

ABSTRAK

Sebagian besar atlet dewasa di NPC Kabupaten Blitar mengalami kendala dalam keseimbangan emosional karena kurangnya pelatihan di aspek ini. Menurut Frances Vaughan, psikoterapi transpersonal yang menghubungkan spiritualitas dan psikologi dapat mendukung pertumbuhan emosional dan spiritual atlet. Namun, pelatih di NPC hanya berfokus pada pengembangan keterampilan olahraga tanpa mempertimbangkan kondisi spiritual atlet. Jenis penelitian metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu penelitian yang didasari dari pengalaman subjektif yang dialami individu. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode Interpretatif phenomenology analysis (IPA). Tujuan kita adalah cerita subjektif dari orang yang langsung mengalami kejadian atau fenomena. Penelitian fenomenologis sering disebut sebagai penelitian yang mengandalkan perspektif orang pertama (first-person perspective). Melalui terapi transpersonal dan mindfulness, yang menggabungkan aspek mental, fisik, dan spiritual, subjek mulai menerima kondisinya sebagai bagian dari identitasnya. Pendekatan ini membantu subjek mengatasi trauma akibat diskriminasi, stigma, dan perundungan, serta mendorong penerimaan diri dan keseimbangan emosional yang lebih mendalam. Dukungan komunitas, penerimaan diri, dan tujuan meningkatkan motivasi intrinsik. Penelitian ini menunjukkan bahwa atlet disabilitas menghadapi tantangan emosional besar, seperti penerimaan diri dan pengelolaan emosi. Dengan dukungan komunitas dan teknik mindfulness, mereka mengembangkan keseimbangan emosional dan ketahanan diri. Pendekatan terapi transpersonal melalui refleksi diri, meditasi, dan visualisasi membantu mereka memahami dan menerima diri, meningkatkan fokus, kepercayaan diri, dan motivasi dalam kompetisi.

Kata Kunci ; Atlet Disabilitas, Keseimbangan Emosional, Transpersonal

ABSTRACT

Most adult athletes at NPC Blitar Regency experience problems in emotional balance due to lack of training in this aspect. According to Frances Vaughan, transpersonal psychotherapy that connects spirituality and psychology can support athletes' emotional and spiritual growth. However, coaches at NPC only focus on developing sports skills without considering the spiritual condition of athletes. type of research qualitative method with a phenomenological approach, which is research based on subjective experiences experienced by individuals Data analysis conducted in this study using the Interpretative phenomenology analysis (IPA) method. Our goal is a subjective story from people who directly experience events or phenomena. Phenomenological research is often referred to as research that relies on a first-person perspective. Through transpersonal and mindfulness therapy, which incorporates mental, physical, and spiritual aspects, the subject began to accept her condition as part of her identity. This approach helped the subject overcome the trauma of discrimination, stigma, and bullying, and promoted deeper self-acceptance and emotional balance. Community support, self-acceptance and goals increase intrinsic motivation. This research shows that athletes with disabilities face major emotional challenges, such as self-acceptance and emotion management. With community support and mindfulness techniques, they develop emotional balance and resilience. The transpersonal therapy approach through self-reflection, meditation, and visualization helped them understand and accept themselves, increasing focus, confidence, and motivation in competition.

Keywords; Athletes With Disabilities, Emotional Balance, Transpersonal

الخلاصة

يعاني معظم الرياضيين البالغين في نادي بليتار ريجنسي من مشاكل في التوازن العاطفي بسبب نقص التدريب في هذا الجانب. ووفقًا لفرانسيس فوغان، فإن العلاج النفسي عبر الشخصية الذي يربط بين الروحانيات وعلم النفس يمكن أن يدعم النمو العاطفي والروحي للرياضيين. ومع ذلك، يركز المدربون في المجلس الوطني للرياضة البدنية فقط على تطوير المهارات الرياضية دون النظر في الحالة الروحية للرياضيين. نوع البحث المنهج الكيفي مع منهج الظواهر، وهو بحث يعتمد على التجارب الذاتية التي يمر بها الأفراد تم تحليل البيانات في هذه الدراسة باستخدام منهج تحليل الظواهر التفسيرية (IPA). وهدفنا هو الحصول على قصة ذاتية من أشخاص اختبروا الأحداث أو الظواهر بشكل مباشر. غالبًا ما يشار إلى البحث الظاهري على أنه بحث يعتمد على منظور الشخص الأول. من خلال العلاج النفسي والذهني، الذي يدمج الجوانب العقلية والجسدية والروحية، بدأت المعنية بالأمر في تقبل حالتها كجزء من هويتها. وساعد هذا النهج الشخص المعني على التغلب على صدمة التمييز والوصم والتنمر، وعزز قبول الذات والتوازن العاطفي بشكل أعمق. يزيد الدعم المجتمعي وقبول الذات والأهداف من الدافع الجوهري. يُظهر هذا البحث أن الرياضيين ذوي الإعاقة يواجهون تحديات عاطفية كبيرة، مثل قبول الذات وإدارة المشاعر. وبفضل الدعم المجتمعي وتقنيات اليقظة الذهنية، فإنهم يطورون التوازن العاطفي والمرونة. وقد ساعدتهم نهج العلاج عبر الشخصية من خلال التأمل الذاتي والتأمل والتصور على فهم وتقبل أنفسهم، مما زاد من تركيزهم وثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم في المنافسة.

الكلمات المفتاحية؛ الرياضيون ذوو الإعاقة، التوازن العاطفي، ما وراء الشخصية