



Edukasi dan Pelatihan Mental berbasis Neuro Linguistic Programming (NLP) dalam Mendukung Pencapaian SDG's: Good Health and Well-Being

Fegie Rizkia Mulyana^{1*}, Nanang Kusnadi¹, Dicky Tri Juniar¹, Haikal Millah¹, Setio Galih Marlyono²

¹Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi, Tasikmalaya, Indonesia

²Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi, Tasikmalaya, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-09-30

Revised 2025-10-04

Accepted 2025-10-09

Available 2025-10-16

Keywords: Mental health, well-being, NLP, SDG's.

Kata Kunci:

Olahraga usia dini, Pencegahan cedera, Sepakbola, Sosialisasi

Abstract

This community service activity aims to increase knowledge and understanding, as well as implement Neuro-Linguistic Programming (NLP)-based mental training to improve the mental health of participants. The method used is Participatory Action Research (PAR), through a series of workshops, group training, simulations, and community mentoring. The results show that NLP education and training are effective in increasing participant understanding, namely an increase in participant knowledge and insight as seen from the pretest results with an average participant score of 71.66 and posttest results with an average score of 96.33. The NLP approach is an innovative strategy that can be applied in education, youth organizations, sports, and the general public in supporting the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs) especially for the level of public health and welfare (Good Health and Well-Being)

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, serta mengimplementasikan pelatihan mental berbasis *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) untuk meningkatkan kesehatan mental para peserta. Metode yang digunakan adalah *Participatory Action Research* (PAR), melalui rangkaian *workshop*, pelatihan kelompok, simulasi, dan pendampingan komunitas. Hasil menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan NLP efektif meningkatkan pemahaman peserta, yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan peserta ditinjau dari hasil *pretest* dengan nilai rata-rata peserta sebesar 71,66 dan hasil *posttest* dengan nilai rata-rata 96,33. Pendekatan NLP merupakan strategi inovatif yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan, organisasi remaja, olahraga, dan masyarakat umum dalam mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDG's) khususnya bagi tarap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat (*Good Health and Well-Being*).

✉ Correspondence Address : Jl. Siliwangi No.24, Kahuripan, Kota

Tasikmalaya, Jawa Barat

E-mail : fegierizkiamulyana@unsil.ac.id

A. PENDAHULUAN

Keberhasilan seorang atlet dalam dunia olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kesiapan mental. Ketangguhan mental yang baik dapat membantu atlet dalam mengelola stres, meningkatkan fokus, membangun kepercayaan diri, serta menjaga kesejahteraan psikologis mereka (Weinberg & Gould, 2022). Kesehatan mental menjadi isu krusial dalam pembangunan remaja, termasuk dalam organisasi olahraga dan organisasi sosial seperti Karang Taruna. Remaja yang aktif dalam olahraga prestasi dan organisasi kerap menghadapi tekanan psikososial, seperti beban tanggung jawab, konflik kelompok, dan tuntutan eksistensi sosial. Tekanan ini, bila tidak dikelola, dapat berdampak pada stres, kelelahan mental, hingga gangguan kesejahteraan psikologis (WHO, 2010). Berdasarkan laporan UNICEF pada tahun 2021, satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dan angka ini terus meningkat pascapandemi COVID-19. Hal ini sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDG's) nomor 3, yaitu Good Health and Well-Being, yang menekankan pentingnya kesehatan dan kesejahteraan bagi semua individu, termasuk atlet (United Nations, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi pelatihan mental yang efektif guna menunjang performa atlet dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji strategi penguatan kesehatan mental di lingkungan remaja organisasi, ataupun lingkup olahraga, agar terbentuk generasi yang tangguh, sehat mental, dan produktif dalam pembangunan sosial masyarakat.

Studi menunjukkan bahwa atlet yang memiliki keterampilan mental yang baik lebih mampu menghadapi tekanan kompetisi dibandingkan dengan mereka yang hanya mengandalkan kemampuan fisik (Williams & Krane, 2022). Keterampilan seperti manajemen stres, regulasi emosi, dan peningkatan fokus dapat membantu atlet dalam meningkatkan performa mereka di berbagai tingkatan kompetisi. Misalnya, penelitian oleh (Smith et al., 2021) menemukan bahwa pelatihan mental berbasis mindfulness dapat meningkatkan konsentrasi dan ketahanan psikologis atlet, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian prestasi yang lebih baik.

Hasil observasi awal dan wawancara dengan mitra kegiatan, yaitu Pengurus Karang Taruna dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Tasikmalaya, menunjukkan bahwa program pelatihan di tingkat sekolah, klub, maupun akademi olahraga masih berfokus pada aspek fisik dan teknis, sementara aspek mental belum mendapatkan perhatian yang memadai. Sementara itu, manajemen organisasi kepemudaan seperti Karang Taruna di daerah kerap kali menemukan kesenjangan dalam tanggung jawab, kerja sama dan komunikasi. Data ini diperoleh melalui pengamatan langsung terhadap rutinitas mitra serta diskusi terarah bersama pelatih dan pengurus organisasi pada bulan Juli 2025. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Johnson & Andersen, 2020), yang menyebutkan bahwa banyak pelatih belum memiliki pemahaman mendalam mengenai pentingnya pelatihan mental dalam olahraga. Para pelatih cenderung lebih menitikberatkan pada latihan fisik tanpa mempertimbangkan aspek psikologis yang juga berperan penting dalam performa atlet. Kondisi ini menegaskan adanya kesenjangan dalam sistem pembinaan olahraga yang perlu segera diatasi melalui pendekatan pelatihan yang lebih holistik, mencakup integrasi aspek fisik, teknis, dan mental secara seimbang.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kurangnya dukungan psikologis dalam pelatihan atlet dapat meningkatkan risiko burnout dan menurunkan motivasi atlet dalam jangka panjang (Gustafsson et al., 2011). Burnout dalam olahraga dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik atlet, yang akhirnya menyebabkan penurunan performa (Gustafsson et al., 2017). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat guna membantu atlet mengembangkan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi tantangan kompetisi. Pelatihan mental yang berbasis pendekatan ilmiah menjadi langkah strategis dalam mengatasi masalah ini. Penelitian oleh (Gardner & Moore, 2021) menyatakan bahwa pelatihan mental berbasis pendekatan kognitif-behavioral dapat membantu atlet dalam mengidentifikasi dan mengatasi pikiran negatif yang dapat menghambat performa mereka. Selain itu, penggunaan teknik seperti visualisasi, relaksasi, dan self-talk positif telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental atlet (Hardy et al., 2021). Lebih lanjut, sebuah studi oleh (Vella et al., 2022) menekankan pentingnya pelibatan psikolog olahraga dalam pengembangan keterampilan mental atlet. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa atlet yang mendapatkan bimbingan dari psikolog olahraga cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan dukungan tersebut. Oleh karena itu, dalam proses pembinaan dan pelatihan mental, keterlibatan psikolog olahraga menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan program ini.

Selain meningkatkan performa individu, pelatihan mental juga dapat berdampak positif pada dinamika organisasi dan kohesi tim dalam olahraga beregu. Menurut penelitian oleh (Fransen et al., 2021), atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang baik lebih mampu bekerja sama dengan rekan satu tim mereka, sehingga meningkatkan kohesi tim dan efektivitas komunikasi dalam pertandingan. Oleh sebab itu, pengembangan keterampilan mental tidak hanya berfokus pada aspek individu, tetapi juga pada aspek sosial dalam lingkungan olahraga. Menurut (WHO, 2010) prevalensi gangguan kecemasan dan depresi di kalangan atlet meningkat dalam beberapa tahun terakhir akibat tekanan kompetisi yang semakin tinggi.

Dalam konteks SDG's Good Health and Well-Being, edukasi dan pelatihan mental berbasis neuro-linguistic programming (NLP) diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental di kalangan organisasi masyarakat khususnya Karang Taruna, dan organisasi olahraga khususnya untuk atlet sehingga meningkatkan ketangguhan mental. Strategi penguatan kesehatan mental di lingkungan remaja organisasi akan berdampak positif pada pembentukan generasi yang tangguh, sehat mental, dan produktif dalam pembangunan sosial masyarakat (Putri & Handayani, 2018).

Setelah melakukan pertemuan dan wawancara dengan mitra yaitu Pengurus Karang Taruna Mugarsari, Tamansari, Kota Tasikmalaya, dan Pengurus KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Kota Tasikmalaya, tim pengabdian mendapatkan kesenjangan sosial dan permasalahan dalam organisasi olahraga prestasi maupun organisasi non olahraga yang berkaitan dengan perilaku dan pola pikir individu. Beberapa permasalahan utama adalah perlunya pendampingan dan edukasi terkait kesehatan mental dan ketangguhan mental dalam pertandingan olahraga, memecahkan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, dan tantangan di era digitalisasi modern. Permasalahan Karang Taruna Mugarsari membutuhkan pendampingan *softskill* terutama dalam hal psikis yang berguna dalam manajemen organisasi dan permasalahan, serta kemampuan

berkomunikasi dalam berorganisasi. Selain itu, KONI Kota Tasikmalaya membutuhkan terobosan dalam rangka pendekatan untuk memahami perilaku atlet dalam kompetisi olahraga. Para pengurus KONI Kota Tasikmalaya berkeyakinan bahwa untuk mencapai sebuah prestasi puncak tidak ditunjang dengan kondisi fisik dan keterampilan olahraga saja, namun dibutuhkan pula ketangguhan mental atlet. Berkaca dari prestasi PORPROV XIV Tahun 2022 bahwa peringkat Kota Tasikmalaya menempati peringkat ke-23 di PORPROV XIV Jawa Barat, pada tahun ini KONI Kota Tasikmalaya berupaya untuk menaikan peringkat dari yang sebelumnya, salah satunya dengan memberikan pelatihan mental bagi atlet-atlet sebanyak 45 Cabang Olahraga anggota KONI Kota Tasikmalaya. Agar setiap atlet memiliki motivasi dan daya juang yang baik, memiliki kepercayaan diri dan mampu mengelola stres ketika menghadapi tekanan pertandingan.

Kendati demikian, dirasakan sangat perlu edukasi dan pelatihan mental yang terstruktur dan komprehensif sehingga dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi risiko gangguan mental serta meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja organisasi dan atlet, serta meningkatkan kesiapan bertanding dan bersaing dalam kompetisi *multievent* bergengsi gelaran PORPROV XV Jawa Barat 2026. Penelitian terdahulu (Pratitis & Azalia, 2020) menggagas studi penelitiannya diluar bidang olahraga, yaitu terkait peningkatan resiliensi pada remaja melalui terapi NLP. Adapun kebaruan pada program pengabdian ini, peneliti ingin mengkaji penerapan NLP dalam konteks olahraga prestasi maupun organisasi non olahraga sebagai upaya implementasi pelatihan mental (*mental training*) pada psikososial remaja. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan menyusun serta mengimplementasikan edukasi dan pelatihan mental berbasis *neuro-linguistic programming* (NLP) bagi pengurus karang taruna mugarsari, dan pelatih serta atlet dari 45 cabang olahraga anggota KONI Kota Tasikmalaya. Sehingga memberikan dampak positif dalam menghadapi tekanan kompetisi, mengelola emosi, dan tetap menjaga kesejahteraan psikologis mereka baik dalam berorganisasi maupun bermasyarakat. Dengan adanya program pengabdian ini, diharapkan atlet dapat mencapai performa optimal secara berkelanjutan tanpa mengalami gangguan psikologis yang dapat menghambat perkembangan dan prestasi mereka diajang PORPROV XV Jawa Barat Tahun 2026. Selain itu, membangun kesehatan mental remaja baik dalam berorganisasi maupun bermasyarakat.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat (Afandi et al., 2022), memenuhi kebutuhan dan penyelesaian masalah yang ada di tengah-tengah masyarakat (Afandi et al., 2022). Adapun teknis penyampaiannya menggunakan ceramah, diskusi, dan simulasi praktik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung selama satu hari (8 jam). Edukasi dan pelatihan diawali dengan memberikan *pretest*, kemudian memberikan materi terkait teori dan konsep kesehatan mental, teori dan konsep ketangguhan mental, kebutuhan dasar manusia, teori dan konsep *self-determination theory & Self-concept*, konsep pikiran dan gelombang otak manusia, dan memahami teori dan praktis konsep NLP. Instrumen yang digunakan pada kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat ini berupa pertanyaan atau butir soal yang dikembangkan dari materi yang disampaikan selama kegiatan Pengabdian. Soal diberikan melalui

googleform, dalam bentuk *pretest* dan *posttest* yang diberikan di awal dan akhir kegiatan pengabdian. Selanjutnya untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian dan dampak dari kegiatan yang dilakukan, tim pengabdian mengolah data yang didapat dari hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dihitung hasil rata-rata nilai yang didapat dari *pretest* dan *posttest*.

Langkah awal dari program ini adalah berkoordinasi dan menyepakati bentuk partisipasi, dukungan, dan peran masing-masing pihak.

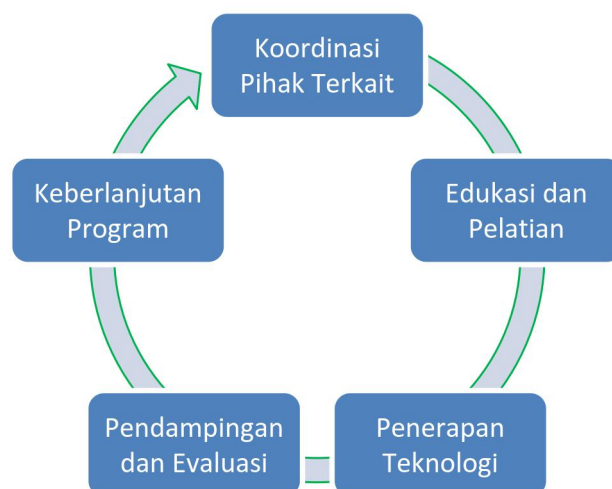
Langkah kedua yaitu memberikan pelatihan yang bertujuan untuk membekali pemahaman peserta dengan keterampilan mental berbasis NLP. Peserta pelatihan terdiri dari dua klaster: (a) pengurus Karang Taruna (5 orang), dan (b) para pelatih cabang olahraga anggota KONI Kota Tasikmalaya (45 orang). Adapun susunan acara sebagai berikut: 1) *Pretest*, 2) Penyampaian materi, 3) *Sharing* dan diskusi, 4) Pemberian *doorprize* berupa alat-alat olahraga berbasis teknologi seperti *ladder drill*, peluit elektrik, dan *hurdle*, 5) *Posttest*, dan 6) *Tutup*.

Langkah ketiga yaitu penerapan teknologi dan media edukasi: untuk memperkuat dampak dan replikasi program, tim pengusul mengembangkan media edukasi dan modul digital berbasis teknologi informasi. Adapun teknologi dan media digital yang digunakan seperti E-modul, video edukatif dalam penyampaian materi, *googledrive* untuk mengakses materi, dan *googleform* yang digunakan saat melakukan *pretest* dan *posttest* kepada peserta.

Langkah keempat yaitu pendampingan dan evaluasi: setelah pelatihan, peserta tidak dibiarkan berjalan sendiri. Tim pengusul melakukan konseling, pendampingan dan komunikasi selama 1 bulan untuk memastikan keberhasilan implementasi teknik NLP pada klaster masing-masing.

Langkah kelima yaitu keberlanjutan program: agar program ini tidak berhenti pada intervensi sesaat, maka dirancang strategi keberlanjutan melalui penguatan kapasitas mitra dan penyediaan sumber daya jangka panjang, serta membangun relasi yang sudah terjalin untuk mengadakan program-program berikutnya yang memberikan dampak positif bagi masyarakat umum dan masyarakat olahraga di kota Tasikmalaya.

Penjabaran dari bagan alur pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat- Skema Program Penerapan IPTEK Berbasis Masyarakat (PPIBM) digambarkan sebagai berikut,



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian PPIBM

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Pengabdian kepada masyarakat skema program penerapan iptek berbasis masyarakat (PPIBM) ini memberikan dampak positif bagi hampir sebagian besar peserta. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil peningkatan pengetahuan (*pretest-posttest*). Secara detail, hasil perolehan dan peningkatan pengetahuan peserta dipaparkan pada diagram sebagai berikut,

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Variable	Mean	Median	Min	Max	Mean Difference
Pretest	79.05	80.00	26.67	100	—
Posttest	88.31	93.00	53.33	100	+9.26

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* peserta adalah 79,05, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 88,31, dengan rata-rata peningkatan (gain) sebesar 9,26 poin. Dari total peserta, 31 orang (79,5%) mengalami peningkatan skor, 6 orang (15,4%) menunjukkan skor yang tetap, dan 2 orang (5,1%) mengalami penurunan. Selain itu, median skor pretest sebesar 80 meningkat menjadi 93 pada posttest, yang menandakan adanya pergeseran nilai ke arah yang lebih tinggi setelah pelaksanaan intervensi atau pelatihan. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan atau program pelatihan yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta.

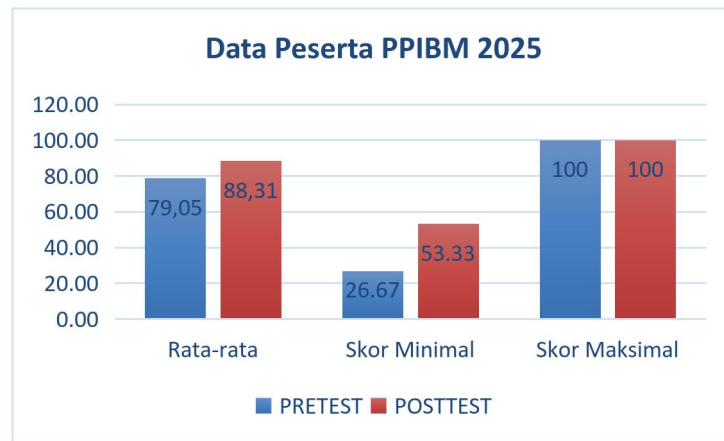
Selain itu, pola kenaikan relatif konsisten di seluruh responden. Bahkan pada responden yang nilai *pretest*-nya sudah tinggi (misalnya di atas 80%), nilai *posttest* tetap cenderung meningkat atau minimal stabil di atas 90–100%. Artinya, tidak hanya peserta dengan nilai awal rendah yang mengalami perbaikan, tetapi peserta dengan nilai awal tinggi pun mampu mempertahankan atau sedikit meningkatkan pencapaian mereka. Dengan demikian, grafik ini mengindikasikan bahwa pelatihan atau edukasi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan sebagian besar pemahaman peserta.

Tabel 2. Nilai rata-rata, skor minimal, dan skor maksimal peserta

	Skor		
	Skor Minimal	Skor Maksimal	Rata-rata
Pretest	26,67	100	79,05
Posttest	53,33	100	88,31

Tabel 2 diatas menampilkan perbandingan hasil *pretest* (biru) dan *posttest* (merah) berdasarkan tiga indikator utama, yaitu rata-rata skor, skor minimal, dan skor maksimal. Pada indikator rata-rata, terlihat adanya peningkatan yang cukup signifikan: nilai rata-rata pretest sebesar 78,80 meningkat menjadi 88,38 pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan kemampuan peserta mengalami perkembangan positif setelah mengikuti program atau pelatihan yang diberikan. Secara visual, data tersebut

ditampilkan pada grafik 1 sebagai berikut,



Gambar 2. Nilai rata-rata, skor minimal, dan skor maksimal peserta

Jika dilihat dari hasil grafik 2 diatas, skor minimal, terjadi lonjakan cukup besar dari 26,67 pada pretest menjadi 53,33 pada posttest. Artinya, peserta dengan capaian terendah sekalipun mengalami peningkatan yang berarti, sehingga gap antara peserta berprestasi rendah dan tinggi menjadi lebih sempit. Sementara itu, skor maksimal tetap konsisten berada pada angka 100 baik pada pretest maupun posttest. Konsistensi ini menandakan bahwa terdapat peserta yang sudah memiliki pencapaian sempurna sejak awal, dan tetap mampu mempertahankannya setelah intervensi. Secara keseluruhan, grafik ini memberikan gambaran bahwa program PPIBM 2025 efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta, baik dari sisi rata-rata kelompok maupun dari peserta dengan nilai terendah.

Adapun dokumentasi selama kegiatan berlangsung dipaparkan pada beberapa foto kegiatan sebagai berikut,





Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pelatihan mental berbasis *Neuro Linguistic Programming* (NLP) bagi para pelatih olahraga dan pengurus karang taruna merupakan langkah strategis dalam mendukung pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDG's), khususnya tujuan ke-3 yaitu *Good Health and Well-Being*. Peningkatan kapasitas pelatih melalui pendekatan NLP memberikan bekal keterampilan psikologis untuk mengelola emosi, membangun motivasi, serta memperkuat mental para atlet binaannya. Hal ini sejalan dengan kebutuhan dunia olahraga modern, di mana aspek mental menjadi salah satu penentu utama performa dan kualitas hidup.

Pelatihan yang diikuti oleh 45 pelatih dari berbagai cabang olahraga serta 5 pengurus karang taruna menunjukkan peningkatan pengetahuan dan antusiasme yang tinggi terhadap penguasaan keterampilan mental berbasis NLP. Peserta tidak hanya mendapatkan pemahaman teoretis mengenai konsep NLP, tetapi juga terlibat aktif dalam sesi *sharing* dan diskusi. Adapun praktik teknik-teknik NLP yang dipelajari seperti *anchoring*, *reframing*, *swish pattern*, dan *visualization/future pacing*. Aktivitas praktik ini menjadi kunci dalam memastikan peserta mampu mengaplikasikan metode yang telah dipelajari secara langsung pada konteks pembinaan atlet maupun kegiatan kepemudaan.

Temuan penting dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta bahwa kesehatan mental tidak hanya penting bagi atlet, melainkan juga bagi pelatih dan komunitas olahraga dan komunitas kepemudaan secara keseluruhan. Melalui penerapan NLP, pelatih dapat menumbuhkan pola pikir positif, meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, serta memperkuat kepercayaan diri atlet. Selain itu, para pengurus karang taruna yang terlibat juga menilai bahwa keterampilan NLP relevan untuk membina generasi muda dalam menghadapi tantangan sosial dan emosional di era digital. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Yilmaz et al., 2025) bahwa pelatihan mental, termasuk NLP, berperan dalam membangun ketangguhan mental untuk menghadapi tekanan. Selain itu, (Rostami & Abadi, 2018)

menegaskan bahwa NLP berkontribusi langsung pada *peak performance* atlet dalam konteks olahraga kompetitif.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasakan peningkatan pemahaman dan keterampilan setelah mengikuti pelatihan. Mereka menilai NLP sebagai pendekatan praktis yang dapat digunakan dalam berbagai situasi, mulai dari membangun motivasi atlet sebelum bertanding, mengelola stres saat latihan, hingga mendampingi remaja dalam menghadapi masalah pribadi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi menciptakan dampak jangka panjang pada kualitas pembinaan olahraga dan kesehatan mental masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan pelatihan mental berbasis NLP terbukti efektif dan relevan dalam mendukung pencapaian SDG's: Good Health and Well-Being. Kolaborasi antara akademisi, pelatih, dan komunitas kepemudaan menjadi fondasi penting untuk mengintegrasikan aspek kesehatan mental dalam pembinaan olahraga dan pengembangan masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak pemangku kepentingan, sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih luas dan berkontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui olahraga dan pendidikan mental.

D. PENUTUP

Urgensi dan kebermanfaatan dari kegiatan ini yaitu sebagai bentuk *supporting* jurusan pendidikan jasmani dalam kemajuan pembangunan olahraga prestasi di Kota Tasikmalaya, khususnya pada perhelatan Babak Kualifikasi PORPROV JABAR tahun 2025.

Selain itu, edukasi kesehatan mental selain penting bagi para atlet, juga penting diketahui masyarakat umum dalam hal ini para pengurus karang taruna Mugarsari, Tamansari, Kota Tasikmalaya yang berada di wilayah Kampus 2 Universitas Siliwangi, sebagai bentuk kepedulian Tim Pengabdian Jurusan Pendidikan Jasmani untuk mempromosikan pentingnya memiliki kesehatan mental, selain kesehatan fisik. Agar menunjang dalam berbagai aktifitas sehingga dapat produktif, memberikan kontribusi positif, pada akhirnya bonus demografi dan indonesia emas tahun 2045 dapat terwujud.

Simpulan

Kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan mental peserta seperti anchoring, reframing, dan visualization. Sehingga mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDG's) khususnya tujuan ke-3 yaitu *Good Health and Well-Being*, sekaligus memperkuat peran pelatih dan pengurus organisasi kepemudaan dalam membangun ketahanan mental individu maupun kelompok.

Saran

Agar hasil pelatihan lebih optimal dan berkelanjutan, disarankan adanya program tindak lanjut berupa *coaching clinic* atau supervisi berkala untuk memastikan teknik NLP yang telah dipelajari dapat diterapkan secara konsisten dalam pembinaan atlet maupun kegiatan kepemudaan. Kolaborasi dengan akademisi dan

praktisi psikologi olahraga juga perlu diperkuat untuk memastikan intervensi NLP selaras dengan pendekatan ilmiah yang lebih luas dan memiliki validitas tinggi. Kemudian, pentingnya mengadakan klinik konseling atau hypnoterapi dengan bekerja sama antara akademisi dan KONI Kota Tasikmalaya, untuk memfasilitasi para pelatih dan atlet dari setiap cabang olahraga.

Selain itu, ke depan penting untuk memperluas jangkauan peserta dengan melibatkan lebih banyak cabang olahraga, pengurus komunitas, bahkan siswa atau atlet muda secara langsung. Kegiatan pengabdian juga dapat dipadukan dengan metode pelatihan mental lain yang berbasis bukti empiris, seperti *imagery*, *self-talk*, dan *mental rehearsal*, sehingga tercipta protokol pelatihan mental yang lebih komprehensif dan mampu menjawab tantangan kesehatan mental di era modern.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., & Parmitasari, R. D. A. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI Kementerian Agama RI. <http://diktis.kemenag.go.id>
- Fransen, K., McEwan, D., & Loughhead, T. (2021). Athlete leadership development within teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–21.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2021). *The Psychology of Enhancing Performance: Mindfulness and Beyond*. Oxford University Press.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 16, pp. 109–113). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Hardy, J., Jones, G., & Gould, D. (2021). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. Routledge.
- Johnson, J., & Andersen, M. B. (2020). *Sport Psychology Consultation: Practical Guidelines*. Human Kinetics.
- Pratitis, N. T., & Azalia, S. S. (2020). Terapi Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan Non-Suicidal Self Injury (NSSI). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 269–285. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4099>
- Putri, D. A., & Handayani, S. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan stres pada remaja aktif organisasi. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 123–131.
- Rostami, M., & Abadi, A. (2018). Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming (NLP) techniques on mental skills and performance of shooters. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*,

12(2).

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2021). Mental Training in Youth Sports: A Longitudinal Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(4), 567–582.
- United Nations. (2023). *Sustainable Development Goals Report 2023*. . Retrieved from <https://sdgs.un.org/goals>.
- Vella, S. A., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J., Liddelow, C., & Swann, C. (2022). A Systems Theory of Mental Health in Recreational Sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192114244>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2022). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. . Human Kinetics.
- WHO. (2010). *Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators*. . WHO Press. .
- Williams, J. M., & Krane, V. (2022). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. . McGraw Hill.
- Yilmaz, M., Aydin, O., Karakoc, Y., & Demirci, S. (2025). Relationship between mental endurance, mental toughness, and performance in athletes. *Medicine (Baltimore)*, 104(16).