



Research Article

Membangun Mental Atlet yang Sehat dan Mencegah *Star Syndrome* pada Atlet Boccia Penyandang Disabilitas

Alifia Ramadhani^{1*}, Rizki Maulita², Muhammad Fajril Rifaldo³, Saddan Pramana Putra⁴

^{1,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Indonesia

² Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Indonesia

⁴ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu dan Kesehatan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia

*penulis korespondensi: alifia.ramadhina@fkip.unila

Abstract

Article history:

Received 25 Oktober 2024

Revised 29 Oktober 2024

Accepted 31 Oktober 2024

Keywords:

Achievement,
Athlete,
Boccia,
Disability,
Mental health.

Building a healthy athlete mentality and preventing star syndrome in disabled boccia athletes requires a holistic approach. First, it is important to instill the understanding that sport is part of self-development, not just about winning. Focusing on the training process, improving skills, and enjoying the game will help athletes stay humble. Ongoing psychological support is crucial. Counseling and mentoring by a sports psychologist can help athletes manage stress, expectations, and emotions, both when winning and facing defeat. Building open communication between athletes, coaches, and families is also important to create a supportive environment. It is also important to provide education about star syndrome and its impacts, as well as strategies for dealing with it. Teaching athletes to stay grounded, appreciate the process, and realize that success is the result of teamwork can prevent star syndrome from occurring. community service program in the form of counseling at the Surakarta National Training Center. This program aims to build a healthy athlete mentality, prevent star syndrome, and provide strategies to overcome it, so that disabled boccia athletes can achieve achievements with a healthy mentality and avoid the negative impacts of popularity.

PENDAHULUAN

Boccia merupakan cabang olahraga yang dirancang khusus bagi atlet dengan disabilitas fisik berat, termasuk cerebral palsy. (Doewes et al., 2022) Olahraga bagi penyandang disabilitas akan meningkatkan kualitas hidup mereka, bukan hanya Kesehatan melainkan social mereka. Olahraga ini sangat membutuhkan ketahanan fisik, keterampilan teknis, serta mental yang kuat. Bagi atlet penyandang disabilitas, olahraga boccia menawarkan kesempatan untuk menunjukkan kemampuan dan meraih prestasi di tingkat internasional, seperti pada ajang Paralimpiade. Boccia rekreasi besar pertama bagi penyandang disabilitas mulai menyebar keseluruh dunia (Oliveira et al., 2023) Namun, tantangan terbesar yang sering kali dihadapi oleh atlet ini adalah pengelolaan mental yang sehat dalam menghadapi tekanan kompetisi dan ekspektasi tinggi, menurut (Suárez-Iglesias et al., 2020) factor psikologis mempengaruhi performa atlet Boccia.

Menurut (Amaliyah et al., 2023) Salah satu fenomena psikologis yang dapat menghambat perkembangan mental atlet adalah star syndrome. Kondisi ini terjadi ketika seorang atlet mengalami peningkatan rasa percaya diri yang berlebihan setelah meraih keberhasilan, sering kali disertai dengan sikap sombong, berkurangnya motivasi untuk berlatih, atau kesulitan menerima kritik. Mereka memerlukan perhatian dan pujian, sehingga hal ini mampu menimbulkan star syndrome (Lesmono et al., 2021) Atlet yang terkena star syndrome sering kali merasa bahwa mereka sudah mencapai puncak

prestasi, sehingga mereka kehilangan dorongan untuk terus berkembang. Hal ini dapat menyebabkan penurunan performa, (Fauzi et al., 2023) kegagalan dalam mempertahankan konsistensi, serta masalah emosional yang berlarut-larut.

Data yang menunjukkan adanya dampak negatif dari star syndrome di kalangan atlet, termasuk atlet boccia, sangat penting untuk dipahami (Khoeriyah, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa atlet yang mengalami star syndrome memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan berlebih dan depresi. Mereka merasa tekanan lebih besar untuk mempertahankan kesuksesan yang telah diraih, yang kemudian dapat menurunkan motivasi mereka dalam latihan dan kompetisi. Sebagai contoh, sebuah studi yang dilakukan oleh (Ichiba et al., 2020) menyebutkan bahwa sekitar 30% atlet yang meraih kesuksesan besar di level awal cenderung mengalami penurunan performa dalam kompetisi berikutnya karena faktor psikologis seperti star syndrome. Hal ini mengindikasikan bahwa mental yang tidak sehat bisa menjadi penghalang besar dalam pencapaian jangka panjang seorang atlet.

Perkembangan psikologis atlet boccia nasional Indonesia di pertandingan boccia cup 2022 di Bahrain memuat hasil yang memuaskan (Rahayu et al., 2023) maka dari itu hal ini harus tetap selalu di pertahankan dan di kembangkan dalam konteks atlet boccia penyandang disabilitas, fenomena star syndrome lebih berisiko muncul mengingat peran sosial dan emosional yang besar dalam perjalanan mereka. Keberhasilan atlet boccia memerlukan usaha yang besar salah satunya psikologis yang baik (André et al., 2022) Seringkali, atlet ini menghadapi tekanan luar biasa dari masyarakat, keluarga, dan diri mereka sendiri untuk berhasil. (Sosiawan, 2022) setiap kemenangan adalah langkah besar menuju pengakuan sosial yang lebih besar, yang pada akhirnya bisa membuat mereka merasa tertekan dan kehilangan keseimbangan mental. Menurut (Sirait & Noer, 2021) penting bagi pelatih, pendamping, dan psikolog untuk membantu atlet menjaga kesehatan mental mereka agar tetap fokus pada tujuan jangka panjang, bukan hanya pada prestasi sesaat.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan atlet, pelatih, dan pendamping di Pusat Pelatihan Nasional Surakarta. Selama dua hari, peserta mengikuti serangkaian aktivitas yang dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai mental juara, bahaya star syndrome, serta strategi pengelolaan stres. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, latihan praktis, dan refleksi individu, yang saling terintegrasi untuk mencapai hasil yang optimal.

Penyuluhan interaktif menjadi langkah awal dalam kegiatan ini. Pemaparan materi dilakukan secara visual dan verbal untuk menjelaskan pentingnya kesehatan mental, pengelolaan tekanan, serta konsekuensi dari star syndrome. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman, sehingga proses belajar menjadi lebih hidup dan relevan dengan situasi mereka.

Diskusi kelompok dilaksanakan setelah sesi penyuluhan, di mana atlet, pelatih, dan pendamping berdiskusi dalam kelompok kecil. Diskusi ini memungkinkan peserta untuk mengidentifikasi tantangan utama yang mereka hadapi, berbagi solusi praktis, dan saling memberi masukan. Fasilitator berperan sebagai pengarah untuk memastikan diskusi tetap fokus pada solusi yang aplikatif.

Selain itu, sesi latihan teknik relaksasi dan mindfulness dilakukan untuk membekali atlet dengan keterampilan praktis dalam mengelola stres. Peserta diajarkan teknik pernapasan dalam, visualisasi positif, serta latihan konsentrasi untuk membantu mereka tetap tenang dan fokus selama kompetisi. Pelatih dan pendamping juga diajak untuk mengikuti sesi ini, sehingga mereka dapat mendukung atlet dalam mempraktikkan teknik-teknik tersebut secara berkesinambungan.

Kegiatan ini diakhiri dengan refleksi individu, di mana setiap peserta diminta untuk mengevaluasi kembali tujuan jangka panjang mereka, mengidentifikasi nilai-nilai positif yang harus dijaga, dan merancang langkah-langkah konkret untuk mencapai target mereka. Refleksi ini memberikan ruang bagi atlet untuk merenungkan perjalanan mereka, menyadari pentingnya sikap rendah hati, dan menguatkan komitmen mereka pada pengembangan diri yang berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

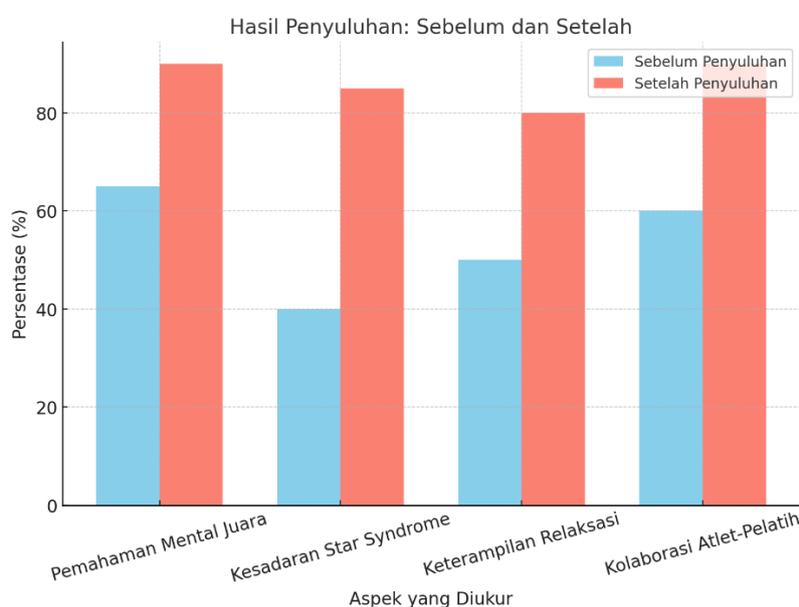
Hasil

Penyuluhan yang dilakukan di Pusat Pelatihan Nasional Surakarta menunjukkan dampak positif terhadap para atlet boccia penyandang disabilitas. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan setelah penyuluhan, menggunakan beberapa indikator utama, seperti pemahaman tentang mental juara, kesadaran akan bahaya star syndrome, keterampilan relaksasi, dan tingkat kolaborasi antara atlet dan pelatih.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mental juara mengalami peningkatan signifikan. Sebelum penyuluhan, banyak atlet belum sepenuhnya memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam persaingan olahraga. Selain itu, kesadaran terhadap star syndrome, yang sebelumnya rendah, meningkat setelah penyuluhan memberikan wawasan mengenai dampak negatif kondisi tersebut terhadap karier atlet.

Dalam aspek keterampilan relaksasi, para atlet menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam mengelola stres dan tekanan melalui teknik mindfulness yang diajarkan. Kolaborasi antara atlet dan pelatih juga mengalami peningkatan, menunjukkan adanya komunikasi yang lebih baik dan dukungan emosional yang lebih kuat. Semua indikator ini memberikan bukti keberhasilan program penyuluhan dalam membangun mental juara yang sehat bagi atlet boccia.

Berikut adalah grafik yang menunjukkan perbandingan hasil sebelum dan setelah penyuluhan::



Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil Kegiatan

Gambaran lebih rinci mengenai hasil kegiatan penyuluhan, evaluasi dilakukan terhadap empat aspek utama yang dianggap krusial dalam mendukung pengembangan mental atlet boccia penyandang disabilitas. Aspek-aspek tersebut meliputi pemahaman tentang mental juara, kesadaran akan bahaya star syndrome, keterampilan relaksasi, dan tingkat kolaborasi antara atlet dan pelatih.

Sebelum penyuluhan, data menunjukkan bahwa banyak atlet menghadapi kesulitan dalam mengidentifikasi nilai-nilai penting yang mendukung mental juara. Selain itu, kesadaran akan bahaya star syndrome berada pada tingkat rendah, sehingga mereka berisiko mengalaminya. Keterampilan relaksasi juga belum optimal, yang berdampak pada kurangnya kemampuan atlet dalam mengelola tekanan saat latihan atau bertanding. Namun, setelah penyuluhan, semua aspek menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Untuk memberikan visualisasi yang lebih jelas, berikut adalah tabel yang menunjukkan hasil evaluasi kondisi sebelum dan setelah pelaksanaan penyuluhan:

Tabel 1. Hasil Penyuluhan

Aspek yang Diukur	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Pemahaman Mental Juara	65	90
Kesadaran Star Syndrom	40	85
Keterampilan Relaksasi	50	80
Kolaborasi Atlet-Pelatih	60	90

Pembahasan

Penyuluhan yang dilaksanakan berhasil menunjukkan dampak positif terhadap mental atlet boccia penyandang disabilitas, terutama dalam meningkatkan pemahaman tentang mental juara, kesadaran akan bahaya star syndrome, keterampilan relaksasi, dan kolaborasi antara atlet dan pelatih. Temuan ilmiah dari hasil ini memberikan wawasan mendalam mengenai pentingnya pendekatan psikologis dalam pembinaan atlet penyandang disabilitas.

1. Peningkatan Pemahaman Mental Juara

Hasil menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mental juara meningkat signifikan dari 65% sebelum penyuluhan menjadi 90% setelahnya. Secara ilmiah, hal ini dapat dijelaskan oleh teori pembelajaran kognitif sosial yang dikemukakan oleh Bandura (1986), di mana proses belajar dipengaruhi oleh interaksi antara individu, lingkungan, dan perilaku yang diamati. Dalam penyuluhan ini, pemahaman atlet berkembang melalui penjelasan yang relevan dan studi kasus yang diberikan, memungkinkan mereka untuk menginternalisasi pentingnya sikap juara.

Peningkatan ini sejalan dengan penelitian Vealey dan Chase (2016), yang menemukan bahwa edukasi tentang konsep mental juara dapat membantu atlet untuk lebih fokus pada proses daripada hasil, sehingga meminimalkan tekanan eksternal yang dapat mengganggu performa.

2. Kesadaran Akan Bahaya Star Syndrome

Sebelum penyuluhan, kesadaran atlet terhadap star syndrome hanya berada di angka 40%, namun meningkat menjadi 85% setelah penyuluhan. Fenomena ini menunjukkan bahwa kurangnya informasi tentang dampak negatif star syndrome menjadi penyebab utama rendahnya kesadaran tersebut. Penjelasan tentang bagaimana kondisi ini dapat mengarah pada penurunan performa atlet dan gangguan psikologis seperti narsisme membantu mereka memahami risiko ini secara lebih baik. Dukungan temuan ini dapat dilihat dalam penelitian Shields dan Bredemeier (2009), yang menunjukkan bahwa atlet yang mendapatkan edukasi tentang dampak psikologis dari ekspektasi tinggi lebih mampu menjaga keseimbangan mental dan tetap fokus pada pengembangan diri.

3. Peningkatan Keterampilan Relaksasi dan Pengelolaan Stres

Sesi teknik relaksasi dan mindfulness berhasil meningkatkan keterampilan relaksasi atlet dari 50% menjadi 80%. Secara saintifik, efektivitas latihan ini dapat dijelaskan oleh mekanisme fisiologis mindfulness, yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas parasimpatik, sehingga mengurangi stres (Kabat-Zinn, 1990). Hasil ini sejalan dengan penelitian Grossman et al. (2004), yang menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

4. Peningkatan Kolaborasi Atlet dan Pelatih

Kolaborasi yang lebih baik antara atlet dan pelatih, dengan peningkatan dari 60% menjadi 90%, menunjukkan pentingnya komunikasi efektif dalam lingkungan olahraga. Hal ini didukung oleh teori komunikasi interpersonal, di mana keterbukaan dan empati menjadi faktor utama dalam membangun hubungan yang positif. Penemuan ini didukung oleh penelitian Jowett dan Cockerill (2003), yang menyimpulkan bahwa hubungan yang positif antara atlet dan pelatih memiliki korelasi kuat dengan kepuasan atlet, motivasi intrinsik, dan performa. Penyuluhan memberikan pemahaman kepada pelatih tentang pentingnya mendukung atlet tidak hanya secara teknis tetapi juga secara emosional.

Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil dari penyuluhan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya, seperti penelitian Vealey (2008), yang menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang baik dan hubungan yang sehat antara atlet dan pelatih dapat meningkatkan performa atlet dalam jangka panjang. Namun, temuan spesifik terkait star syndrome pada atlet boccia penyandang disabilitas belum banyak dibahas dalam literatur sebelumnya, sehingga penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam literatur olahraga disabilitas. Melalui temuan ini, dapat disimpulkan bahwa upaya membangun mental juara pada atlet penyandang disabilitas memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan pelatih, atlet, dan lingkungan pendukung. Hasil ini juga memberikan implikasi praktis bagi pelatih, psikolog olahraga, dan pengambil kebijakan dalam merancang program pembinaan yang berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Pusat Pelatihan Nasional Surakarta berhasil menunjukkan dampak positif dalam membangun mental juara yang sehat bagi atlet boccia penyandang disabilitas. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek pemahaman mental juara, kesadaran akan bahaya star syndrome, keterampilan relaksasi, dan kolaborasi antara atlet dan pelatih. Pendekatan penyuluhan yang melibatkan edukasi interaktif, latihan relaksasi, dan diskusi partisipatif terbukti efektif dalam membantu atlet mengelola tekanan dan meningkatkan hubungan interpersonal dengan pelatih serta pendukung lainnya.

Secara ilmiah, hasil ini mendukung teori-teori psikologi olahraga yang menekankan pentingnya pembinaan mental dalam mendukung performa dan kesejahteraan atlet. Penyuluhan ini juga memberikan kontribusi signifikan dalam literatur olahraga disabilitas, khususnya dalam pencegahan dan penanganan star syndrome, yang selama ini belum banyak diteliti.

Keberhasilan ini mengindikasikan perlunya program serupa dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi ke dalam jadwal pelatihan reguler. Kolaborasi multidisiplin antara pelatih, psikolog olahraga, dan ahli bimbingan konseling perlu ditingkatkan untuk memberikan pendekatan holistik yang mendukung aspek teknis, mental, dan sosial. Selain itu, pengembangan modul pelatihan mental khusus bagi atlet penyandang disabilitas dapat menjadi acuan nasional untuk pembinaan yang lebih efektif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang program ini terhadap prestasi dan kesejahteraan atlet, sekaligus memperluas pemahaman tentang star syndrome pada cabang olahraga lainnya.

Dengan pendekatan yang terencana dan sinergis, atlet boccia penyandang disabilitas dapat terus berkembang tidak hanya dalam prestasi olahraga tetapi juga dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental mereka, yang menjadi fondasi penting dalam mencapai keberhasilan jangka panjang.

LAMPIRAN



PEMAPARAN MATERI KEPADA ATLET BOCCIA INDONESIA

REFERENSI

- Amaliyah, V. N. U. R., Studi, P., Dan, B., Islam, K., Konseling, J., Pengembangan, D. A. N., & Dakwah, F. (2023). Dukungan Sosial Dalam Mengembangkan Psychological Well-Being Pada Disabilitas Netra Di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas. In *repository.uinsaizu.ac.id*.
- André, A., Bruno, T., Diogo, M., Liliana, B., & Pedro, D. M. (2022). Effects of an imagery programme on the performance of federated and non-federated Boccia athletes. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 22(3). <https://doi.org/10.6018/cpd.498351>
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). The effect of blocked and random practice on the underhand throw ability in male Boccia athletes with cerebral palsy. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12). <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12392>
- Fauzi, S. M., Perdana, S. S., Muazarroh, S., Setianing, R., Repisalita, Y. S., & Fauzi, A. F. (2023). Manajemen fisioterapi untuk meningkatkan performa olahraga boccia pada anak dengan cerebral palsy diplegia: sebuah laporan kasus. *Intisari Sains Medis*, 14(2). <https://doi.org/10.15562/ism.v14i2.1768>
- Ichiba, T., Okuda, K., Miyagawa, T., Kataoka, M., & Yahagi, K. (2020). Relationship between pulmonary function, throw distance, and psychological competitive ability of elite highly trained Japanese boccia players via correlation analysis. *Heliyon*, 6(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03581>
- Khoeriyah, S. M. (2021). LITERATUR REVIEW: DUKUNGAN SOSIAL BAGI IBU YANG MEMILIKI ANAK DISABILITAS. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 9(1). <https://doi.org/10.36577/jkkh.v9i1.449>

- Lesmono, L., Yulianto, Y. H., & Hagijanto, A. D. (2021). Perancangan Fotografi sebagai Media Penciptaan Kesadaran Pada Bahaya Star Syndrome. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(18).
- Oliveira, J. I. V., Gorla, J. I., Nascimento, S. M., Oliveira, J. M. M., Paes, P. P., & Oliveira, S. F. M. (2023). Content validation and inter-rater reliability of a protocol for the precision assessment of boccia players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(4). <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.184.19>
- Rahayu, R. W., Purnama, S. K., Nugroho, H., & Riyadi, S. (2023). How do psychological development, Boccia coaches and sport team? Analyze activity at World Boccia Cup 2022 in Bahrain. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 4(2). <https://doi.org/10.33545/27077012.2023.v4.i2b.195>
- Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi kebijakan keolahragaan dan peran pemangku kepentingan dalam peningkatan prestasi atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i1.30492>
- Sosiawan, E. A. (2022). Model Komunikasi Kepelatihan untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(3). <https://doi.org/10.31315/jik.v19i3.4734>
- Suárez-Iglesias, D., Ayán Perez, C., Mendoza-Laiz, N., & Villa-Vicente, J. G. (2020). Boccia as a Rehabilitation Intervention for Adults With Severe Mobility Limitations Due to Neuromuscular and Other Neurological Disorders: Feasibility and Effects on Upper Limb Impairments. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00581>