

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konseling individual dalam beberapa definisi dari para ahli merupakan suatu proses layanan bimbingan atau bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seorang klien secara tatap muka dengan dinamika individual atau perorangan. Pada proses konseling ini konselor memberikan beberapa bantuan atau penyuluhan berupa layanan orientasi, layanan informasi, dan layanan lainnya yang sesuai dengan kebutuhan klien. Adapun tujuan dari proses konseling ini yaitu klien mampu mengembangkan potensi dalam dirinya, sadar dan paham akan diri sendiri, dan mengatasi permasalahan yang terjadi pada klien.

Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan klien itu sendiri. Hal ini amat perlu ditekankan sebab sering terjadi terutama pada konselor pemula atau yang kurang profesional, bahwa subjektivitas dia amat menonjol

di dalam proses konseling. Seolah-olah mengutamakan tujuan konselor sementara tujuan klien terabaikan.¹

Kecemasan merupakan aspek penting yang mempengaruhi jalannya pertandingan pada atlet dalam suatu kompetisi olahraga. Karena pada dasarnya kecemasan merupakan reaksi situasional yang muncul kapan saja terhadap berbagai rangsangan pada stress. Dan hal tersebut berdampak pada penampilan atlet saat bertanding, sehingga penampilan terbaik atlet tidak dapat muncul karena adanya kecemasan ini.

Seperti halnya ketegangan, setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut ketinggian, takut ditinggalkan orang yang di cintai, dan lainnya. Derajat kecemasan setiap orang berbeda beda tergantung faktor faktor yang menyebabkannya.²

Kecemasan dapat memengaruhi berbagai macam aspek seperti pikiran, dan tingkah laku seseorang. Bagi para atlet kecemasan berpengaruh besar terhadap penampilannya di lapangan ketika menghadapi lawan, karna hal tersebut

¹ Sofyan Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hal. 159.

² Husdarta, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: 2014) h. 73.

mengganggu daripada ketenangan permainan atlet yang sedang bermain di lapangan. Dan tidak dapat dipungkiri bahwa performa yang baik merupakan tolak ukur atas kerja keras selama latihan yang dilakukan oleh para atlet, sehingga hal tersebut menjadi hal yang penting bagi mereka untuk mencapai *peak performance*.

Peak performance merupakan penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet atau kondisi sempurna saat pikiran, dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Bisa dikatakan *peak performance* adalah kemampuan tersembunyi yang dikeluarkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, seni pertunjukan, kekuatan fisik, kecakapan intelektual, komunikasi interpersonal, keberanian moral atau banyak aktivitas luar biasa lainnya.³

Setiap manusia memiliki tingkat kecemasan yang berbeda, begitu pula para atlet. Namun ketika seorang atlet mendapati kecemasan, hal tersebut akan mempengaruhi jalannya pertandingan dengan timbulnya berbagai macam kendala baik dari dalam diri atlet maupun dari faktor eksternal. Maka dari itu seorang atlet perlu untuk mengetahui

³ Aji Utama, *Psikologi Olahraga Hubungan Kecemasan Dengan Peak Performance*, (Bogor: Guepedia,2020) hal. 3-4

hal apa yang perlu dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang ia rasakan dan dapat meminimalisernya.

Pandemi Covid 19 hadir di Indonesia sejak bulan maret 2020 mempengaruhi banyak aspek kehidupan sosial manusia baik secara pekerjaan, kesehatan hingga keuangan dan tak terkecuali pada aspek olahraga. Hal ini menjadi suatu permasalahan tidak hanya di Indonesia namun diseluruh dunia. Olahraga yang kerap melakukan kontak langsung antara manusia harus terbatas bahkan dihentikan untuk waktu yang cukup lama diawal pandemic ini berlangsung, seluruh kejuaraan diundur bahkan ditiadakan. Pertandingan dimasa pandemic bisa dikatakan cukup sulit, karna banyak factor baik internal maupun eksternal yang berubah dan banyak sekali peraturan-peraturan atau kebijakan baru yang harus dipenuhi oleh atlet, pelatih, hingga wasit untuk mengikuti suatu kompetisi olahraga. Begitupun kepada orang-orang yang ingin menyaksikannya, dimasa pandemi tidak diperkenankan menonton secara langsung di dalam gedung atau tribun hal ini untuk mencegah menyebarnya virus Covid 19.

Terdapat beberapa peraturan baru pada atlet, pelatih, wasit, dan seluruh yang bertugas dilapangan yaitu harus melakukan tes rapid/swab dengan keterangan negative, selalu

memakai masker kecuali pemain saat bertanding, kemudian dilarang bersentuhan bahkan berdekatan minimal dengan jarak 1-2 meter antar pemain. Selain itu untuk pertandingan bertaraf internasional wajib untuk melakukan karantina sesuai kebijakan negara sebelum melakukan tes rapid/swab sebagai syarat bermain untuk kompetisi. Terhentinya pertandingan atau kompetisi yang cukup lama ini tidak hanya mempengaruhi fisik tapi juga mental pada atlet, banyak diantaranya yang mengalami penurunan performa saat kompetisi karna perlu beradaptasi dengan peraturan baru yang telah diberlakukan.

Aspek psikologis pada seorang atlet kerap dilupakan oleh sebagian banyak orang, justru aspek fisik lah yang selalu dipentingkan terutama untuk seorang atlet. Untuk seorang atlet yang kerap dipertanyakan hanya mengenai menang dan kalah, sedangkan apa yang dirasakannya secara hati dan mental tidak diperdulikan. Hal ini yang dirasa oleh penulis harus untuk diteliti, karna perlu untuk diberitahukan bahwa aspek psikologis sangatlah penting untuk menunjang penampilan atlet hingga dapat memberikan prestasi terbaiknya pula.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh suatu individu untuk menjaga kebugaran jasmani dan

memperkuat otot-otot pada tubuh. Manusia merupakan makhluk hidup yang didalam dirinya terdapat dua unsur yaitu jasmani dan rohani, dalam hal ini olahraga merupakan suatu kebutuhan pada diri manusia tidak hanya untuk menjaga kesehatan fisik tapi juga mental. Dalam olahraga terdapat berbagai macam cabang didalamnya, dan untuk beberapa orang olahraga tidak hanya dijadikan hobi saja tapi juga bisa dijadikan sebagai profesi atau cita-cita dikemudian hari atau menjadi atlet. Olahraga tidak hanya dapat membuat tubuh manusia sehat secara jasmani dan rohani namun para dengan adanya pembentukan generasi muda dapat menjadi penerus bangsa yang mengharumkan nama negara di kancah dunia dengan prestasi pada setiap cabang olahraga itu sendiri.

Olahraga bulutangkis pada saat ini sudah meluas di dunia dan menjadi salah satu olahraga dengan peminat yang banyak dan tidak terkecuali di Indonesia, di negara Indonesia sendiri bulutangkis sudah menjadi olahraga favorit sejak dulu pada saat legenda Liem Swie King berjaya namun setelah Asean Games olahraga ini peminatnya lebih meningkat. Olahraga bulutangkis ini pula dapat dibilang mudah dan dilakukan oleh semua kalangan, dari anak-anak hingga yang sudah lanjut usia.

Pada dasarnya dalam suatu kompetisi yang terpenting bukan tentang memenangkan pertandingannya, tapi bagaimana atlet dapat bermain dengan baik sesuai kemampuan yang dimilikinya. Banyak studi yang menunjukkan bagaimana pentingnya peranan faktor psikologis dalam meningkatkan performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan.

Kompetisi yang berjalan dengan ketat dan diselenggarakan dengan waktu yang singkat mampu menambah tingkat kecemasan pada atlet, kesiapan mental pada atlet perlu dipersiapkan dengan matang untuk menghadapi kompetisi pertandingan tersebut.⁴

Pengaruh jumlah penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya mempengaruhi keadaan mental pada atlet, sehingga terjadi dalam beberapa situasi dan kondisi seorang atlet yang sedang bertanding tidak dapat memberikan penampilannya yang terbaik atau bahkan apa yang selama ini ia miliki tidak dapat dimunculkan ketika bertanding, hal tersebut terjadi dikarenakan rendahnya kekuatan mental pada atlet.

⁴ “Pengaruh Anxiety Terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis Pelita Jaya Lamongan” (artikel, <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/3489>), diakses pada 19 Juni 2023 pukul 21.54

Pada olahraga tidak hanya kekuatan fisik saja yang diperlukan oleh seorang atlet, namun juga butuh kesiapan dari aspek psikologis dari atlet tersebut. Dan saat ini aspek psikologis seorang atlet sedang memperoleh banyak perhatian pada program pembinaan. Dalam kondisi psikologis seperti ini dapat dibedakan atas dua macam yaitu menunjang penampilan atau menghambat atau mengganggu penampilan atau prestasi pada seorang atlet. Aspek psikologi yang difokuskan yaitu mengenai aspek yang mengganggu yaitu kecemasan pada atlet yang kerap menjadi hambatan terhadap penampilan saat kompetisi.

Aspek psikologis yang menunjang prestasi diantaranya; motivasi tinggi, aspirasi kuat, kematangan kepribadian. Sedangkan aspek yang mengganggu prestasi di antaranya; ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, absensi, gangguan emosional, keraguan/takut.⁵

Untuk para atlet yang hidupnya fokus untuk berlatih dan bukan hanya mencari kesenangan atau membuat tubuh bugar ini merupakan suatu tantangan dan merupakan salah satu tujuan atau impian dihidupnya. Karena didalamnya terdapat latihan yang keras, teknik permainan yang baik,

⁵ Husdarta, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: 2014) h. 80.

perlengkapan yang memadai, pikiran yang fokus mental yang kuat dan lainnya. Namun hal ini kerap disepelekan oleh khalayak ramai, banyak yang berpikir bahwa menjadi seorang atlet bukanlah tujuan dan bukan sesuatu yang intelektual atau mengutamakan pendidikan.

Karena beberapa alasan tersebutlah seorang atlet perlu memiliki kesiapan yang matang, baik dari kondisi fisik maupun psikis. Tentunya ketika berlatih atlet selalu mempersiapkan diri untuk memaksimalkan kondisi fisik, dengan cara latihan seperti seperti lari, program di lapangan, angkat beban dan lainnya dan tentunya dengan pemanasan yang maksimal karena atlet sangat menghindari cedera.

Atlet umumnya memiliki tujuan utama untuk selalu berprestasi. Namun pencapaian prestasi ini tidak dapat dicapai dengan mudah. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi, di antaranya adalah kecemasan.⁶

Namun pada olahraga bulu tangkis masih menjadi pertanyaan apa saja yang sudah dilakukan untuk

⁶ "Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Puslatcab Dan Siap Grak Surabaya". (artikel, <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2856>) diakses pada 19 Juni 2023 pukul 21.52

memkasimalkan kondisi psikis pada seorang atlet. Sepertinya tidak ada. Memperhatikan kondisi psikis seorang atlet merupakan hal yang tabu dalam keolahragaan tidak hanya di dunia bulutangkis akan tetapi juga hal tersebut terjadi pada dengan olahraga lainnya. Keilmuan psikologi sejatinya sudah berhubungan cukup lama dengan keilmuan olahraga, hal tersebut sudah terlihat dari cukup banyaknya buku yang membahas mengenai psikologi olahraga, namun dalam penerapannya tidak semudah itu, mengingat banyak masyarakat yang belum mendapati ilmu tersebut.

Oleh sebab itu pada olahraga terutama pada olahraga bulutangkis aspek mental sering kali di sepelekan dan hanya mementingkan aspek secara fisik. Aspek psikologi atau mental memiliki peranan sangat besar dalam menunjang prestasi atlet. Kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai hal ini menjadi penyebab kesehatan mental pada seorang atlet tidak diperhatikan, sebabnya banyak atlet yang banyak merasakan gangguan mental dalam dirinya namun diabaikan dan memilih tetap melatih fisiknya.

Pada Pelatihan Nasional (PELATNAS) bulutangkis Indonesia saat ini sudah memperhatikan kesehatan mental pada atlet, adapun di persatuan bulutangkis yang lainnya belum tersedia untuk hal itu bahkan masih sangat awam

mengenai apa itu kesehatan mental terlebih untuk seorang atlet yang hanya dilihat dari bagaimana permainannya dan kekuatan fisiknya.

Dengan adanya penelitian ini dapat diharapkan dapat memberikan sumbangsih berupa ilmu, informasi, motivasi, layanan, hingga mengatasi permasalahan yang terjadi pada atlet, terutama mengenai dalam hal kecemasan yang para atlet rasakan saat kompetisi. Dan memberikan perubahan dari segi pemikiran mengenai pentingnya kesehatan mental pada seorang atlet dan masih perlu diperhatikan, karena hal ini mempengaruhi daripada penampilan seorang atlet saat dilapangan. Peneliti memilih tempat penelitian di Pb. Talenta, Kota Serang, Banten. Dengan demikian saya menyusun proposal skripsi dengan judul “Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bulutangkis di Masa Pandemi ”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan permasalahan yang ada di antaranya :

1. Bagaimana kondisi kecemasan atlet bulutangkis ketika menjelang pertandingan?

2. Bagaimana penerapan konseling individual dengan pendekatan REBT untuk mengurangi kecemasan atlet bulutangkis?
3. Bagaimana dampak dari layanan konseling individual dengan pendekatan REBT terhadap kecemasan atlet bulutangkis?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yaitu :

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan atlet bulutangkis ketika menjelang pertandingan.
2. Untuk menerapkan konseling individual dengan pendekatan REBT agar dapat mengurangi kecemasan atlet bulutangkis.
3. Untuk mendeskripsikan dampak dari layanan konseling individual dengan pendekatan REBT terhadap kecemasan atlet bulutangkis Pb Talenta.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Manfaat teoritis penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi perkembangan ilmu di bidang Bimbingan Konseling. Selain sebagai referensi bagi mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten di masa mendatang mengenai ruang lingkup bimbingan konseling Islam, lebih khususnya yakni tentang layanan konseling individual.
 - b. Manfaat teoritis penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sarana peningkatan wawasan dan pengetahuan terkait dengan permasalahan yang diteliti, yaitu: Konseling Individual Dengan Pendekatan REBT untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Pertandingan pada Atlet Bulu Tangkis di Masa Pandemi.
2. Manfaat Praktis
- a. Manfaat praktis bahwa peneliti di harapkan dapat memberikan wawasan dan diharapkan dapat membantu para pembina, pelatih dan atlet dalam mengatasi kecemasan para atlet dan dapat beradaptasi dengan keadaan yang baru hingga mencapai permainan terbaiknya.

- b. Pada penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan ilmu BK, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam proses konseling.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pada penelitian ini, penulis melakukan pengamatan dan pencarian terhadap beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan mengenai penelitian yang akan diteliti tujuannya untuk menegaskan keaslian dari penelitian yang dilakukan. Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini membahas mengenai kecemasan pada atlet, namun terdapat beberapa perbedaan seperti focus permasalahannya, objek yang diteliti serta tujuan dari penulis pada penelitian ini. Karya ilmiah yang berbentuk skripsi yang penulis temukan yaitu:

Pertama Pertama, Thessar Mandela pada tahun (2017), dengan judul “Kecemasan Atlet Remaja Komunitas Sepatu Roda Musi Bladers Palembang Menjelang Kompetisi Internasional.” Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa setiap subjek memiliki keunikan dan persamaan tersendiri ketika mengalami kecemasan pada saat menjelang kompetisi, yaitu ketiga

subjek ini merasakan hal yang sama pada aspek psikologis ketika menjelang kompetisi berlangsung, AF, AD, AC merasa khawatir, gugup, panik dan cemas. Pada aspek somatis ketika menjelang kompetisi berlangsung, subjek , AF, AD, AC merasakan jantung berdebar-debar, sakit perut mendadak, tiba-tiba pusing, merasa gelisah dan susah tidur. Pada aspek fisik ketika menjelang kompetisi berlangsung, subjek , AF, AD, AC merasakan tubuh berkeringat dingin, mudah terkejut dan mengeluarkan keringat berlebihan.⁷ Dalam penelitian ini membahas tentang konseling individual dengan penerapan REBT untuk mengurangi kecemasan pada atlet bulutangkis menjelang pertandingan, sedangkan penelitian Thessar Mandela membahas tentang kecemasan atlet remaja komunitas sepatu roda musi bladers Palembang menjelang kompetisi internasional, jadi perbedaan penelitian ini dengan penelitian Thessar Mandela adalah dibagian subjek atau respondennya. Sedangkan persamaan dari penelitian ini dengan Thessar Mandela adalah sama sama membahas mengenai kecemasan atlet menjelang pertandingan atau kompetisi.

⁷ Thessar Mandela, “*Kecemasan Atlet Remaja Komunitas Sepatu Roda Musi Bladers Palembang Menjelang Kompetisi Internasional*”, 2017

Kedua, Asmawati pada tahun (2021) dengan judul “Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Orang Dalam Pemantauan (Odp) Rumah Jabatan Bupati Satgas Covid Di Kabupaten Ende.” Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Asmawati adalah : 1. Bentuk Efektifitas Rational Emotive Behaviuor Therapy dalam menangani kecemasan pada orang dalam pemantauan (ODP) Kantor Bupati Satgas Covid di Kabupaten Ende. 2. Factor pendukung dan penghambat *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap orang dalam pemantauan (ODP).⁸ Dalam penelitian ini membahas tentang konseling individual dengan penerapan REBT untuk mengurangi kecemasan pada atlet bulutangkis menjelang pertandingan, sedangkan penelitian Asmawati membahas tentang Mengatasi Kecemasan Pada Orang Dalam Pemantauan (Odp), jadi perbedaan penelitian ini dengan penelitian Asmawati adalah dibagian subjek atau respondennya. Sedangkan persamaan dari penelitian ini dengan Asmawati adalah sama sama menerapkan teknik REBT pada penelitiannya.

⁸ Asmawati, “*Rational Emotive Behaviour Theraphy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Orang Dalam Pemantauan (ODP) Rumah Jabatan Bupati Satgas COVID Di Kabtupaten Ende*”, 2021

Ketiga, Nofi Ningtyasari pada tahun (2020), dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Atlet Panjat Tebing Menjelang Kompetisi.” Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS Versi 16.0. hasil proses pengujian hipotesis pada penelitian ini diperoleh r hitung mutlak 0.481. Harga ini perlu diuji signifikansi nya dengan r tabel. Harga r tabel pada taraf signifikan 5% dengan $N = 30$ diperoleh harga sebesar 0.329. Karena r hitung $>$ r tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, ini mengartikan bahwa terjadi penurunan pada kecemasan atlet setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh untuk meminimalisir tingkat kecemasan atlet panjat tebing menjelang pertandingan.⁹ Dalam penelitian ini membahas tentang konseling individual dengan penerapan REBT untuk mengurangi kecemasan pada atlet bulutangkis menjelang pertandingan, sedangkan penelitian Nofi Ningtyasari membahas tentang meminimalisir kecemasan pada atlet panjat tebing menjelang kompetisi, jadi perbedaan penelitian

⁹ Nofi Ningtyasari, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meminimalisir Kecemasan Atlet Panjat Tebing Menjelang Pertandingan”, 2021

ini dengan penelitian Nofi Ningtyasari adalah dibagian responden penelitian dan metode penelitiannya. Sedangkan persamaan dari penelitian ini dengan Nofi Ningtyasari adalah sama sama menggunakan pendekatan dalam mengurangi atau meminimalisir kecemasan pada atlet.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional dibuat untuk menghindari kesalahpahaman dan perbedaan penafsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah dalam judul skripsi. Sesuai dengan judul penelitian yaitu “Konseling Individual Dengan Pendekatan REBT dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bulu tangkis di Masa Pandemi” maka definisi operasional yang perlu dijelaskan adalah:

1. Kecemasan

Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perasaan takut dan khawatir yang dirasakan seorang atlet terhadap situasi yang baru baginya. Dalam penelitian ini merubah pikiran dan perasaan cemas yang mengganggu ketika melaksanakan kompetisi hingga dapat mengatasi masalah yang ada saat dilapangan dan dapat berpikir tenang sehingga dapat memaksimalkan performanya.

2. Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)

Pendekatan REBT yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis yaitu pendekatan yang dapat membantu individu untuk mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan tingkah laku, dengan cara merubah cara pandang individu dari irasional menjadi rasional.

3. Bulutangkis

Olahraga bulutangkis yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan salah satu dari banyaknya cabang olahraga yang terdampak dari pandemic Covid 19, adapun yang diteliti merupakan perubahan pemikiran, perasaan hingga mempengaruhi perilaku yang terjadi pada atlet yang disebabkan oleh kecemasannya.

4. Pandemi Covid 19

Covid-19 atau coronavirus yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan virus yang berlangsung selama 2 tahun terakhir ini sejak maret 2020 hingga saat ini. Adapun itu dalam penelitian ini Covid-19 menghentikan berbagai macam acara olahraga maupun yang lainnya yang melakukan kontak fisik

secara langsung. Hal ini menimbulkan kecemasan bagi atlet ketika kembali mengikuti kompetisi namun dengan berbagai macam peraturan yang baru.