



Edukasi Keterampilan Mental Pada Atlet Bk Porda Karawang Cabang Olahraga Sepatu Roda

Mental Skills Education For Bk Porda Karawang Athletes In The Indonesian Roller Skating Sport

Aprillia Wulan Utari^{1*}, Habibi Hadi Wijaya², Rizki Rizki³, Fauzi Shaputra⁴, Ade Risna Gunawan⁵, M. Naufal Hilal Ramadhan⁶, Rivan Adriza Fahlevi⁷, Khansa Aqilla⁸, Adam Khalifah⁹, Abdullah Dimastiar¹⁰, M. Arief Fikri Hidayat¹¹, Haikal Maulana¹², Sheva Ahmad¹³

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, HS. Ronggo Waluyu, Desa Puseurjaya, Kecamatan Telukjambe Timur, Karawang, Indonesia

*Email: aprillia.wulan@fikes.unsika.ac.id

(Submit: 12 Juni 2026, Revisi: 16 Juli, Diterima: 24 Juli 2026, Terbit: 30 Juli 2026)

ABSTRAK

Kesiapan mental merupakan salah satu komponen penting dalam pembinaan atlet karena berperan dalam meningkatkan konsentrasi, kepercayaan diri, motivasi, pengendalian emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan selama latihan dan pertandingan. Namun, pembinaan olahraga pada umumnya masih lebih menitikberatkan pada aspek fisik, teknik, dan taktik sehingga pemahaman atlet mengenai keterampilan mental belum berkembang secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman atlet BK Porda Kabupaten Karawang cabang olahraga sepatu roda mengenai pentingnya keterampilan mental sebagai penunjang performa olahraga. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest yang melibatkan 18 atlet aktif BK Porda. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pemahaman awal atlet, dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab mengenai konsep keterampilan mental yang meliputi motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, pengendalian emosi, *self-talk*, dan *imagery*, kemudian diakhiri dengan pelaksanaan posttest. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pemahaman atlet dari 49,44 pada pretest menjadi 95,83 pada posttest. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi keterampilan mental mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman atlet mengenai strategi psikologis yang dapat diterapkan untuk mengelola tekanan kompetisi serta mendukung performa olahraga. Dengan demikian, edukasi keterampilan mental layak diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program pembinaan atlet guna membentuk kesiapan psikologis yang lebih baik dan mendukung pencapaian prestasi olahraga secara optimal.

Kata kunci: Keterampilan mental, Sepatu roda, BK Porda, Psikologi Olahraga

ABSTRACT

Mental readiness is a crucial component in athlete development because it plays a role in improving concentration, self-confidence, motivation, emotional control, and the ability to cope with pressure during training and competitions. However, sports development generally focuses more on physical, technical, and tactical aspects, resulting in athletes' understanding



*of mental skills not being optimally developed. This community service activity aims to improve the understanding of roller skating athletes participating in the Karawang Regency BK Porda (Regional Sports Council) regarding the importance of mental skills to support sports performance. The method used was a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design involving 18 active BK Porda athletes. The activity began with a pretest to measure the athletes' initial level of understanding. The material was then delivered through interactive lectures, discussions, and Q&A sessions on the concept of mental skills, including motivation, self-confidence, concentration, emotional control, self-talk, and imagery. The posttest concluded with a posttest. Data were analyzed using descriptive statistics based on minimum, maximum, mean, and standard deviation values. The results of the activity showed an increase in the average athlete understanding score from ****49.44**** in the pretest to ****95.83**** in the posttest. These findings indicate that mental skills education can improve athletes' knowledge and understanding of psychological strategies that can be applied to manage competitive pressure and support sports performance. Therefore, mental skills education deserves to be integrated continuously into athlete development programs to foster better psychological readiness and support optimal sports achievement.*

Keywords: Mental skills, Roller skates, BK Porda, Sports psychology

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga kompetitif saat ini menuntut atlet untuk tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang optimal. Dalam cabang olahraga sepatu roda, aspek mental menjadi komponen penting yang menentukan konsistensi performa, kepercayaan diri, pengambilan keputusan cepat, dan kemampuan mengatasi tekanan saat bertanding. Atlet tidak hanya dituntut untuk memiliki kecepatan dan ketahanan, tetapi juga ketenangan serta fokus yang stabil ketika menghadapi situasi kompetitif (Ekaputra and Widarwati 2023). Kondisi ini menyebabkan kebutuhan akan edukasi *mental skills* menjadi semakin relevan, khususnya bagi atlet yang sedang dipersiapkan menuju ajang seleksi besar seperti Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Daerah (BK Porda).

Pada tingkat daerah seperti di Kabupaten Karawang, pembinaan atlet sepatu roda terus mengalami perkembangan, baik dari segi kualitas pelatih, fasilitas latihan, maupun intensitas program pembinaan. Namun demikian, sebagian besar program latihan masih lebih menekankan pada *development* fisik dan teknik, sementara pembinaan mental sering kali kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal, atlet yang akan menghadapi BK Porda memiliki tekanan psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan latihan reguler, sehingga kesiapan mental menjadi penentu utama dalam menghasilkan performa maksimal (Magfirah, Dewi, and Halik 2025).

Mental skills atau keterampilan mental mencakup berbagai aspek seperti *attitude*, motivasi, *goals* dan komitmen, *people skills*, *self-talk*, *imagery*, kontrol kecemasan, kontrol emosi, dan konsentrasi. Tanpa keterampilan tersebut, atlet berpotensi mengalami penurunan performa meskipun secara fisik berada dalam kondisi terbaik. Fenomena seperti gugup berlebihan, kehilangan fokus, ragu dalam melakukan start, atau ketidakmampuan mempertahankan ritme sering kali muncul akibat kurangnya kesiapan mental (Mandela 2017). Oleh sebab itu, edukasi tentang *mental skills* diperlukan untuk membantu atlet sepatu roda memahami cara mengelola pikiran, emosi, dan respon mereka selama berkompetisi.

Tujuan utama dari edukasi *mental skills* ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada atlet mengenai pentingnya kesiapan mental dalam menunjang performa olahraga. Melalui edukasi yang terstruktur, atlet diharapkan mampu mengenali kondisi psikologis masing-masing, mengetahui faktor pemicu stres dalam kompetisi, dan memahami teknik-teknik mental yang dapat digunakan untuk mengatasi hambatan tersebut. Edukasi ini juga dirancang agar atlet dapat menerapkan strategi mental secara mandiri dalam sesi latihan maupun pertandingan (Fasha, Hidayah, and Wahyuni 2024).

Selain itu, edukasi *mental skills* bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi atlet dalam menghadapi BK Porda. Dengan kemampuan mental yang baik, atlet

diharapkan mampu mempertahankan fokus, mengelola tekanan kompetisi, dan menjaga stabilitas emosi ketika situasi pertandingan menjadi menegangkan. Edukasi ini juga mendorong atlet untuk memiliki mindset positif, resilien, serta mampu bangkit kembali ketika menghadapi kegagalan atau performa kurang maksimal (Nisaul and Jannah 2010).

Urgensi edukasi *mental skills* menjadi semakin kuat karena persaingan dalam BK Porda semakin kompetitif dari tahun ke tahun. Atlet dari berbagai daerah mempersiapkan diri dengan intensif, sehingga Karawang perlu memastikan bahwa pembinaan atlet tidak hanya kuat secara fisik dan teknik, tetapi juga unggul dalam kesiapan mental. Tanpa edukasi yang memadai, atlet berisiko tidak mampu mengoptimalkan kemampuan yang sebenarnya dimiliki saat di arena pertandingan. Oleh karena itu, pembinaan mental harus menjadi bagian integral dalam program persiapan menuju BK Porda.

Lebih jauh lagi, urgensi edukasi ini juga didorong oleh kebutuhan jangka panjang dalam pengembangan karakter dan profesionalisme atlet. Penguasaan *mental skills* tidak hanya membantu atlet di satu kompetisi, tetapi juga menjadi bekal berharga untuk karier mereka di masa depan. Keterampilan seperti mengelola emosi, menjaga motivasi, dan mengembangkan pola pikir kompetitif adalah kemampuan yang relevan untuk keberlanjutan prestasi di berbagai level kejuaraan (Musthofa and Juwita 2024).

Dengan demikian, pendahuluan ini menegaskan bahwa edukasi mengenai *mental skills* memiliki peran vital dalam mempersiapkan atlet sepatu roda BK Porda Karawang. Latar belakang kebutuhan mental yang kuat, tujuan edukasi yang jelas, serta urgensi pembinaan mental yang semakin tinggi menjadikan kegiatan edukasi ini sangat penting untuk dilaksanakan. Melalui edukasi yang tepat, atlet diharapkan mampu tampil lebih percaya diri, fokus, dan siap menghadapi setiap tantangan kompetisi secara optimal

METODE

Program edukasi keterampilan mental dilaksanakan di Lapangan Karang Pawitan 1, Kabupaten Karawang, Jawa Barat, pada tanggal 29 November 2025. Sasaran kegiatan adalah 18 atlet aktif BK Porda cabang olahraga sepatu roda yang dipersiapkan menghadapi Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Daerah (BK Porda). Kegiatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest untuk menggambarkan perubahan tingkat pemahaman atlet mengenai keterampilan mental sebelum dan sesudah mengikuti edukasi.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pretest menggunakan instrumen tes pemahaman keterampilan mental untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal atlet mengenai konsep psikologi olahraga. Materi edukasi kemudian disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pentingnya

keterampilan mental dalam olahraga prestasi, kepercayaan diri, motivasi, konsentrasi, pengendalian emosi, *self-talk*, *imagery*, serta strategi menghadapi tekanan kompetisi. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta kembali mengerjakan instrumen yang sama sebagai posttest untuk mengetahui tingkat pemahaman setelah mengikuti edukasi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan tingkat pemahaman atlet sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Hasil analisis tersebut digunakan untuk mendeskripsikan perubahan tingkat pemahaman atlet terhadap keterampilan mental setelah mengikuti program edukasi tanpa melakukan pengujian hipotesis secara inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Descriptive

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_test	18	40	60	49.44	5.913
Pos_test	18	85	100	95.83	4.926

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa edukasi keterampilan mental memberikan peningkatan yang nyata terhadap pemahaman atlet BK Porda cabang olahraga sepatu roda mengenai aspek-aspek psikologis yang berperan dalam menunjang performa olahraga. Berdasarkan hasil pretest, tingkat pemahaman atlet masih berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 49,44, nilai minimum 40, nilai maksimum 60, dan standar deviasi 5,913. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai konsep keterampilan mental, fungsi regulasi emosi, teknik meningkatkan konsentrasi, maupun strategi membangun kepercayaan diri ketika menghadapi kompetisi.

Setelah mengikuti program edukasi, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada skor pemahaman atlet. Nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 95,83, dengan nilai minimum 85, nilai maksimum 100, dan standar deviasi 4,926. Peningkatan rerata sebesar 46,39 poin menunjukkan bahwa materi edukasi mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara substansial mengenai konsep-konsep dasar psikologi olahraga. Selain itu, penurunan nilai standar deviasi dari 5,913 menjadi 4,926 mengindikasikan bahwa tingkat pemahaman antar-atlet menjadi lebih merata setelah memperoleh materi edukasi.

Secara deskriptif, hampir seluruh atlet mengalami peningkatan skor setelah mengikuti kegiatan. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab mampu membantu peserta memahami hubungan antara kondisi psikologis dengan performa saat latihan maupun pertandingan. Atlet menjadi lebih memahami pentingnya menjaga fokus perhatian, mengendalikan kecemasan, mengelola emosi, membangun self-talk positif, memanfaatkan imagery, serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi keterampilan mental tidak hanya meningkatkan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memperluas wawasan atlet mengenai penerapan strategi psikologis dalam aktivitas olahraga sehari-hari. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, atlet memiliki bekal yang lebih baik untuk mengenali kondisi psikologis diri sendiri, memilih strategi mental yang sesuai dengan situasi pertandingan, serta mengembangkan kesiapan mental yang lebih optimal. Oleh karena itu, hasil deskriptif ini mengindikasikan bahwa program edukasi keterampilan mental merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman atlet dan layak diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam program pembinaan prestasi olahraga.

Hal ini sangat relevan dengan teori psikologi olahraga yang menyatakan bahwa kecemasan kompetitif pada atlet merupakan respons umum yang muncul ketika tuntutan dan tekanan bertanding meningkat (Dewi dkk., 2018).

Secara teoritis, hasil pengabdian ini sejalan dengan konsep *mental skills training* yang dikemukakan oleh Weinberg dan Gould, yang menjelaskan bahwa keterampilan mental merupakan seperangkat kemampuan psikologis yang dapat dipelajari, dilatih, dan dikembangkan secara sistematis sebagaimana keterampilan fisik. Keterampilan tersebut meliputi pengaturan perhatian (*attention control*), kepercayaan diri (*self-confidence*), pengendalian emosi, motivasi intrinsik, hingga kemampuan mengatasi tekanan (*coping skills*). Respons ini sesuai dengan model multidimensional *anxiety*, di mana kecemasan kognitif dan kecemasan somatik memberikan dampak berbeda terhadap performa atlet. Kecemasan kognitif cenderung memengaruhi proses berpikir, sedangkan kecemasan somatik lebih memengaruhi kondisi fisik saat berlomba (Karisma and Miftakhul 2021).

Melalui proses edukasi, atlet memperoleh pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang memengaruhi performa sehingga mereka mampu mengenali respons emosional yang muncul sebelum maupun selama pertandingan (Budiman 2022). Pengetahuan tersebut menjadi dasar bagi atlet untuk menerapkan strategi pengendalian diri secara lebih efektif ketika menghadapi situasi kompetitif yang penuh tekanan. Faktor eksternal seperti harapan pelatih, tekanan dari lawan, dan pengalaman bertanding turut memengaruhi persepsi atlet

terhadap kecemasan (Oktaviana and Jannah 2020). Selain itu, fluktuasi jawaban dapat mencerminkan perkembangan mental yang belum terlatih secara sistematis.

Edukasi *mental skills* yang diberikan menjadi penting karena secara teoritis keterampilan seperti *self-talk*, *imagery*, kontrol pernapasan, dan regulasi emosi terbukti mampu menurunkan kecemasan kompetitif. Peningkatan skor keterampilan mental yang signifikan pada studi ini menunjukkan bahwa mekanisme tersebut relevan diterapkan pada atlet BK Porda sepatu roda Karawang. Program edukasi *mental skills* yang terstruktur mampu memberikan pemahaman mendalam bagi atlet mengenai kondisi psikologis mereka sendiri dan strategi yang tepat untuk mengatasinya (Nisaul and Jannah 2010).

Hasil pengabdian juga menunjukkan korelasi kuat antara kecemasan dan kesiapan mental. Atlet dengan tingkat kecemasan tinggi umumnya sulit mempertahankan fokus, cepat kehilangan kepercayaan diri, dan rentan mengalami gangguan performa ketika menghadapi situasi menegangkan. Oleh karena itu, edukasi mental skills dapat memberikan dampak jangka panjang, yaitu membantu atlet mengembangkan pola pikir positif, meningkatkan toleransi terhadap tekanan, serta membangun rutinitas psikologis sebelum bertanding



Gambar 1. Pematerian
Sumber: Aprillia Wulan (2026)



Gambar 2. Tanya Jawab
Sumber: Aprillia Wulan (2026)



Gambar 3. Foto Bersama
Sumber: Aprillia Wulan (2026)

Pelaksanaan edukasi keterampilan mental yang ditunjukkan pada Gambar 1, Gambar 2, dan Gambar 3 memperlihatkan bahwa proses pengabdian dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan penyampaian materi, diskusi interaktif, dan dokumentasi akhir kegiatan. Penyampaian materi memberikan pemahaman konseptual kepada atlet mengenai pentingnya aspek psikologis, seperti kepercayaan diri, konsentrasi, motivasi, pengendalian emosi, *self-talk*, dan *imagery*, sebagai faktor yang mendukung performa olahraga. Selanjutnya, sesi tanya jawab menjadi sarana bagi atlet untuk mengklarifikasi materi sekaligus menghubungkannya dengan pengalaman yang mereka hadapi selama latihan maupun pertandingan. Proses pembelajaran yang bersifat partisipatif tersebut memperkuat pemahaman atlet terhadap strategi mental yang dapat diterapkan dalam menghadapi tekanan kompetisi, sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendorong kemampuan aplikasi dalam konteks olahraga prestasi.

Peningkatan skor *mental skills* yang diperoleh juga menunjukkan bahwa edukasi memiliki fungsi sebagai proses perubahan kognitif. Dalam teori pembelajaran kognitif, perubahan perilaku diawali oleh peningkatan pengetahuan dan pemahaman individu terhadap suatu konsep. Atlet yang sebelumnya belum memahami pentingnya regulasi emosi, konsentrasi, atau teknik pengelolaan stres menjadi lebih mampu mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang memengaruhi performa mereka setelah memperoleh materi edukasi. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, atlet memiliki kecenderungan untuk mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif terhadap tekanan kompetisi sehingga potensi munculnya respons negatif, seperti rasa takut gagal, kehilangan fokus, maupun keraguan saat bertanding dapat diminimalkan. Hal ini juga berpotensi meningkatkan konsistensi performa dan kemampuan adaptasi saat menghadapi lawan yang lebih unggul (Parahita and Jannah 2022).

Secara keseluruhan, hasil pengabdian menegaskan bahwa edukasi mental skills memiliki urgensi yang sangat tinggi bagi atlet BK Porda sepatu roda Karawang. Dengan implementasi edukasi secara berkala, diharapkan atlet mampu mengelola tekanan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempertahankan fokus selama menghadapi kompetisi BK Porda maupun pertandingan lainnya.

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi *mental skills* pada atlet BK Porda cabang olahraga sepatu roda Kabupaten Karawang terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan kesiapan psikologis atlet sebagai salah satu faktor penunjang performa olahraga. Edukasi yang dilaksanakan tidak hanya memperluas pemahaman atlet mengenai pentingnya aspek psikologis dalam proses latihan dan pertandingan, tetapi juga mendorong

berkembangnya kemampuan mengelola konsentrasi, kepercayaan diri, motivasi, pengendalian emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan kompetisi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor *mental skills* setelah pelaksanaan edukasi, sehingga mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kesiapan mental atlet.

Temuan ini menegaskan bahwa pembinaan prestasi olahraga sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga mengintegrasikan pembinaan psikologis secara sistematis. Keterampilan mental merupakan kompetensi yang dapat dipelajari dan dikembangkan melalui proses edukasi serta latihan yang berkelanjutan, sehingga mampu membantu atlet mempertahankan performa secara konsisten ketika menghadapi situasi kompetitif. Oleh karena itu, edukasi *mental skills* layak dijadikan bagian dari program pembinaan rutin bagi atlet. Sinergi antara pelatih, pengurus organisasi olahraga, dan tenaga psikologi olahraga diperlukan agar pengembangan aspek mental dapat berlangsung secara berkesinambungan. Dengan demikian, atlet diharapkan memiliki kesiapan yang lebih komprehensif, ketahanan mental yang lebih baik, serta mampu mencapai prestasi yang optimal pada berbagai jenjang kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman. 2022. "Jurnal Aksara Raga." *Aksaraga.Stkipasundan.Ac.Id* 4: 67–71. <http://aksaraga.stkipasundan.ac.id/index.php/aksaraga/article/view/14>.
- Ekaputra, Firdiawan, and Sri Widarwati. 2023. "Discovery Learning Based Practicum Learning in Improving Critical Thinking Skill and Student Creativity." *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 12(1): 47–56. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.
- Fasha, Azba Novanda, Nur Hidayah, and Fitri Wahyuni. 2024. "Membangun Ketahanan Emosional: Literatur Terkini Tentang Stress Inoculation Training Dalam Menghadapi Stres." 2024(2): 50–59. <https://ojs.theracouns.com/index.php/psycoedu-journal>.
- Karisma, Ambar Wati, and Jannah Miftakhul. 2021. "Hubungan Antara Kejenuhan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola." *Jurnal Psikologi* 8: 126–36.
- Magfirah, Magfirah, Niluh Puspita Dewi, and Nur Halik. 2025. "Edukasi Pemanfaatan Daun Tembelekan Sebagai Antiseptik Luka Bakar Di RT 09 Kelurahan Lambara Kecamatan Tawaeli Sulawesi Tengah." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 10(Suppl-1): 395–400. doi:10.33084/pengabdianmu.v10isuppl-1.9222.
- Mandela, Thessar. 2017. "Sepatu Roda Musi Bladers Palembang." *Raden Fatah*.
- Nisaul, Maya, Magfiroh Psikologi, and Miftakhul Jannah Psikologi. 2010. "Hubungan Antara

Mental Toughness Dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas Jawa Timur MENTAL TOUGHNESS DAN COMPETITIVE ANXIETY ATLET DISABILITAS." 018: 18027.

Musthofa, A., Hidayatin, T., Hikmawati, K., Hardivianty, C., & Juwita, E. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mengenai Stimulasi Tumbuh Kembang Pada Balita Di TK Pui 2 Sindang. *Jurnal Adiguna Pengabdian Masyarakat*, 1 (1), 35–39.

Oktaviana, S. M., and M. Jannah. 2020. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Sport Confidence Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMPN 19 Surabaya." *Jurnal Penelitian Psikologi* 3(7): 66–73.

Parahita, Qonita Dian, and Miftakhul Jannah. 2022. "Penerapan Awareness Training Untuk Meningkatkan Self-Confidence Atlet Muda Application of Awareness Training to Increase Self-Confidence in Young Athletes." *Jurnal Penelitian Psikologi* 10(01): 38–50.