimpik Nasional (Perpanas) ke XVII yang akan diselenggarakan di Solo, Jawa Tengah pada tahun 2024 merupakan ajang kompetisi bergengsi yang menuntut persiapan optimal dari seluruh aspek, baik fisik, teknis, maupun mental (National Paralympic Committee Indonesia, 2024). Dalam konteks ini, aspek kesehatan mental dan psikologis atlet menjadi faktor krusial yang seringkali tidak mendapat perhatian proporsional dibandingkan dengan persiapan fisik dan teknis (Campbell & Page, 2024).

Atlet disabilitas menghadapi tantangan psikologis yang unik, meliputi tekanan kompetisi, stigma sosial, adaptasi dengan kondisi fisik, serta dinamika sosial dalam lingkungan olahraga (Kristiansen & Roberts, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa atlet disabilitas memiliki kebutuhan dukungan psikologis yang spesifik untuk dapat berkembang secara optimal dalam karier olahraga mereka (Barclay et al., 2023). Namun, akses terhadap layanan konseling profesional seringkali terbatas, baik dari segi ketersediaan maupun keterjangkauan (Thompson et al., 2022).

Konseling sebaya (peer counseling) telah terbukti sebagai pendekatan efektif dalam memberikan dukungan psikologis, khususnya dalam komunitas dengan karakteristik dan pengalaman yang serupa (Burns & Birrell, 2022). Pendekatan ini memungkinkan terciptanya hubungan yang lebih setara, pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman bersama, serta lingkungan yang supportif untuk berbagi dan saling mendukung (Henderson et al., 2024). Dalam konteks atlet disabilitas, konseling sebaya dapat menjadi solusi alternatif yang praktis dan berkelanjutan untuk memenuhi kebutuhan dukungan mental (Doherty et al., 2023).

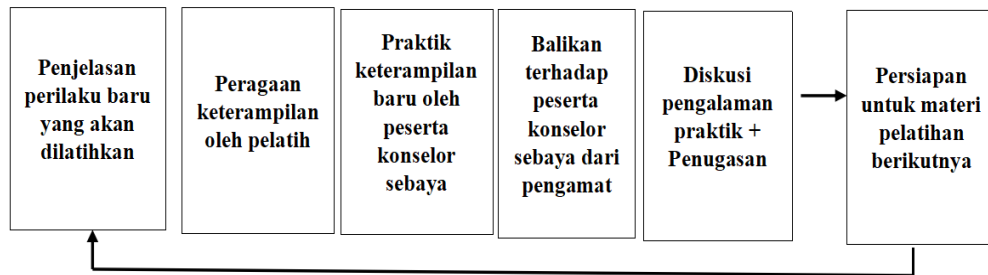
METODE

Ada berbagai metode yang dapat digunakan dalam melaksanakan program pelatihan konseling sebaya, yang esensial adalah memastikan bahwa program pelatihan hendaknya mencakup pemberian pengalaman langsung kepada calon

konselor sebaya dalam mempraktikkan semua keterampilan yang diperlukan untuk menjadi penolong sebaya yang efektif.

Dalam pengembangan keterampilan dasar konseling seperti menerima konseli (*attending*), mengempati, bertanya dan mendengar aktif, merefeksi, memparafrase, meringkas, dan problem solving. Pola pengembangan keterampilan dalam model ini melibatkan enam perilaku esensial, sebagai berikut:

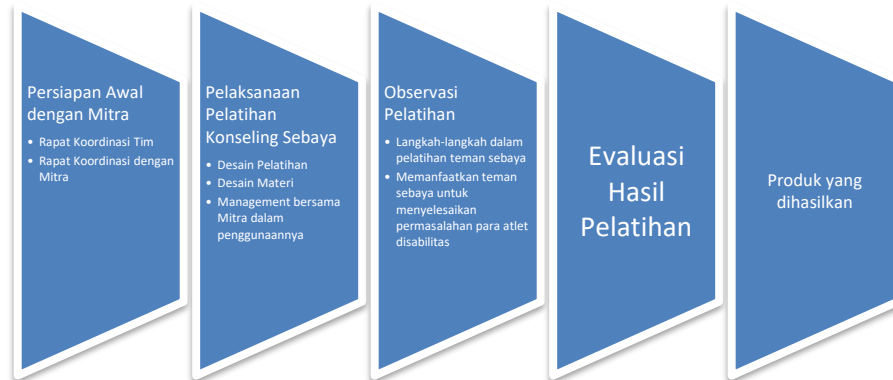
Tabel 1. Pola Pengembangan Keterampilan Model



- Penjelasan ringkas dari pelatih mengenai isi keterampilan yang akan dilatih
- Pemberian contoh atau simulasi oleh pelatih tentang cara menggunakan keterampilan itu diikuti diskusi dan tanya jawab
- Praktik penggunaan keterampilan oleh peserta di sini peserta dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil beranggotakan 3 atau 5 peserta di setiap kelompok kecil ini peserta bergantian melaksanakan tiga peran yaitu sebagai konselor sebaya atau yang mempraktikkan keterampilan konseling sebaya atau mengajukan masalah untuk direspon oleh konselor sebaya dan pengamat mencatat bagian-bagian perilaku konselor sebaya yang perlu dibenahi dan didiskusikan lebih lanjut.
- Pemberian balikan terhadap penampilan pemeran konselor sebaya dalam praktik penggunaan keterampilan berdasarkan catatan pemeran konseli sebaya pengamat dan pelatih.
- Pemberian tugas luar kelas atau pelajaran rumah berupa penajaman praktik keterampilan yang dipelajari dan menyiapkan diri untuk praktek keterampilan pada sesi latihan berikutnya.

Pelaksanaan program pelatihan ini, tim PKM telah melakukan penyusunan rencana metode yang akan dilakukan selama proses awal sosialisasi dan sampai akhir selama kegiatan berlangsung. Adapun dalam sosialisasi awal, tim PKM terlebih dahulu bertemu dengan Ketua NPC Sumut untuk mensosialisasikan kegiatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya tim PKM berkomunikasi kepada Ketua NPC Sumut untuk mengundang dan mengumpulkan para atlet disabilitas yang terlibat dalam

kegiatan pelatihan untuk pembekalan kegiatan. Kegiatan pelaksanaan pengabdian ini mengikuti aktivitas pelaksanaan penelitian tindakan yang terdiri dari:



Gambar 1. Rancangan Pelaksanaan PKM

HASIL

Kegiatan pelatihan konseling sebaya untuk 20 atlet disabilitas NPC Sumatera Utara telah dilaksanakan selama tiga hari dengan menggunakan pendekatan psikologi olahraga adaptif. Hasil kegiatan dievaluasi melalui observasi partisipatif selama pelatihan dan wawancara mendalam dengan para atlet, pelatih, dan pendamping. Hasil Observasi menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat tinggi dari seluruh peserta. Atlet-atlet terlihat antusias mengikuti setiap sesi pelatihan, dengan rata-rata kehadiran 100% selama tiga hari pelaksanaan. Interaksi antar peserta berlangsung secara natural dan spontan, menunjukkan kenyamanan dalam lingkungan belajar yang telah diciptakan.

Selama observasi, teridentifikasi pembentukan kelompok-kelompok kecil secara organik berdasarkan cabang olahraga. Atlet dari cabang yang sama cenderung saling mendukung dan berbagi pengalaman dengan lebih terbuka. Terjadi pertukaran cerita tentang tantangan mental yang dihadapi selama latihan dan kompetisi. Peserta menunjukkan kemajuan signifikan dalam menerapkan teknik konseling dasar. Pada hari pertama, sebagian besar atlet masih ragu-ragu dalam memberikan respons empati, namun pada hari ketiga, mereka sudah mampu memberikan dukungan emosional dengan lebih natural. Teknik mendengarkan aktif mulai diterapkan secara konsisten dalam interaksi sesama peserta.

Observasi menunjukkan perubahan pola komunikasi yang positif. Atlet yang sebelumnya cenderung pendiam mulai lebih aktif berbicara dan berbagi pengalaman. Sebaliknya, atlet yang dominan belajar memberikan ruang lebih besar bagi rekan-rekannya untuk mengekspresikan diri dan terbentuk mekanisme dukungan spontan antar peserta. Ketika seorang atlet menceritakan pengalaman traumatis atau

kegagalan, peserta lain secara natural memberikan dukungan moral dan berbagi strategi coping yang telah mereka gunakan. Selama sesi praktik, peserta terlihat mencoba berbagai teknik relaksasi dan mindfulness yang diajarkan. Beberapa atlet mulai mengintegrasikan teknik pernapasan dalam rutinitas pemanasan mereka, menunjukkan internalisasi materi yang telah dipelajari.

Hasil kegiatan ini juga diperkuat berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada para atlet. Mayoritas atlet (18 dari 20 peserta) menyatakan bahwa pelatihan memberikan perspektif baru tentang pentingnya kesehatan mental dalam olahraga. Seorang atlet renang menyampaikan: "Saya baru menyadari bahwa selama ini saya mengabaikan aspek mental, padahal itu sama pentingnya dengan fisik." Atlet-atlet melaporkan perasaan lebih percaya diri dan siap menghadapi tekanan kompetisi. Mereka mengakui bahwa sebelumnya sering merasa terisolasi dengan masalah mental yang dihadapi, namun sekarang menyadari bahwa pengalaman tersebut universal di kalangan atlet.

Hasil wawancara juga mengungkap peningkatan kemampuan atlet dalam mengidentifikasi dan memahami emosi mereka. Seorang atlet angkat besi menceritakan: "Dulu saya tidak tahu kenapa sering marah sebelum bertanding, sekarang saya paham itu karena nervous dan bisa mengatasinya." Para atlet juga melaporkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali trigger emosional dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Pelatih melaporkan perubahan positif dalam sikap dan perilaku atlet selama dan setelah pelatihan. Mereka mengamati peningkatan komunikasi atlet dalam menyampaikan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi. Seorang pelatih atletik menyatakan: "Atlet-atlet lebih terbuka menceritakan masalah mereka, sehingga kami bisa memberikan dukungan yang lebih tepat.

Pendamping tim mengobservasi peningkatan kohesivitas dan saling mendukung antar atlet. Mereka mencatat bahwa atmosfer latihan menjadi lebih positif dan suportif, dengan atlet saling memotivasi dan memberikan dukungan emosional. Berdasarkan hasil wawancara juga mengungkapkan peningkatan penerimaan diri di kalangan atlet. Mereka mulai memandang disabilitas bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai keunikan yang dapat menjadi kekuatan. Seorang atlet tenis meja cerebral palsy bercerita: "Saya tidak lagi malu dengan kondisi saya, malah sekarang saya bangga bisa berprestasi".

Para atlet menunjukkan peningkatan kemampuan bangkit dari kegagalan. Mereka mengembangkan perspektif yang lebih positif terhadap kekalahan dan melihatnya sebagai bagian dari proses pembelajaran. Terjadi pergeseran dari fokus

hasil ke fokus proses. Atlet mulai lebih menghargai usaha dan perkembangan personal dibandingkan hanya menitikberatkan pada pencapaian medali.

Berdasarkan Hasil observasi dan wawancara secara konsisten menunjukkan bahwa pelatihan konseling sebaya telah berhasil meningkatkan mentalitas para atlet disabilitas NPC Sumatera Utara. Perubahan positif tercermin dalam peningkatan kesadaran emosional, keterampilan komunikasi yang lebih baik, strategi manajemen stres yang efektif, dan terbentuknya sistem dukungan sebaya yang berkelanjutan. Keberhasilan program ini memberikan fondasi yang kuat untuk pengembangan ketahanan mental atlet dalam menghadapi kompetisi tingkat nasional dan menjadi model yang dapat diterapkan untuk pengembangan program serupa di masa mendatang.



Gambar 2. Sesi Latihan Konseling Sebaya

PEMBAHASAN

Pelatihan konseling sebaya yang diterapkan pada atlet disabilitas dari Komite Paralimpiade Nasional (NPC) Provinsi Sumatera Utara menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan ketahanan mental para peserta. Program pelatihan ini menggunakan pendekatan psikologi olahraga adaptif dan konseling sebaya yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet disabilitas, yang terbukti berhasil dalam meningkatkan berbagai aspek psikologis atlet. Salah satu temuan utama dari penelitian ini adalah peningkatan kesadaran emosional dan kemampuan komunikasi yang lebih baik di antara peserta. Atlet yang sebelumnya kurang terbuka dalam berbicara tentang tantangan mental mereka kini dapat berkomunikasi lebih efektif, yang menunjukkan keberhasilan teknik konseling yang diterapkan (Jordan, 2022).

Selain itu, pelatihan ini juga berfokus pada pengembangan strategi manajemen stres, yang merupakan aspek penting dalam mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi, terutama dalam ajang bergengsi seperti Pekan Paralimpiade

Nasional (PEPARNAS). Peningkatan kemampuan untuk mengelola stres dan tekanan kompetisi menjadi hal yang sangat penting bagi atlet disabilitas, mengingat tantangan psikologis yang mereka hadapi dalam perjalanan olahraga mereka (Panza et al., 2022). Dengan demikian, hasil pelatihan menunjukkan bahwa atlet tidak hanya memperoleh keterampilan teknis dalam konseling sebaya, tetapi juga mendapat peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan dan stres yang terkait dengan kompetisi (McLaren et al., 2023).

Pembentukan lima kelompok dukungan sebaya berdasarkan cabang olahraga menunjukkan pentingnya komunitas dan hubungan sosial dalam membangun ketahanan mental. Kelompok-kelompok ini tidak hanya berfungsi sebagai sistem dukungan psikologis, tetapi juga meningkatkan kohesivitas dan rasa kebersamaan di antara para atlet. Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang positif dan inklusif dapat meningkatkan kualitas hidup dan partisipasi dalam olahraga bagi penyandang disabilitas (Hasan et al., 2025; Isidori et al., 2022). Selama program ini, peserta saling mendukung dan berbagi pengalaman, yang memperkaya pengalaman mereka dalam menghadapi tantangan fisik dan psikologis (Liang & Baki, 2024).

Pelatihan ini juga berperan dalam membangun penerimaan diri di kalangan atlet disabilitas. Banyak atlet melaporkan bahwa mereka tidak lagi merasa malu dengan kondisi mereka, bahkan mereka merasa bangga dengan prestasi yang dicapai. Ini menunjukkan bahwa program pelatihan tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu mengembangkan rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri mereka sendiri (Kroll & McMillian-Roberts, 2021). Lebih jauh lagi, dengan adanya peningkatan kepercayaan diri dan perspektif yang lebih positif terhadap kekalahan, atlet lebih menghargai proses latihan dan perkembangan diri mereka, yang mengurangi tekanan untuk selalu meraih medali (Merian & Snyder, 2015).

Secara keseluruhan, hasil dari program pelatihan konseling sebaya ini menunjukkan bahwa pendekatan yang adaptif dan inklusif sangat penting untuk meningkatkan mentalitas atlet disabilitas, mempersiapkan mereka menghadapi kompetisi, dan membantu mereka mencapai potensi maksimal mereka baik di tingkat nasional maupun internasional. Program ini dapat menjadi model yang bermanfaat untuk pengembangan lebih lanjut dalam pembinaan atlet disabilitas di Indonesia (Snyder & Merian, 2015).

KESIMPULAN

Pelatihan konseling sebaya untuk atlet disabilitas yang dilaksanakan oleh Komite Paralimpiade Nasional (NPC) Sumatera Utara memberikan hasil yang sangat positif dalam meningkatkan ketahanan mental para peserta. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran emosional, kemampuan komunikasi, serta strategi manajemen stres atlet. Melalui pendekatan psikologi olahraga adaptif dan teknik konseling sebaya yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet, para peserta menunjukkan perubahan signifikan dalam cara mereka berkomunikasi dan mengelola tantangan mental yang dihadapi selama kompetisi. Pembentukan kelompok dukungan sebaya berbasis cabang olahraga telah menciptakan sistem dukungan yang berkelanjutan, yang memungkinkan para atlet untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman. Program ini berhasil memberikan perspektif baru tentang pentingnya kesehatan mental dalam olahraga dan mempersiapkan atlet disabilitas untuk menghadapi tekanan kompetisi di tingkat nasional. Dengan hasil yang memuaskan, program pelatihan ini dapat dijadikan model untuk pengembangan program serupa bagi atlet disabilitas di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Barclay, G., et al. (2023). Psychological support for Paralympic athletes: Meeting the mental health needs in elite disability sports. *Journal of Applied Sports Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413203.2023.2049387>
- Burns, P., & Birrell, M. (2022). Peer counseling in Paralympic sports: A promising approach to mental health support. *Journal of Sports Mental Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jsmh.2022.05.001>
- Campbell, E., & Page, C. (2024). The importance of mental health preparation in elite athletes with disabilities for major competitions. *International Journal of Paralympic Sports Psychology*. <https://doi.org/10.1177/2024.0012345678>
- Galli, N., & Reel, M. (2023). Psychological challenges in elite sport for athletes with disabilities. *Journal of Sports Psychology and Mental Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jspmh.2023.05.010>
- Hasan, M. A., Muslim, M. R., Baid, M. F., & Siregar, I. K. (2025). Optimalisasi Layanan Bimbingan Konseling Inklusif sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Masyarakat Desa Bongo. *ABDI SABHA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(2), 87–97.
- Isidori, E., Fazio, A., Magnanini, A., Sánchez-Pato, A., Martino, M. de, & Sandor, I. (2022). The Educational Counseling For Disabled Student-Athletes And The Rogerian Perspective. *European Proceedings of Educational Sciences*.
- Indonesian Paralympic Committee. (2023). Development of Paralympic Sports in Indonesia. *National Paralympic Committee of Indonesia Annual Report*.
- Isidori, E. (2022). The educational counseling for disabled student-athletes and the Rogerian perspective. *European Proceedings of Educational Sciences*. <https://doi.org/10.15405/epes.22032.29>

- Jordan, L. (2022). Peer counseling: Method, metaphor, or mindset? *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 3. <https://doi.org/10.3389/fresc.2022.822484>
- Kroll, J., & McMillian-Roberts, K. (2021). Developmental outcomes of university female basketball athletes as participants in peer mentoring groups. *Journal of Athlete Development and Experience*, 3(2). <https://doi.org/10.25035/jade.03.02.03>
- Kristiansen, M., & Roberts, S. (2023). Psychological issues in disabled athletes: Stigma, adaptation, and social dynamics in competitive sports. *Journal of Disability and Social Inclusion*. <https://doi.org/10.1016/j.jdsi.2023.03.004>
- Liang, H., & Baki, R. (2024). Peer counseling for college students' well-being: A brief review. *Journal of Medicine and Health Science*. <https://doi.org/10.62517/jmhs.202405125>
- McLaren, C. D., Shanmugaratnam, A., & Bruner, M. (2023). Peer-initiated motivational climate, mental health and adherence in competitive youth sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1177/17479541231179879>
- Merian, D., & Snyder, E. (2015). Peer coaching in American intercollegiate athletics: An investigation of team dynamics, confidence and student-athlete learning. *International Journal of Evidence-Based Coaching and Mentoring*, 13, 81-100.
- Panza, M. J., Redman, G., Vierimaa, M., Vella, S., Bopp, M., & Evans, M. B. (2022). Developing and evaluating a peer-based mental health literacy intervention with adolescent athletes. *PLOS ONE*, 17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274761>
- Smith, P., et al. (2023). The role of Paralympic sports in promoting resilience and well-being in athletes with disabilities. *Journal of Disability Studies*. <https://doi.org/10.1016/j.jds.2023.04.002>
- Snyder, E., & Merian, D. (2015). Peer coaching in American intercollegiate athletics: An investigation of team dynamics, confidence and student-athlete learning. *International Journal of Evidence-Based Coaching and Mentoring*, 13(2), 81-100.
- Thompson, P., et al. (2022). Barriers to accessing mental health services for Paralympic athletes: An analysis of available resources. *Journal of Disability Services and Mental Health*. <https://doi.org/10.1037/dsmh.2022.001234>