

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sosial (S.Sos) pada Pada Program Studi bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang didalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarism atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 8 Mei 2025



The image shows a yellow rectangular stamp with a grid pattern. Inside the stamp, there is a large handwritten number '10000' and the word 'MATERAI' (Stamp Duty) in bold capital letters. Below 'MATERAI', the word 'SEMPUL' (Seal) is written. At the bottom of the stamp, the alphanumeric code 'CASMEAMK017037438' is printed. A handwritten signature in black ink is written across the stamp, overlapping the '10000' and 'MATERAI' text.

Muhammad Hafidz
NIM: 191520028

ABSTRAK

Nama: Muhammad Hafidz, NIM: 105920028, Judul Skripsi: **Konseling Individual Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Bola Basket** (Studi kasus pada Komunitas Basket Forte Ciruas, Kab. Serang, Banten), Pada Program Studi bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin. Tahun 2025/1446 H.

Kecemasan pada atlet, khususnya dalam cabang olahraga bola basket, merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat menurunkan performa secara signifikan baik saat latihan maupun menjelang pertandingan. Kondisi ini sering dialami oleh atlet-atlet muda yang sedang berada dalam fase perkembangan remaja akhir. Berdasarkan fenomena tersebut, pendekatan konseling individual dengan teknik *Motivational Interviewing* dipandang sebagai salah satu strategi efektif untuk membantu mengatasi kecemasan yang dialami atlet. Penelitian ini dilakukan pada atlet Komunitas Basket Forte Ciruas, Kabupaten Serang, Banten.

Tujuan dari penelitian untuk mengidentifikasi dan mengatasi permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bola basket Komunitas Forte Ciruas melalui pendekatan konseling individual dengan teknik *Motivational Interviewing*. Kecemasan pada atlet merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat menurunkan performa secara signifikan, terutama menjelang pertandingan dan saat sesi latihan intensif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari tiga atlet remaja akhir yang tergabung dalam Komunitas Basket Forte Ciruas. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model reduksi data, penyajian data, serta verifikasi data secara triangulasi untuk menjaga validitas hasil penelitian.

Penelitian menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik *Motivational Interviewing* efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan atlet. Atlet menjadi lebih mampu mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki performa saat latihan dan bertanding. Teknik ini juga mendorong peningkatan motivasi intrinsik dan kesadaran diri melalui pendekatan yang reflektif dan afirmatif.

Kata Kunci: Konseling Individual, Motivational Interviewing, Kecemasan, Atlet Bola Basket

ABSTRACT

Name: Muhammad Hafidz, NIM: 105920028, Thesis Title: ***Individual Counseling Using Motivational Interviewing Techniques to Overcome Anxiety in Basketball Athletes*** (Case study on the Forte Ciruas Basketball Community, Serang Regency, Banten), at the Islamic Guidance Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten. Year 2025/1446 H.

Anxiety among athletes, particularly in the field of basketball, represents a critical psychological factor that can significantly impair performance during both training sessions and competitive events. This condition is frequently observed in young athletes undergoing the late adolescence developmental stage. In response to this phenomenon, individual counseling utilizing the Motivational Interviewing technique is regarded as an effective strategy to assist athletes in managing and overcoming anxiety. This study was conducted with athletes from the Forte Ciruas Basketball Community, located in Serang Regency, Banten, Indonesia.

The primary objective of this study is to identify and address anxiety-related issues experienced by basketball athletes in the Forte Ciruas Community through the implementation of individual counseling with Motivational Interviewing techniques. Anxiety among athletes is a prominent psychological barrier that can substantially diminish performance, particularly during pre-competition phases and intensive training sessions.

This research employed a descriptive qualitative approach using a case study design. The participants consisted of three late-adolescent athletes affiliated with the Forte Ciruas Basketball Community. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data presentation, and triangulation to ensure the validity and reliability of the findings.

The results indicate that individual counseling employing Motivational Interviewing techniques is effective in reducing anxiety levels among athletes. Participants demonstrated improved emotional regulation, enhanced self-confidence, and better performance during both practice and competition. Additionally, this technique fostered the development of intrinsic motivation and self-awareness through a reflective and affirming counseling process.

Keywords: *Individual Counseling, Motivational Interviewing, Anxiety, Basketball Athletes*



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas

Lamp :

Hal : Ujian Skripsi

a.n Muhammad Hafidz

NIM: 191520028

Kepada Yth

Dekan Fakultas Dakwah

UIN SMH Banten

Di-

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Muhammad Hafidz NIM: 191520028** dengan judul "**Konseling Individual Dengan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Bola Basket (Studi Kasus pada Komunitas Bola Basket Forte Ciruas, Kab. Serang, Banten)**" telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 27 April 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.

NIP: 19760704 200003 1 002

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.

NIP: 19760704 200604 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *MOTIVATIONAL* *INTERVIEWING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA ATLET BOLA BASKET

(Studi Kasus pada Komunitas Bola Basket Forte Ciruas, Kab. Serang, Banten)

Oleh:

Muhammad Hafidz

191520028

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.

NIP: 19760704 200003 1 002



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.

NIP: 19760704 200604 1 001

Mengetahui

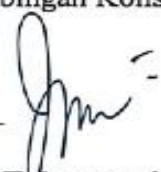
Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endang Musaddad, S.Ag., M.A.

NIP: 19720626 199803 1 002



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.

NIP: 19750604 200604 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Muhammad Hafidz**, NIM: 191520028, Judul Skripsi: **“Konseling Individual Dengan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Bola Basket”** (Studi kasus pada Komunitas Bola Basket Forte Kecamatan Ciruas, Kab. Serang, Banten) telah diuji pada sidang munaqosah Univeritas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 8 Mei 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 8 Mei 2025

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota



A.M. Fahrurrozi. S. Psi, M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota



Ina Nurdinna, M.Pd.I.
NIP. 19820731 200912 2 005

Penguji I



Asep Furqonuddin, S. Ag., M.M.Pd
NIP. 19780312 200312 1 001

Penguji II



Tri Windi Oktara, S. Pd., M.Psi.
NIP. 19941029 202203 2 004

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP. 19760704 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Aku persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua. Bapak Miftahudin dan Ibu Insanah yang senantiasa selalu memberikan do'a serta berjuang sekuat tenaga meneteskan keringat dan air mata untuk selalu menghidupi anak-anaknya. Terima kasih kepada kakak-kakak penulis Mochsan Maula Sandi dan Indi Restu Hanifah serta adik penulis Neza Abdul Jabbar yang selalu memberikan dukungan serta motivasi dan do'anya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada teman-teman dan sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan bantuan dan memberikan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

MOTTO

“Fatum Brutum Amorfati”

(Friedrich Nietzsche)

“Mencintai kehidupan dan menjalankan dengan cinta”

(Fahmi Ilyas Soekarmas)

“Cepat namun sendiri, Untuk apa?”

“Bersama tapi meracuni, Untuk apa?”

(Untuk apa? Untuk apa? - Hindia)

“Berjalan tak seperti rencana adalah jalan yang sudah biasa, dan jalan satu-satunya jalani sebaik kau bisa”

(Gas – FSTVLS)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Muhammad Hafidz, lahir di Serang, 2 Februari 2001. Saat ini penulis tinggal di Bumi Ciruas Permai Blok B9 No. 5 RT 12/RW 004, Desa Ranjeng, Kecamatan Ciruas, Kab. Serang, Banten. Penulis merupakan anak ke-tiga dari empat bersaudara, lahir dari pasangan Bapak Miftahudin dan Ibu Insanah.

Pendidikan formal yang telah ditempuh oleh penulis adalah SDN Ranjeng lulus tahun 2013. Kemudian melanjutkan sekolah di SMPN 1 Ciruas lulus tahun 2016. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Ciruas lulus pada tahun 2019. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam (HMJ BKI) Menjadi atlet bola basket Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan membawa Program Studi Bimbingan Konseling Islam menjadi juara umum selama 3 tahun berturut-turut, dan pernah menjadi ketua umum Komunitas Konseling Musik (KOMIK)

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu terpanjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan sebaik-baiknya dan tepat waktu guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Sholawat dan salam penulis panjatkan kepada Rasulullah SAW, kepada keluarganya dan para sahabatnya semoga kita diberikan syafaat sampai hari kiamat.

Alhamdulillah melalui pertolongan Allah SWT dan dengan segenap usaha serta kesungguhan penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Konseling Individual Dengan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Bola Basket”** (Studi kasus pada Komunitas Bola Basket Forte Ciruas, Kab. Serang, Banten). Sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak pernah luput dari berbagai kekurangan dan masih sangat jauh dari kata sempurna. Namun dengan skripsi ini penulis berharap dapat bermanfaat dan berguna dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini, penulis menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M. Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

3. Bapak AM. Fahrurrozi, S.Psi., M.A. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Sekertaris Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Semoga selalu dalam lindungan Allah SWT.
4. Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum. Sebagai pembimbing I yang telah senantiasa memberikan banyak arahan, bimbingan, dan ilmunya kepada penulis, semoga beliau diberikan kemuliaan oleh Allah SWT.
5. Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd. Sebagai pembimbing II yang telah senantiasa memberikan banyak arahan, bimbingan dan ilmunya kepada penulis, semoga beliau selalu diberikan kemuliaan oleh Allah SWT.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan seluruh staff akademik Fakultas Dakwah yang sudah memberikan pelayanan pendidikan terbaiknya kepada penulis selama menjadi mahasiswa.
7. Seluruh keluarga, terutama orang tua penulis Bapak Miftahudin dan Ibu Insanah yang selalu senantiasa memberikan do'anya yang tidak pernah terputus, memberikan berbagai nasihat dan *support* moral kepada anak-anaknya, serta Mochsan Maula Sandi, Indi Restu Hanifa dan Neza Abdul Jabbar sebagai kakak dan adik penulis yang sudah banyak mendukung dan memberikan motivasi kepada penulis hingga saat ini.
8. Sahabat – sahabat terbaik Kides, Hikmal, Hakim, Elam, Agil, Izul, Njung, Luqman, Aldzikri, Bang Joe, Lerry, Asep, Akew, dan beberapa nama lain yang tidak bisa disebutkan secara lengkap yang selalu bersedia mendengarkan keluh kesah dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman – teman UIN Banten Haidar, Ebong, Mita, Wildan, Wiwil, Qia, Anggun, Arif, Azizul, Qori, Diaz dan beberapa teman yang tidak bisa disebutkan secara lengkap yang selalu bersedia membimbing dan

memberikan arahan penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini, semoga kalian berumur panjang dan bahagia selalu.

10. Warung Kopi Ebel, Rahman Hakim, dan teman-teman yang datang ke Warung Kopi Ebel yang senantiasa memberikan dorongan motivasi dan *support* moral kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk Nauma Coffee, Opang, Ongol, JB, Erlan dan kawan-kawan lain yang tidak bisa disebutkan, yang senantiasa menampung semua keluhan penulis selama mengerjakan skripsi ini, semoga kalian selalu bahagia.
12. Untuk keluarga kecil Fahmi Ilyas Soekarmas, Cindy Srilantika dan Shevanya yang senantiasa menampung keluhan penulis saat proses penulisan skripsi ini, senantiasa kalian diberikan kesehatan dan kebahagiaan.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi

BAB I

PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan ..	Error! Bookmark not defined.
F. Definisi Oprasional	Error! Bookmark not defined.
G. Sistematika Pembahasan	Error! Bookmark not defined.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
------------------------------------	-------------------------------------

- A. Jenis Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- B. Setting Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- C. Teknik Pengumpulan Data **Error! Bookmark not defined.**
- D. Teknik Analisa Data **Error! Bookmark not defined.**
- E. Teknik Keabsahan Data..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN **Error! Bookmark not defined.**

- A. Hasil Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- B. Pembahasan **Error! Bookmark not defined.**

BAB V

PENUTUP **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA **Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Befikir **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Jadwal Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2. Pertanyaan Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1. Kondisi Perilaku Kecemasan Atlet.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2. Kondisi Kecemasan Atlet Sebelum Penerapan Teknik MI.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3. Hasil Kondisi Motivasi Atlet Setelah melaksanakan Penerapan Teknik MI.....	Error! Bookmark not defined.

