



PENERAPAN *IDENTITY AWARENESS TRAINING* UNTUK PENINGKATAN REGULASI PADA ATLET REMAJA SENTRA LATIHAN OLAHLAGAWAN MUDA POTENSIAL UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Rachman Widohardhono^{*1}, Miftakhul Jannah², Wafiq Alfina Oktafiani³, Andy Ledy Permata Putri⁴, Nabila Rachman⁵

^{1,2} Prodi D4 Kepelatihan Olahraga Fakultas Vokasi Universitas Negeri Surabaya (Lecturer Authors)

^{3,4} Prodi D4 Kepelatihan Olahraga Fakultas Vokasi Universitas Negeri Surabaya (Student Author)

⁵ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (Student Authors)

Email: rachmanwidohardhono@unesa.ac.id¹

Abstract

The National Potential Young Athlete Training Center is part of the Grand National Sports Design. Potential young athletes are at youth level and have a dual role as athletes and students. This dual role requires self-regulation abilities. Therefore, identity awareness training activities were held. This activity aims to increase self-regulation scores in teenage athletes who are members of SLOMPN UNESA. The results showed that 70.83% experienced an increase in scores after carrying out the activities. The identity awareness training mechanism makes athletes more familiar with what adolescence is like and the dual roles they play today. Other results regarding the implementation of activities are shown by the evaluation score for the implementation of activities which is very good at 83.33.

Keywords: *Identity Awareness Training, Self-regulation, adolescence, athlete*

Abstrak

Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) merupakan bagian dari Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Atlet muda yang potensial berada pada level remaja sekaligus memiliki peran ganda sebagai atlet dan sebagai pelajar. Peran ganda tersebut memerlukan kemampuan regulasi diri. Maka dari itu diadakan kegiatan *identity awareness training*. Kegiatan ini bertujuan untuk peningkatan skor regulasi diri pada atlet remaja yang tergabung di SLOMPN UNESA. Hasil menunjukkan 70,83 % mengalami kenaikan skor sesudah dilaksanakan kegiatan. Mekanisme *identity awareness training* membuat atlet lebih mengenal bagaimana masa remaja, serta peran ganda yang dijalankan saat ini. Hasil lain mengenai penyelenggaraan kegiatan ditunjukkan melalui skor evaluasi penyelenggaraan kegiatan berada pada sangat baik sebesar 83,33.

Kata kunci: *Identity awareness training, Regulasi diri, Remaja, Olahragawan*

LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) merupakan suatu program Menpora dalam mencari bibit unggul usia remaja untuk dibina agar menjadi atlet yang profesional dengan menggunakan terminologi *Long Term Athlete Development* (Amali, 2022). Pada pelaksanaannya, atlet DBON ditempatkan di Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) yang tersebar di berbagai Perguruan Tinggi, salah satunya berada di Universitas Negeri Surabaya (UNESA). Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) merupakan suatu wadah dalam menghasilkan bibit unggul baru yang di bina agar semakin matang dan siap menjadi atlet yang berprestasi sehingga dapat menuju jenjang yang lebih baik.

Pada kenyataannya untuk menghasilkan bibit unggul baru tidak semudah yang dibayangkan. Peneliti melakukan pendekatan awal dengan melakukan wawancara kepada salah satu atlet DBON

UNESA, hal ini dilakukan untuk mengkaji masalah-masalah yang dirasakan oleh atlet remaja DBON UNESA. Hidup berdampingan di Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN) membuat para atlet DBON UNESA mengalami berbagai permasalahan. Masalah yang pertama, atlet memiliki peran ganda yakni sebagai atlet dan pelajar.

Adanya peran ganda yang membuat mereka harus membagi waktu untuk memenuhi kewajiban dan tujuannya sebagai atlet dan pelajar. Selain fase pubertas dimana kondisi emosional yang dirasakan atlet remaja tidak seimbang sehingga kedua situasi tersebut dapat menghambat proses tercapainya tujuan. Terlepas dari adanya susunan program latihan sebagai upaya untuk mempertahankan kondisi fisik atlet remaja agar tetap prima ketika bertanding, adanya peran ganda yang dimiliki atlet remaja serta kondisi emosional yang tidak stabil dapat mengganggu proses tercapainya tujuan, yaitu untuk meraih prestasi sebagai atlet dan menyeimbangkan tugas akademik sebagai pelajar.

Permasalahan kedua, atlet SLOMPN berada pada fase usia remaja. Para atlet tentunya memasuki fase pubertas, dimana dalam fase ini banyak perubahan yang terjadi, baik secara fisik, peran sosial, dan emosi. Karena adanya perubahan peran sosial, remaja yang melalui pubertas menunjukkan lebih banyak emosi negatif, perasaan atau perilaku yang bersifat agresif, sehingga akibat tindakan tersebut, mereka memiliki kondisi *mood* yang sering memburuk (Lerner & Steinberg, 2004). Selain itu atlet remaja berpotensi menunjukkan ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan sosial secara mandiri, menentukan arah dan tujuan, mengendalikan lingkungan eksternal, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, penerimaan diri, serta mengembangkan potensi diri (Morrish et al., 2017).

Berdasarkan adanya berbagai permasalahan tersebut penting bagi atlet remaja SLOMPN UNESA untuk meningkatkan regulasi diri sehingga kesehatan fisik, psikologis, dan sosial dapat terjaga dengan seimbang (Diener et al., 2017; Kushlev et al., 2020). Kemampuan regulasi diri ini dapat didukung melalui *identity awareness training* kepada para atlet remaja tersebut. Pada dasarnya *awareness training* merupakan suatu pelatihan yang menerapkan konsep *self-awareness* dimana memiliki arti pemahaman yang mendalam tentang emosi, kekuatan, kelemahan, kebutuhan, dan dorongan seseorang (Goleman, 1998, Widohardhono et al., 2022). Pada kegiatan ini *awareness training* menekankan akan konsep *identity* yang diharapkan bagi atlet mampu memahami perannya sebagai atlet dan sebagai pelajar. Mengingat usia remaja adalah usia yang rentan, konsep kesadaran akan dirinya merupakan hal yang penting untuk memiliki proses kognitif yang baik sehingga dapat membantu mereka dalam memilah mana hal yang positif dan negatif agar sesuai dengan diri mereka (Esmiati et al., 2020).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 3 fase yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada proses persiapan meliputi penyusunan modul *identity awareness training*, koordinasi lapangan dengan mitra, penentuan pemateri ahli. Pada fase pelaksanaan meliputi pengukuran awal regulasi diri, pelaksanaan *identity awareness training*, pengukuran akhir regulasi diri. Fase terakhir adalah fase evaluasi kegiatan. Fase ini meliputi menyebarkan form evaluasi kegiatan *identity awareness training*.

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Pengukuran regulasi diri dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan *identity awareness training*. Adapun hasil tertulis pada tabel berikut :

Tabel 1. Skor Regulasi Diri, Status Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Responden	Pre tes	Pos tes	Status
1	22	40	Naik
2	30	35	Naik
3	34	35	Naik
4	32	35	Naik
5	24	28	Naik
6	30	32	Naik
7	27	30	Naik
8	25	26	Naik
9	27	29	Naik
10	30	35	Naik
11	28	30	Naik
12	28	30	Naik
13	26	26	Tetap
14	32	35	Naik
15	35	35	Tetap
16	29	32	Naik
17	27	27	Tetap
18	30	30	Tetap
19	28	28	Tetap
20	26	28	Naik
21	27	27	Tetap
22	27	30	Naik
23	27	28	Tetap
24	20	27	Naik

Mengacu pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa partisipan sejumlah 24 orang atlet remaja. Sejumlah 7 responden berada pada skor yang tetap. Sejumlah 17 responden yang mengalami kenaikan skor regulasi diri. Hal ini menunjukkan persentase 70,83%, makna responden mayoritas mengalami peningkatan regulasi diri sesudah mengikuti *identity awareness training*.

Melalui *identity awareness training* atlet remaja didesain agar lebih dapat lebih mengenali diri mereka sebagai seorang atlet dan sebagai pelajar yang berada di usia remaja. Hal ini berkaitan dengan

kemampuan regulasi diri yang berkenaan dengan kepercayaan, nilai, dan hubungan sosial mereka (Gillard, 2016).

Konsep *identity awareness* memberikan pemahaman agar atlet remaja memiliki kesadaran yang mendalam akan emosi, kekuatan, kelemahan, dan kebutuhan mereka (Goleman, 1998). Hal ini terkait memahami kepribadian positif dan negatif yang dimiliki sehingga membantu mereka dalam melakukan evaluasi agar menjadi pribadi yang lebih baik.



Gambar 1. Dokumentasi Penerapan *Identity Awareness Training*

Tahap evaluasi penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini didasarkan pada data evaluasi kepuasan responden. Hasil tersebut tersaji pada tabel berikut :

Tabel 2. Evaluasi Penyelenggaraan Kegiatan *Identity Awareness Training*

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	20	83,33
Baik	4	16,67
Jumlah	24	100

Info dari tabel 2 di atas menunjukkan penyelenggaraan kegiatan *identity awareness training* berada pada level sangat baik. Data menunjukkan bahwa 20 responden atau 83,33% mengisi skor evaluasi penyelenggaraan berada pada kriteria sangat baik.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan judul penerapan *identity awareness training* untuk regulasi diri pada atlet remaja SLOMPN UNESA. Skor regulasi diri mengalami kenaikan pada sejumlah 17 orang atlet remaja SLOMPN UNESA atau sebesar 70,83. Sedangkan evaluasi kegiatan menunjukkan kriteria sangat baik sebesar 83,33%. n bagi berbagai pihak yang berkontribusi, dapat menjalankan kegiatan ini secara berkala, tentunya dengan harapan manfaat dapat terus terasa bagi berbagai pihak terkait.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Prodi D4 Kevelatihan Olahraga, Fakultas Vokasi UNESA, LPPM UNESA dan SLOMPN UNESA atas dukungan dalam penerapan "identity awareness training untuk peningkatan regulasi pada atlet remaja sentra latihan olahragawan muda potensial universitas negeri surabaya kerja sama ini telah memberi nilai tambah yang besar dalam kegiatan ini, dan kami berharap hasilnya akan bermanfaat bagi masyarakat yang berkecimpung di dunia olahraga. Terima kasih atas bimbingan, sumber daya, dan kesempatan berharga ini, yang telah menjadi landasan bagi program pengabdian kepada masyarakat kami dan program berkelanjutan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawi, M., et al. (2022). *Desain besar olahraga nasional menuju Indonesia emas*. Jejak Pustaka.
- Angreini, D., Khumaerah, N., & Aswar. (2021). Efek regulasi emosi terhadap kecemasan prapertandingan atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 14(4).336-341. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.134>
- Carden, J., Jones, R.J., & Passmore, J. (2022). Defining self- awareness in the context of adult development: a systematic literature review. *Journal of Management Education*,46(1). <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Diener, E. et al. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Esmiati, A.N., Prihartanti, N., & Partini. (2020). Efektivitas pelatihan kesadaran diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1). 85-95. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.11052>
- Gillard, A. (2016). Identity awareness through outdoor activities for adolescents with serious illnesses. *Research in Outdoor Education*, 14(1), 107–125. <https://doi.org/10.1353/roe.2016.0005>
- Goleman. (1998). *What makes a leader? in what makes a leader? harvard business review*. Harvard Business Press.
- Morrish, L. et al. (2017). Emotion regulation in adolescent well- being and positive education. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>
- Kushlev, K. et al. (2020). Does happiness improve health? evidence from a randomized controlled trial. *Psychological Science*, 31(7), 1–15. <https://doi.org/10.1177/0956797620919673>
- Widohardhono, R., Jannah, M., & Sugiman. (2022). Awareness Training Sebagai Upaya Pengukuran Kesejahteraan Psikologis Pada Komunitas Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 150–159. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v2i2.190>