

## LAMPIRAN

### Lampiran I

#### **PEDOMAN WAWANCARA**

1. Latar belakang berkaitan dengan timbulnya kecemasan
  - a. Bagaimana pendapat anda tentang pertandingan?
  - b. Apa yang biasa dilakukan menjelang pertandingan?
  - c. Apakah anda mengalami kecemasan saat pertandingan?
  - d. Apa saja yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan?
  - e. Seperti apa anda menyikapi perasaan cemas ketika terjadi?
2. Gejala-gejala kecemasan
  - a. Bagaimana perasaan anda saat menjelang pertandingan?
  - b. Pada saat akan bertanding apakah anda merasakan kecemasan?
  - c. Apakah anda mengalami panik, khawatir, gelisah saat akan berkompetisi?
  - d. Apakah anda merasa tidak tenang saat mengetahui waktu pertandingan sudah dekat?
  - e. Apakah anda mengalami gangguan fisik berupa berkeringat dingin, otot kaku, mules, sering buang air kecil?
  - f. Apakah anda mengalami gangguan tidur seperti insomnia saat akan bertanding?
3. Dukungan Sosial
  - a. Bagaimana hubungan anda dengan keluarga mengenai olahraga bulutangkis atau karir?
  - b. Bagaimana hubungan anda dengan teman berlatih atau lingkungan sekitar?

## Lampiran II

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

A	Komponen Layanan	Layanan Konseling Perorangan
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Sasaran Layanan	Atlet bulutangkis yang telah mengikuti kejuaraan dan merupakan atlet di PB. Talenta Club Serang – Banten
E	Waktu	1x 60 menit
F	Tujuan Umum	Konseli mampu mengurangi gejala kecemasan yang dialaminya
G	Pendekatan Pemecahan Masalah	<i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>
H	Teknik Pemecahan Masalah	Teknik diskusi
I	Tahap Kegiatan Konseling	
	1. Tahap pertama (Membangun hubungan)	<input type="checkbox"/> Konselor melakukan attending (perilaku menghampiri konseli yang mencakup kontak mata, bahasa tubuh, dan bahasa lisan). <input type="checkbox"/> Konselor memberikan salam/sapaan yang sopan kepada klien. <input type="checkbox"/> Konselor membangun hubungan hangat dengan klien <input type="checkbox"/> Konselor tujuan konseling. <input type="checkbox"/> Konselor menjelaskan gambaran konseling yang akan ditempuh.
	2. Tahap Kedua (Asesmen)	<input type="checkbox"/> Konselor melakukan teknik eksplorasi untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. <input type="checkbox"/> Klien menjelaskan permasalahan yang dialaminya. <input type="checkbox"/> Klien mengungkapkan perasaannya kepada konselor. <input type="checkbox"/> Konselor mendengarkan dengan seksama dan

		penuh perhatian.
	3. Tahap inti (Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> )	<input type="checkbox"/> Konselor memberikan gambaran dan penegasan kepada klien bahwa apa yang difikirkan adalah bentuk dari pikiran irasional. <input type="checkbox"/> Konselor melakukan teknik diskusi tentang permasalahan yang dihadapi klien. <input type="checkbox"/> Konselor mengarahkan klien agar mampu melakukan sesuatu demi perkembangan dirinya (teknik <i>directing</i> ).
	4. Tahap akhir (evaluasi dan hasil)	<input type="checkbox"/> Konselor menanyakan apakah yang sudah tidak lagi merasakan gejala kecemasan <input type="checkbox"/> Konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk mengevaluasi dirinya sendiri. <input type="checkbox"/> Konselor mengakhiri proses konseling.

Serang, 29 September 2022

**Sani Rosdiana**  
NIM: 181520120

Lampiran III  
MEMBER CEK

**Tabel 1**  
**Gejala Kecemasan Atlet Menjelang Pertandingan Pada Atlet PB. Talenta Serang**

No	GEJALA	Responden D	Responden A	Responden B
1	Khawatir	√	√	√
2	Tegang	-	-	√
3	Sakit perut	-	√	√
4	Sulit tidur	-	-	√
5	Denyut jantung meningkat	√	√	√
6	Keringat dingin	√	√	√
7	Hilang konsentrasi	√	√	√

Berdasarkan penjelasan di atas, tingkat kecemasan yang dialami responden berbeda-beda, hal tersebut terlihat dari gejala-gejala yang dialami oleh setiap responden. Maka tingkatan keemasannya adalah sebagai berikut:

D : Kecemasan Ringan

A : Kecemasan Sedang

B : Kecemasan Berat

Responden



Tabel 1

Gejala Kecemasan Atlet Menjelang Pertandingan Pada Atlet PB. Talenta Serang

No	GEJALA	Responden D	Responden A	Responden B
1	Khawatir	√	√	√
2	Tegang	-	-	√
3	Sakit perut	-	√	√
4	Sulit tidur	-	-	√
5	Denyut jantung meningkat	√	√	√
6	Keringat dingin	√	√	√
7	Hilang konsentrasi	√	√	√

Berdasarkan penjelasan di atas, tingkat kecemasan yang dialami reponden berbeda-beda, hal tersebut terlihat dari gejala-gejala yang dialami oleh setiap reponden. Maka tingkatan kecemasannya adalah sebagai berikut:

D : Kecemasan Ringan

A : Kecemasan Sedang

B : Kecemasan Berat

Responden



**Tabel 1**

**Gejala Kecemasan Atlet Menjelang Pertandingan Pada Atlet PB. Talenta Serang**

No	GEJALA	Responden D	Responden A	Responden B
1	Khawatir	√	√	√
2	Tegang	-	-	√
3	Sakit perut	-	√	√
4	Sulit tidur	-	-	√
5	Denyut jantung meningkat	√	√	√
6	Keringat dingin	√	√	√
7	Hilang konsentrasi	√	√	√

Berdasarkan penjelasan di atas, tingkat kecemasan yang dialami responden berbeda-beda, hal tersebut terlihat dari gejala-gejala yang dialami oleh setiap responden. Maka tingkatan keemasannya adalah sebagai berikut:

D : Kecemasan Ringan

A : Kecemasan Sedang

B : Kecemasan Berat

Responden



Lampiran IV  
DOKUMENTASI



RESPONDEN B



RESPONDEN A



RESPONDEN D



RESPONDEN A

