

**PEMBERDAYAAN PELATIH DAN ANGGOTA DALAM MEMBANGUN  
EKOSISTEM OLAHRAGA BERBASIS LITERASI KESEHATAN MENTAL  
PADA ORKI (OLAHRAGA KEBUGARAN INDONESIA)  
KOTA TANGERANG SELATAN**

**Dede Andi<sup>1</sup>, Melda Wiguna<sup>2</sup>, Siska Yunanti<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Jl. Surya Kencana No.1,  
Pamulang, Indonesia, 15415

e-mail: [1dosen02463@unpam.ac.id](mailto:1dosen02463@unpam.ac.id)

e-mail: [2dosen02590@unpam.ac.id](mailto:2dosen02590@unpam.ac.id)

e-mail: [3dosen02513@unpam.ac.id](mailto:3dosen02513@unpam.ac.id)

**Abstract**

*This community service activity aims to enhance mental health literacy among coaches and members of ORKI (Olahraga Kebugaran Indonesia) in South Tangerang City and to promote the development of a sports ecosystem that is healthy both physically and psychologically. The main issues addressed include limited understanding of mental health, insufficient empowerment strategies, and the absence of a systematic approach to creating a supportive sporting environment. The methods employed in this program utilize a participatory approach based on educational activities and interactive training. The program began with the delivery of material on the importance of mental health in the sports domain, followed by simulations of stress-management techniques, case-based group discussions, empathic communication practice, and a Forum Group Discussion (FGD) aimed at formulating community strategies. Data were collected through direct observation, discussion outputs, and participant reflections. The results indicate an improvement in participants' understanding of mental health issues, accompanied by emerging initiatives to establish internal support systems within ORKI. Coaches and members demonstrated positive changes in mindset and behavior, particularly in communication practices, training activity design, and responsiveness to the emotional conditions of fellow members. Thus, this program provides a significant contribution to empowering the sports community through an applicable and sustainable mental health literacy approach.*

**Keywords:** *Mental Literacy, Empowerment, Mental Health*

**Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pelatih dan anggota ORKI (Olahraga Kebugaran Indonesia) Kota Tangerang Selatan serta mendorong terbentuknya ekosistem olahraga yang sehat secara fisik dan psikologis. Permasalahan utama yang diangkat mencakup rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental, terbatasnya strategi pemberdayaan, serta belum adanya pendekatan sistematis dalam menciptakan lingkungan olahraga yang suportif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif berbasis edukasi dan pelatihan interaktif. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya kesehatan mental dalam dunia olahraga, dilanjutkan dengan simulasi teknik pengelolaan stres, diskusi kelompok berbasis studi kasus, praktik komunikasi empatik, serta Forum Group Discussion (FGD) untuk merancang strategi komunitas. Data diperoleh melalui observasi langsung, hasil diskusi, dan refleksi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai isu kesehatan mental serta munculnya inisiatif untuk membentuk sistem pendukung internal di lingkungan ORKI. Para pelatih dan anggota menunjukkan perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku, termasuk dalam cara mereka berkomunikasi, merancang aktivitas latihan, dan merespons kondisi emosional rekan sesama anggota. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam memberdayakan komunitas olahraga melalui pendekatan literasi kesehatan mental yang aplikatif dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Literasi Mental, Pemberdayaan, Kesehatan Mental*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan manusia yang holistik dan berkelanjutan. Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental semakin mendapat perhatian luas seiring meningkatnya angka gangguan psikologis di masyarakat, terutama pascapandemi COVID-19. Pandemi tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga menimbulkan tekanan psikososial yang signifikan, seperti kecemasan, stres kronis, dan kelelahan mental (World Health Organization, 2022). Tantangan ini tidak hanya dirasakan oleh masyarakat umum, tetapi juga oleh komunitas olahraga, termasuk pelatih dan anggotanya yang kerap dianggap lebih resilien secara fisik namun kerap luput dari perhatian aspek psikologisnya.

Di tengah meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental, literasi kesehatan mental menjadi krusial, terutama dalam komunitas olahraga yang sering kali berfokus pada aspek fisik dan performa semata. Literasi kesehatan mental mengacu pada pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan individu dalam mengenali, mengelola, serta mencari bantuan terhadap masalah kesehatan jiwa (Jorm, 2012). Komunitas olahraga memiliki potensi besar untuk menjadi agen promosi kesehatan mental, namun kenyataannya, pelatih maupun anggota masih banyak yang belum memahami konsep dasar kesehatan mental, bahkan cenderung mengabaikannya. Hal ini dapat memunculkan stigma, kesalahpahaman, dan penanganan yang keliru terhadap gejala psikologis yang muncul dalam aktivitas olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

ORKI (Olahraga Kebugaran Indonesia) sebagai organisasi komunitas olahraga yang bergerak dalam kegiatan kebugaran jasmani di berbagai daerah, termasuk di Kota Tangerang Selatan, merupakan wadah yang strategis untuk membangun ekosistem olahraga yang inklusif dan suportif. Namun, berdasarkan observasi awal dan komunikasi dengan sejumlah pengurus dan pelatih ORKI di Kota Tangerang Selatan, ditemukan bahwa sebagian besar kegiatan masih terfokus pada penguatan fisik, tanpa adanya integrasi materi literasi kesehatan mental dalam pelatihan maupun pembinaan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan dan keterampilan dalam mengidentifikasi serta merespons permasalahan psikologis yang mungkin dialami oleh anggota.

Pelatih memiliki peran penting sebagai figur otoritatif dalam komunitas olahraga. Mereka bukan hanya sebagai instruktur teknis, tetapi juga memiliki potensi sebagai fasilitator sosial dan

psikologis. Oleh karena itu, pelatih perlu diberdayakan agar memiliki kapasitas dalam mengenali tanda-tanda stres, kelelahan emosional, burnout, atau gejala gangguan psikologis lain yang dialami anggota. Tanpa pemahaman yang memadai, pelatih justru dapat berkontribusi terhadap munculnya tekanan mental, misalnya dengan pemberian target berlebihan atau komunikasi yang tidak sensitif secara emosional.

Di sisi lain, anggota komunitas ORKI, yang berasal dari berbagai latar belakang sosial dan usia, memerlukan ruang yang aman dan suportif dalam berolahraga. Kegiatan fisik dapat menjadi medium katarsis psikologis yang kuat jika dilakukan dalam lingkungan yang memperhatikan keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Kajian yang dilakukan oleh Lubans et al. (2016) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik yang dibarengi dengan pendekatan edukasi mental dapat meningkatkan well-being, memperkuat hubungan sosial, dan mencegah timbulnya masalah psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan literasi kesehatan mental ke dalam kegiatan komunitas olahraga secara sistematis.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pendekatan pemberdayaan dirancang untuk membangun kapasitas pelatih dan anggota ORKI dalam membentuk ekosistem olahraga yang mendukung kesehatan mental. Pemberdayaan ini meliputi pelatihan, penyusunan modul literasi kesehatan mental, penguatan jejaring psikososial, dan penciptaan ruang diskusi yang terbuka mengenai kesehatan jiwa. Intervensi ini diharapkan dapat mengubah paradigma komunitas olahraga yang selama ini menitikberatkan pada performa fisik, menjadi lebih inklusif terhadap aspek psikologis dan emosional anggotanya.

Selain memberikan manfaat langsung kepada komunitas ORKI, kegiatan ini juga menjadi kontribusi nyata dari perguruan tinggi dalam menjawab permasalahan sosial melalui pendekatan kolaboratif antara akademisi, komunitas, dan pemerintah daerah. Dalam jangka panjang, pemberdayaan ini diharapkan mampu menciptakan model ekosistem olahraga berbasis literasi kesehatan mental yang dapat direplikasi di komunitas lain sebagai upaya membangun masyarakat yang sehat secara fisik dan mental.

Komunitas olahraga merupakan wadah strategis dalam mendorong gaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. ORKI (Olahraga Kebugaran Indonesia) sebagai salah satu organisasi masyarakat yang berfokus pada aktivitas kebugaran jasmani di Kota Tangerang Selatan telah

menjalankan perannya dalam menyediakan ruang berolahraga bagi masyarakat lintas usia. Namun, hingga saat ini, pendekatan yang dilakukan sebagian besar masih berfokus pada peningkatan aspek fisik dan teknis kebugaran, tanpa mempertimbangkan dimensi psikologis atau kesehatan mental dari para pelatih dan anggotanya. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal dengan beberapa pelatih dan pengurus ORKI Tangerang Selatan, ditemukan beberapa isu krusial yang menjadi permasalahan utama:

1. Rendahnya Literasi Kesehatan Mental

Pelatih dan anggota belum memiliki pemahaman memadai tentang pentingnya kesehatan mental, terutama dalam kaitannya dengan aktivitas olahraga. Misalnya, stres yang berkepanjangan, kelelahan mental, dan burnout dianggap sebagai masalah pribadi dan bukan bagian dari yang harus ditangani dalam konteks komunitas olahraga.

2. Belum Tersedianya Modul dan Program Khusus Literasi Mental

Kegiatan latihan yang dijalankan belum mengintegrasikan materi atau modul kesehatan mental. Tidak ada kurikulum informal yang membekali pelatih atau anggota dalam mengenali gejala psikologis ringan, memberikan dukungan awal, atau membangun empati dalam interaksi sosial olahraga.

3. Stigma terhadap Permasalahan Psikologis

Masih terdapat anggapan bahwa membicarakan masalah mental adalah tanda kelemahan atau tidak kuat secara fisik. Akibatnya, anggota yang mengalami tekanan psikologis cenderung diam dan menarik diri dari kegiatan, yang pada akhirnya menurunkan partisipasi aktif dalam komunitas.

4. Kurangnya Kapasitas Pelatih dalam Fungsi Psikososial

Pelatih umumnya belum memiliki keterampilan dalam memberikan dukungan emosional atau membangun lingkungan latihan yang suportif secara psikologis. Fungsi pelatih masih terpaku pada pemberi instruksi teknis, bukan sebagai fasilitator kesehatan holistik.

5. Minimnya Kolaborasi dengan Pihak Profesional atau Institusi Akademik

Hingga kini, belum ada kerja sama yang sistematis antara ORKI dan perguruan tinggi, psikolog, atau lembaga kesehatan yang dapat memberikan edukasi atau pendampingan dalam membangun ekosistem olahraga yang sehat secara mental dan sosial.

Permasalahan-permasalahan di atas mengindikasikan bahwa meskipun ORKI telah

memiliki basis komunitas yang kuat, namun potensi untuk menjadi agen promosi kesehatan mental belum dimaksimalkan. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa komunitas olahraga dapat menjadi titik masuk yang efektif untuk edukasi kesehatan jiwa dan pencegahan gangguan mental di tingkat masyarakat akar rumput (Gorczynski & Gibson, 2020).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi pemberdayaan yang bersifat edukatif dan partisipatif, yang bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, membangun kapasitas pelatih dan anggota, serta menciptakan ekosistem olahraga yang sehat secara fisik dan psikologis. Intervensi ini juga sejalan dengan peran strategis perguruan tinggi dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat berbasis keilmuan dan kebutuhan lokal yang nyata.

## 2. METODE

### Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka pemecahan masalah merupakan serangkaian prosedur dan langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mendapatkan tahapan yang terstruktur secara sistematis, sehingga kegiatan dapat dilakukan dengan efektif dan efisien. Dalam pelaksanaan kegiatan tersebut berikut kerangka pemecahan masalah:

#### A. Perumusan Masalah

Langkah awal dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah mengidentifikasi dan merumuskan permasalahan secara tepat. Dalam konteks kegiatan ini, masalah yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman pelatih dan anggota ORKI (Olahraga Kebugaran Indonesia) Kota Tangerang Selatan terhadap pentingnya literasi kesehatan mental dalam membangun ekosistem olahraga yang sehat dan berkelanjutan. Perumusan masalah mencakup analisis kebutuhan (need assessment), observasi lapangan, serta wawancara awal untuk memahami akar permasalahan secara menyeluruh.

#### B. Perencanaan

Perencanaan adalah tahap strategis yang bertujuan untuk merumuskan tujuan kegiatan secara spesifik, menyusun sasaran capaian, dan menetapkan strategi pelaksanaan. Rencana kerja disusun berdasarkan data temuan di lapangan dan hasil asesmen kebutuhan. Perencanaan mencakup:

- 1) Penetapan tujuan jangka pendek dan jangka panjang kegiatan.
- 2) Penyusunan jadwal pelaksanaan yang realistis.

- 3) Penetapan metode pelatihan (ceramah interaktif, simulasi, diskusi kelompok, praktik langsung).
- 4) Koordinasi dengan mitra dan stakeholder terkait.

#### **C. Pemilihan Teknik dan Materi**

Teknik dan materi dipilih secara kontekstual, dengan menyesuaikan kebutuhan dan karakteristik peserta. Teknik yang digunakan meliputi pendekatan partisipatif dan andragogi (pendidikan orang dewasa), sementara materi disusun berbasis literasi kesehatan mental yang aplikatif dalam konteks keolahragaan. Materi inti dapat mencakup:

- 1) Konsep dasar literasi kesehatan mental.
- 2) Tanda-tanda gangguan mental ringan pada atlet atau pelatih.
- 3) Strategi membangun komunikasi sehat dan resilien di lingkungan olahraga.
- 4) Teknik relaksasi dan manajemen stres.

#### **D. Pemilihan Peserta**

Peserta kegiatan dipilih secara purposive, dengan mempertimbangkan kriteria yang sesuai dengan tujuan pengabdian. Dalam hal ini, peserta terdiri dari pelatih dan anggota aktif ORKI yang terlibat langsung dalam aktivitas keolahragaan. Pemilihan ini bertujuan agar transfer pengetahuan dan keterampilan dapat berdampak langsung terhadap komunitas. Mekanisme rekrutmen peserta dapat dilakukan melalui:

- 1) Pengumuman terbuka melalui komunitas ORKI.
- 2) Rekomendasi pengurus ORKI setempat.
- 3) Pendaftaran berbasis seleksi kebutuhan.

#### **E. Pelaksanaan Kegiatan**

Tahapan pelaksanaan dilakukan sesuai jadwal dan rencana kerja. Proses ini meliputi penyampaian materi oleh narasumber, diskusi partisipatif, studi kasus, role-play, hingga sesi praktik. Kegiatan dilaksanakan dalam suasana edukatif dan interaktif agar peserta dapat aktif terlibat. Dokumentasi dilakukan untuk setiap sesi guna mendukung proses monitoring dan evaluasi.

#### **F. Membantu Memecahkan Permasalahan**

Setelah kegiatan dilaksanakan, tim pelaksana berupaya membantu peserta dalam mengaplikasikan hasil pelatihan untuk memecahkan masalah yang sebelumnya dihadapi. Tindak lanjut ini dapat berupa:

- 1) Pendampingan pasca pelatihan.
- 2) Pemberian modul literasi mental.
- 3) Evaluasi dampak kegiatan terhadap perubahan sikap dan pemahaman peserta.
- 4) Rekomendasi kebijakan internal ORKI untuk integrasi literasi kesehatan mental dalam program keolahragaan.

Pendekatan ini bertujuan agar kegiatan pengabdian tidak hanya berhenti pada transfer pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dan pembentukan ekosistem olahraga yang lebih sehat secara mental dan sosial.

#### **Khalayak Sasaran**

Adapun khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Anggota ORKI (Olahraga Kebugaran Indonesia) Kota Tangerang Selatan yang hadir yaitu sebanyak 25 peserta.

#### **Tempat dan Waktu Kegiatan**

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung pada hari Sabtu sampai dengan hari Minggu, Tanggal 11s/d 13 Oktober 2025, lokasi pelaksanaan di Teras Tangsel Jl Puspitek No 73a Setu, Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan , Banten, 15314, Indonesia.

#### **Metode Kegiatan**

Metode kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (participatory approach) dengan menggabungkan metode edukasi, pelatihan (training), dan pendampingan (mentoring) secara langsung kepada pelatih dan anggota ORKI. Pendekatan ini dinilai efektif untuk membangun pemahaman, keterampilan, dan perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam konteks literasi kesehatan mental.

#### **A. Persiapan dan Identifikasi Masalah**

Langkah awal adalah melakukan observasi lapangan dan diskusi dengan pengurus ORKI Kota Tangerang Selatan guna mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi terkait pemahaman kesehatan mental dalam konteks olahraga kebugaran. Hasil identifikasi digunakan untuk menyusun modul pelatihan yang relevan.

#### **B. Perancangan Program Pemberdayaan**

Tim pengabdian menyusun program pelatihan dan materi edukatif berdasarkan hasil identifikasi masalah. Materi dikembangkan dengan dasar literasi kesehatan mental yang dapat diterapkan langsung dalam aktivitas kebugaran dan pembinaan anggota.

#### **C. Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan:

- 1) Sesi Seminar dan Edukasi: Penyampaian materi literasi kesehatan mental dan pengaruhnya terhadap performa dan motivasi olahraga.



- 2) Pelatihan Keterampilan (Workshop): Simulasi praktik teknik manajemen stres, teknik komunikasi empatik, dan penguatan peran pelatih sebagai agen perubahan.
- 3) Diskusi Kelompok Terarah (FGD): Forum berbagi pengalaman antara pelatih dan anggota terkait tantangan kesehatan mental dalam aktivitas kebugaran.
- 4) Mentoring dan Pendampingan: Sesi tindak lanjut untuk memastikan implementasi konsep dalam kegiatan sehari-hari anggota ORKI.

#### **D. Evaluasi dan Umpan Balik**

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman serta perubahan sikap. Selain itu, dilakukan wawancara dan kuesioner untuk menilai efektivitas program serta menerima masukan perbaikan.

#### **E. Publikasi dan Dokumentasi**

Seluruh proses kegiatan didokumentasikan sebagai laporan akhir kegiatan dan akan dipublikasikan sebagai bagian dari luaran kegiatan pengabdian masyarakat berbasis hasil nyata (output-based).

### **3. HASIL**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan oleh tim dosen Universitas Pamulang ini diawali dengan sambutan dari Ketua Tim PkM, Bapak Dede Andi, S.E., M.M., yang menegaskan pentingnya Pemberdayaan pelatih dan anggota ORKI Kota Tangerang Selatan menjadi langkah strategis dalam menciptakan ekosistem olahraga yang sehat, inklusif, dan berkelanjutan, khususnya yang berbasis literasi kesehatan mental. Dalam konteks ini, pemberdayaan tidak hanya difokuskan pada peningkatan kapasitas fisik, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan emosional yang menjadi fondasi penting dalam pembinaan kebugaran holistik..

Sambutan berikutnya disampaikan oleh Ketua ORKI Kota Tangerang Selatan, Ibu Purwanti, S.E., M.M., yang menyambut baik pelaksanaan kegiatan ini. Beliau berharap para anggota ORKI dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam pengembangan usaha kebugaran mereka agar semakin dikenal secara luas dan profesional.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pembacaan ayat suci Al-Qur'an oleh salah satu anggota tim pengabdian sebagai pembuka rohani. Suasana menjadi lebih hangat dan bersahabat melalui sesi sapa peserta yang hadir, baik secara langsung maupun daring, guna menciptakan komunikasi dua arah yang akrab.

Memasuki sesi inti, tim pengabdian memaparkan materi mengenai pentingnya literasi kesehatan mental dalam dunia olahraga. Peserta dikenalkan pada keterkaitan antara kondisi mental yang sehat dengan performa fisik, serta peran pelatih dan komunitas dalam menciptakan lingkungan latihan yang suportif secara emosional. Materi disampaikan secara interaktif, mencakup pengenalan gejala stres, teknik pengelolaan emosi, serta cara memberikan dukungan psikologis dasar kepada sesama anggota.

Selain itu, dilakukan diskusi kelompok melalui studi kasus yang relevan, agar peserta mampu mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental dalam konteks pelatihan. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik sederhana seperti teknik relaksasi pernapasan, afirmasi positif, dan simulasi komunikasi empatik antara pelatih dan anggota. Seluruh rangkaian ini dirancang agar peserta tidak hanya memahami pentingnya kesehatan mental, tetapi juga mampu menerapkan prinsip-prinsipnya dalam keseharian mereka di komunitas ORKI.

Sebagai puncak kegiatan, tim pengabdian membentuk Forum Group Discussion (FGD) yang melibatkan peserta dalam kelompok kecil. Dalam FGD ini, para pelatih dan anggota diajak menyusun strategi membangun ekosistem olahraga yang sehat secara mental. Setiap kelompok merancang langkah nyata seperti penyusunan jadwal latihan yang ramah kesehatan mental, sistem dukungan antaranggota, hingga ide program komunitas seperti "pojok curhat" dan sesi relaksasi bersama. Hasil diskusi kelompok kemudian dipresentasikan dan mendapatkan tanggapan serta apresiasi dari kelompok lain.

Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi bersama. Para peserta menyampaikan bahwa pelatihan ini memberikan perspektif baru tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam dunia olahraga. Mereka merasa lebih siap menjadi agen perubahan di komunitas masing-masing. Banyak peserta juga mengusulkan agar kegiatan serupa dilanjutkan dengan topik-topik lanjutan seperti manajemen stres, psikologi olahraga, dan penguatan komunikasi empatik antara pelatih dan anggota.

### **4. PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman pelatih dan anggota ORKI mengenai pentingnya literasi kesehatan mental dalam mendukung aktivitas olahraga yang berkelanjutan dan inklusif. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan dan hasil diskusi

kelompok, diperoleh beberapa poin penting yang menjadi hasil utama dari pelatihan ini.

- a. Pertama, peserta mulai menyadari bahwa kesehatan mental merupakan faktor yang tidak terpisahkan dari performa dan keberlangsungan aktivitas olahraga. Pelatih dan anggota menyatakan bahwa sebelum mengikuti kegiatan ini, fokus mereka lebih dominan pada aspek fisik dan teknis, tanpa mempertimbangkan keseimbangan psikologis individu.
- b. Kedua, melalui pemaparan materi dan simulasi teknik pengelolaan stres, peserta menunjukkan antusiasme tinggi terhadap praktik sederhana seperti relaksasi pernapasan, afirmasi positif, dan komunikasi empatik. Banyak peserta mengakui bahwa teknik tersebut dapat langsung diterapkan dalam rutinitas latihan dan interaksi antaranggota.
- c. Ketiga, melalui Forum Group Discussion (FGD), peserta mampu menyusun rencana konkret yang mencerminkan pemahaman mereka terhadap materi. Beberapa strategi yang muncul antara lain:
  - 1) Menyisipkan sesi refleksi atau motivasi dalam setiap latihan mingguan,
  - 2) Membentuk kelompok pendamping sebaya (peer support group),
  - 3) Menyediakan ruang terbuka untuk konsultasi dan diskusi non-teknis di antara anggota.
- d. Selain itu, sesi refleksi menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa lebih percaya diri dan terdorong untuk menjadi pelatih/anggota yang lebih peduli terhadap kondisi psikologis orang lain. Hal ini menjadi indikator keberhasilan dalam aspek pemberdayaan peserta tidak hanya menyerap pengetahuan, tetapi juga terinspirasi untuk menerapkan dan menyebarkan nilai-nilai literasi kesehatan mental di lingkup ORKI.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, literasi kesehatan mental dapat diintegrasikan dalam komunitas olahraga, membentuk ekosistem yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga sehat secara emosional.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan pelatih dan anggota dalam membangun ekosistem olahraga berbasis literasi kesehatan mental di ORKI Kota Tangerang Selatan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat literasi kesehatan mental pelatih dan anggota ORKI Kota Tangerang Selatan secara

umum masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Hal ini ditunjukkan oleh keterbatasan pemahaman terhadap konsep dasar kesehatan mental, kurangnya kemampuan dalam mengenali gejala gangguan psikologis, serta minimnya pengetahuan mengenai pentingnya dukungan emosional dalam lingkungan olahraga.

- b. Terdapat sejumlah kendala yang dihadapi pelatih dan anggota dalam menciptakan lingkungan olahraga yang mendukung kesehatan mental. Kendala tersebut antara lain: kurangnya akses terhadap informasi dan edukasi kesehatan mental, budaya kompetitif yang berlebihan, serta belum adanya sistem atau program internal yang secara khusus mengintegrasikan aspek kesehatan mental dalam kegiatan latihan dan interaksi komunitas.
- c. Strategi pemberdayaan yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas peserta. Melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan penyampaian materi interaktif, diskusi kelompok, simulasi kasus, serta praktik langsung teknik pengelolaan stres dan komunikasi empatik, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam konteks komunitas olahraga.
- d. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi dan perubahan perilaku pelatih dan anggota ORKI. Terdapat peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, kemauan untuk menciptakan ruang komunikasi yang lebih terbuka, serta inisiatif dalam merancang program internal yang mendukung keseimbangan antara kebugaran fisik dan psikologis..

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Pranoto selaku ketua yayasan Sasmita Jaya.
2. Bapak Drs. E. Nurzaman, AM., M.M., M.Si. selaku Rektor Universitas Pamulang.
3. Bapak H. Endang Ruhayat, S.E., M.M., CSRA., CMA. selaku Dekan Fakultas Ekonomi.
4. Ibu Effriyanti, S.E, Akt., M. Si., CA. selaku Ketua Program Studi Manajemen Universitas Pamulang.
5. Ketua LPPM Universitas Pamulang Bapak Dr. Susanto, S.E., M.M., M.H. yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

6. Bapak dan Ibu anggota Komunitas Senam ORKI (Olahraga Kebigaran Indonesia) Kota Tangerang Selatan.

### DOKUMENTASI KEGIATAN



### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bakar, R. M., & Usmar, A. P. M. (2022). Growth Mindset dalam Meningkatkan Mental Health bagi Gen zoomer. vol, 2, 122-128.
- [2] Corey, G. (2013). Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.). Brooks/Cole Cengage Learning.
- [3] Handayani, I. (2019). Konsep Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial dalam Pengembangan Positive Mental Attitude Gen z. Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam, 3 (1), 51-63., 3(1), 51-63. doi: 10.23971/njppi.v3i1.1283
- [4] Isbandi Rukmito Adi, Pemberdayaan, Pengembangan Masyarakat dan Intervensi Komunitas: Pengantar pada Pemikiran dan Pendekatan Praktis (Jakarta : Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi UI, 2001). 173 – 178
- [5] Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. British Journal of Psychiatry, 177(5), 396-401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- [6] Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. American Psychologist, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- [7] Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. The Canadian Journal of Psychiatry, 61(3), 154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- [8] Lestari, R., Pratiwi, D. A., & Sutrisno, H. (2022). "Social support and its relationship with psychological help-seeking behavior: A study among university students." Journal of Mental Health Research, 10(2), 202-210.
- [9] Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. Pediatrics, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- [10] Natalie, H., Nurani, M. E., Salsabila, M. R., Mulia, I. P. P., Sinclair, M. D. H., Wijaya, R. N., ... & Rembulan, C. L. (2023). Identifikasi Tahap-tahap Help-Seeking Behavior pada Mahasiswa Jurusan Non-Kesehatan. PSIKODIMENSIA, 22(1), 54-65.
- [11] Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). British Journal of Sports Medicine, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>

- 
- [12] Savitri Wardani Ambarwati, "Manajemen Program Dana Bergulir Dalam Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Studi Pada Lembaga Amil Zakat Masjid Agung Kota Kediri". (Skripsi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Institut Agama Islam Negeri Kediri, 2020), 28-29.
- [13] Stuart, G. W. (2013). Principles and practice of psychiatric nursing (10th ed.). Elsevier Mosby.
- [14] Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.). John Wiley & Sons.
- [15] Smet, B. (1994). Psikologi kesehatan. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- [16] (Catatan: Ini adalah salah satu buku klasik berbahasa Indonesia tentang psikologi kesehatan.)
- [17] Totok Mardikanto, Pemberdayaan Masyarakat Dalam Perspektif Kebijakan Publik, 46.
- [18] World Health Organization. (2022). Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240043780>
- [19] Gorczynski, P., Coyle, M., & Gibson, K. (2020). Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: A comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(11), 681-688. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101556>
- [20] Zubaedi, Pengembangan Masyarakat wacana dan praktik (Jakarta:Kencana Prenadamedia group, 2013). 79.