

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, istilah ini biasa disebut sebagai masa pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya remaja dimulai dari usia 14 tahun untuk laki-laki dan 12 tahun untuk perempuan. Menurut *World Health Organization* (WHO) Batasan remaja dalam hal ini berada di usia 10 tahun sampai dengan 19 tahun. Menurut pakar psikologi yaitu Hurlock masa remaja ini dimulai pada saat anak mencapai kematangan secara seksual dan berakhir pada masa dewasa secara hukum. Masa remaja terbagi menjadi dua fase, yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal dimulai ketika anak-anak mengalami kematangan secara seksual pada usia 13 sampai 17 tahun. Sedangkan masa remaja akhir meliputi periode setelahnya yaitu pada usia 18 tahun.¹

Menurut Hurlock masa remaja dapat dikategorikan, Masa remaja awal : 13 sampai 17 tahun pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Terjadi juga ketidakstabilan banyak hal. Mencari jati diri dan ketidakstabilan emosional. Masa remaja akhir : 17 sampai 20 tahun ingin menjadi pusat perhatian, idealis, mempunyai energi yang besar, ingin memantapkan jati diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan secara emosional. Fase ini biasanya berlangsung relatif singkat. Fase ini juga biasa disebut fase negatif pada remaja.²

Masa remaja akhir yaitu tahapan seseorang pada periode akhir yang mengalami proses perkembangan diri baik secara fisik maupun mental. Remaja akhir adalah seseorang yang menghadapi masa dewasa harus menyiapkan psikis dan harus siap untuk menghadapi kehidupan selanjutnya.³ Menurut Scheer dan Unger dalam buku yang ditulis oleh John W. Santrock remaja akhir cenderung bertanggung jawab atas pilihannya sendiri dan mengambil keputusan yang mandiri hal tersebut adalah ciri-ciri seseorang menuju dewasa.⁴

Setiap individu memiliki hobi yang salah satunya dalam cabang olahraga yaitu bola basket, individu yang menekuni cabang olahraga basket disebut atlet. Setiap atlet bola basket

¹ Dr. Shilphy A. Octavia “Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja” Cetakan 1 (Sleman: CV Budi Utama, 2020) Hal. 1

² Dr. Shilphy A. Octavia “Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja”... Hal. 2

³ Ermis Suryana dkk, “Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, dan Agama) dan Implikasinya Pada Pendidikan”, *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 5, No. 6 (Juni 2022), Hal. 192

⁴ John W. Santrock, *Adolesence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003) Edisi Keenam. Hal. 26.

mempunyai satu komunitas masing-masing termasuk komunitas forte. Berdasarkan wawancara dengan Surya Alam S.H. M.M selaku pelatih komunitas forte, komunitas ini di dirikian pada tahun 2010 yang di cetuskan oleh Aat Supriadi S,Pd. M,Si sekaligus selaku ketua yang beranggotakan 20 atlet. Dibuatnya komunitas ini dengan alasan tidak adanya komunitas basket yang berasal dari daerah Ciruas, Kabupaten Serang. Maksud dan tujuan dibuatnya komunitas ini untuk menjadi wadah para atlet yang mempunyai bakat pada cabang olahraga basket khususnya di daerah Ciruas.⁵

Atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Menurut kamus lengkap bahasa Indonesia (KLBI). Kata olahraga adalah kata kerja yang diartikan sebagai gerak dinamis badan agar sehat. Sedangkan para ahli olahraga, olahraga adalah suatu kegiatan manusia yang bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan manusia itu sendiri. Olahraga sendiri didalamnya memiliki aspek positif dan negatif.

Membangun kegiatan sosial, ekonomi dan politik, adanya hubungan antara manusia (individu dan kelompok) kegiatan jasa dan penyerapan tenaga kerja, dan mampu meningkatkan harga diri seorang atlet, pelatih, pembina, organisasi, daerah dan bangsa. Kesejahteraan pembina olahraga dan derajat bangsa di mata internasional merupakan bentuk aspek positif dari olahraga.

Sedangkan aspek negatif pada olahraga yakni, kedapatan atlet yang menggunakan berbagai cara untuk memenangkan pertandingan, contohnya tidak *fair play*, tidak disiplin, memanipulasi, melanggar peraturan (peraturan pertandingan) dan menggunakan doping. Adapun menurut Undang-Undang di Negara Indonesia, atlet adalah pelaku olahraga yang lebih lanjut disebut olahragawan.

Seusai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional, di dalam pasal 53 atlet meliputi olahragawan amatir dan olahraga professional serta olahraga penyandang cacat merupakan olahragawan yang melaksanakan olahraga khusus.

Sebagai atlet terdapat banyak tuntutan yang harus di penuhi oleh atlet tersebut. Banyaknya tuntutan menjadikan atlet mengalami stress. Stress merupakan gejala keseimbangan diri untuk dapat berpartisipasi terhadap adanya perubahan dari dalam maupun luar diri sendiri.⁶ Menurut Adler sebagaimana dikutip oleh Tjung Hauw Sin menunjukkan bahwa stress membuat

⁵ Surya Alam S.H. M.M, diwawancarai oleh peneliti, di SMAN 1 Ciruas, 27 September 2023.

⁶ Tjung Hauw Sin “ Konsep Dan Aplikasi Konseling Olahraga Bagi Atlet; Peluang Dan Tantangan”...., Hal. 40-45

seseorang rentan terkena penyakit karena menurunnya kekebalan tubuh sehingga meningkatkan resiko mempunyai penyakit kronis. Hal ini mengakibatkan menurunnya prestasi atlet. Atlet yang mengalami kelelahan fisik dan psikis, dan juga memberikan pandangan buruk pada kompetensi atlet itu sendiri.⁷

Kecemasan yang dialami atlet mempunyai ciri-ciri keringat berlebih, bagian tubuh dingin, dan rasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitar. Menurut Gunarsa sebagaimana dituliskan oleh Marisa dan Komarudin, aspek mental memiliki sumbangan sebesar 80% pada performa atlet sedangkan 20% berasal dari aspek lainnya.⁸ Menurut Rita L Atikson di dalam jurnal yang ditulis Galih Dwi Pradipta menyebutkan bahwa individu yang menderita kecemasan tiap hari mengalami hidup dalam keadaan tegang, individu yang menderita kecemasan akan merasa serba salah, khawatir dan cenderung memberikan reaksi berlebihan pada stress yang ringan, keluhan fisik yang lain adalah tidur tidak tenang, sakit kepala, kelelahan, dan jantung berdebar.⁹

Menurut Kartini Kartono yang di dalam jurnal yang ditulis oleh Galih Dwi Pradipta mengemukakan bahwa gejala-gejala kecemasan antara lain : gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, sesak nafas, pupil mata membesar, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, diare dll. Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsa kecemasan pada olahragawan mempunyai ciri-ciri dan gejala seperti keringat berlebih, jantung berdebar kencang, dingin pada tangan dan kaki, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan sering terkejut.¹⁰

Menurut Orlick cara terbaik untuk mengatasi cemas dan panik adalah mulai berpikir tentang pemecahan masalah sebelum masalah itu tiba. Atlet elit biasanya menerapkan berbagai strategi coping selama latihan dan pertandingan, sehingga situasi latihan dan pertandingan berada dalam situasi stress yang terkendali.¹¹ Selain itu bisa juga menggunakan konseling individual. Menurut Dewa Ketut Sukardi di dalam jurnal yang ditulis oleh Nova Erlina dan Laeli Anisa Fitri menyatakan bahwa konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan.¹²

⁷ Tjung Hauw Sin “ Konsep Dan Aplikasi Konseling Olahraga Bagi Atlet; Peluang Dan Tantangan”...., Hal. 40-45

⁸Marisa N.F.I, Komarudin “Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bola Basket” dalam *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, Vol. IV, No 1 (Juni 2019) Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI. Hal. 26

⁹ Galih Dwi Pradipta “*Kecemasan Mempengaruhi Atlet Sebelum Bertanding*” Jurnal Universitas PGRI Semarang

¹⁰ Galih Dwi Pradipta “*Kecemasan Mempengaruhi Atlet Sebelum Bertanding*” ...

¹¹ Galih Dwi Pradipta “*Kecemasan Mempengaruhi Atlet Sebelum Bertanding*” ...

¹² Nova Erlina dan Laeli Anisa Fitri “*Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III*

Menurut Sofyan S. Willis konseling individual adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan mampu menyesuaikan diri secara positif.¹³ Menurut Helen dalam buku yang ditulis oleh Henni Syafrianna Nasution dan Abdillah menyatakan bahwa konseling individual adalah layanan yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung tatap muka (per-orangan) dengan konselor dalam rangka penyelesaian masalah yang dialami klien.¹⁴ Menurut Prayitno dan Erman Amti menyatakan bahwa konseling individual adalah proses memberikan bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dialami klien.¹⁵

Dalam konseling individual terdapat teknik *motivational interviewing*. *Motivational Interviewing* biasa disebut MI dikembangkan sebagai pendekatan intuitif untuk menghadapi ambiguitas dalam proses konseling kepada pecandu (terutama minuman keras) dengan membangkitkan motivasi membangun yang ada di dalam diri individu agar individu tersebut menyadari perilaku maladaptifnya.¹⁶ Menurut Millner dan Rollnick dalam buku yang ditulis oleh Mulawarman dan Mayang T. Afriwilda *motivational interviewing* merupakan pedoman yang berfokus pada pribadi dalam memperkuat motivasi yang ada dalam melakukan sebuah perubahan.¹⁷ *Motivational interviewing* merupakan metode yang lembut dan sangat menghormati konseli dalam berkomunikasi tentang kesulitan-kesulitan yang konseli hadapi.¹⁸ *Motivational Interviewing* juga dirancang untuk menemukan gaya konseling yang sifatnya membina dengan memanfaatkan hambatan-hambatan yang muncul ketika konseling sedang berlangsung.¹⁹

Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus” dalam jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 3, No. 1 (2016) hal. 137-152.

¹³ Nova Erlina dan Laeli Anisa Fitri “Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus” dalam jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 3, No. 1 (2016) hal. 137-152.

¹⁴ Dr. Henni Syafriana Nasution, MA dan Dr. Abdillah, S.Ag, S.Pd “Bimbingan Konseling (Konsep, Teori dan Aplikasinya)” Medan, Penerbit Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019. Hal.139.

¹⁵ Dr. Henni Syafriana Nasution, MA dan Dr. Abdillah, S.Ag, S.Pd “Bimbingan Konseling (Konsep, Teori dan Aplikasinya)” Medan, Penerbit Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019. Hal.139.

¹⁶ Mulawarman, Mayang T. Afriwilda, *Motivational Interviewing Konsep dan Penerapannya*, (Jakarta: Kencana, 2020), h. 8.

¹⁷ Mulawarman, Mayang T. Afriwilda, *Motivational Interviewing Konsep dan Penerapannya* h. 8.

¹⁸ Mulawarman, Mayang T. Afriwilda, *Motivational Interviewing Konsep dan Penerapannya* h. 9.

¹⁹ Mulawarman, Mayang T. Afriwilda, *Motivational Interviewing Konsep dan Penerapannya* h. 9.

Oleh karena itu pemilihan teknik *motivational interviewing* sangat berperan dan membantu para atlet komunitas forte untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialami atlet di dalam komunitas tersebut. Melalui proses wawancara dialog yang lembut agar menemukan segala keambiguan dalam diri dan menjadikannya motivasi yang muncul dalam menyelesaikan masalah. Sehingga dengan teknik *motivational interviewing* diharapkan para atlet dalam komunitas basket dapat mengatasi masalah kecemasan yang dialaminya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah peneliti jelaskan, peneliti tertarik menjadikan objek penelitian dengan judul ***“Konseling Individual Dengan Teknik Motivational Interviewing Untuk Mengatasi Kecemasan Atlet Bola Basket (Studi kasus pada Komunitas Basket Forte Ciruas, Kab, Serang, Banten)”***.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas kemudian dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana bentuk kecemasan pada atlet bola basket?
2. Bagaimana penerapan layanan konseling individual dengan teknik *motivational interviewing* dalam mengatasi kecemasan pada atlet bola basket?
3. Bagaimana hasil penerapan layanan konseling individual dengan teknik *motivational interviewing* dalam mengatasi kecemasan pada atlet bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas kemudian dapat disusun tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bentuk kecemasan pada atlet bola basket.
2. Untuk mengetahui hasil layanan konseling individual dengan teknik *motivational interviewing* dalam mengatasi kecemasan pada atlet bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Dengan dibuatnya penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat-manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan sebagai penambah ilmu pengetahuan orang lain khususnya para konselor dan menjadi acuan peneliti-peneliti lain untuk mengembangkan teknik *motivational interviewing* untuk mengatasi kecemasan pada atlet.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi:

a. Atlet dan pelatih

Penelitian ini sekiranya dapat memberikan manfaat bagi para atlet dan pelatih pada cabang olahraga basket untuk mengatasi kecemasan pada atlet dengan teknik *motivational interviewing* pada layanan konseling individual.

b. Lembaga

Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam penelitian ini dapat memberikan manfaat dari hasil penelitian sebagai bahan tambahan informasi kepada mahasiswa lainnya dalam memahami konseling dengan menggunakan teknik *motivational interviewing* untuk mengatasi kecemasan pada atlet.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelumnya telah banyak penelitian yang membahas tentang konseling individual untuk mengatasi kecemasan atlet. Untuk menghindari kesamaan dalam penelitian-penelitian skripsi ini, maka peneliti merujuk pada sumber dalam skripsi yang telah dibuat sebelumnya, dengan substansi dan judul yang berbeda, di antaranya sebagai berikut:

Pertama, skripsi yang berjudul “Mengatasi Kecemasan Pra Pertandingan Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Pada Atlet Karate Koni Kudus” yang disusun oleh Herlina Widyanti, Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Tahun 2016.²⁰ Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan metode kualitatif, metode kualitatif adalah salah satu metode penelitian berdasarkan pengumpulan data secara subjektif yang sedang dialami pihak yang diteliti. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan atlet Karate KONI Kudus yang dimulai dari siklus I ke siklus II yang mengalami peningkatan sebesar 10,5 (21%). Jadi penurunan tingkat kecemasan dari pra siklus mendapatkan skor rata-rata 16,1 dengan persentase 32,2% dalam kategori sangat kurang sampai siklus II sebesar 20,6 (41,2%). Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini dikatakan berhasil karena ada penurunan tingkat kecemasan Atlet Karate KONI Kudus pada pra pertandingan. Persamaan dengan skripsi yang saya buat adalah kesamaan objek penelitiannya yaitu atlet, perbedaan dengan skripsi yang saya buat adalah teknik konseling dan metode pendekatan.

²⁰ Herlina Widyawati “Mengatasi Kecemasan Pra Pertandingan Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Pada Atlet Karate Koni Kudus” (Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan Universitas Muria Kudus, 2016).

Kedua, skripsi dengan judul “Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare” yang disusun oleh Muhammad Muhajir, Program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, Tahun 2024.²¹ Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan sumber data 8 pemain voli PORMA IAIN Parepare. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding yang dialami pada saat melakukan pertandingan yaitu berdampak pada turunnya skill performa permainan, merusak konsentrasi dan kondisi mental, serta atlet merasa kurang percaya diri pada saat bertanding.

Ketiga, skripsi dengan judul “Pembinaan Mental pada Atlet Lari Di Baladika Atletik Club Kopassus Kota Serang” yang disusun oleh Nasuha Azka Nasabi, Program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, Tahun 2017.²² Dalam penelitian ini, peneliti terdahulu menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Hasil dari penelitian terdahulu ini berhasil karena perubahan mental atlet yang mengalami peningkatan dimana atlet yang diteliti oleh peneliti terdahulu mempunyai rasa kepercayaan diri, kedisiplinan, komunikasi yang mulai terbangun antar atlet dan pembina. Persamaan dengan skripsi saya adalah objek penelitiannya yang membahas tentang atlet, perbedaan dengan skripsi saya adalah peneliti terdahulu secara khusus meneliti atlet lari dari komunitas Baladika Atletik Club Kopassus Kota Serang, sedangkan saya meneliti atlet basket dari komunitas basket Forte Kabupaten Serang.

F. Definisi Oprasional

1. Konseling Individual

Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang klien dan seorang konselor.²³ Konseling individu ini dilakukan oleh klien yang mempunyai masalah pribadi yang sulit untuk

²¹ Muhammad Muhajir “Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAIN Parepare” (Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2024)

²² Nasuha Azka Nasabi “Pembinaan Mental pada Atlet Lari Di Baladika Atletik Club Kopassus Kota Serang” (Skripsi Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2017)

²³ Bimbingan Konseling (Konsep, Teori dan Aplikasinya) / Dr. Henni Safriana Nasution, MA dan Dr. Abdillah, S.Ag M.Pd: Medan, Penerbit Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019. Hal.138

diselesaikan. Masalah yang dialami klien meliputi masalah sosial, Pendidikan, karir, keluarga dan masih banyak lagi. Klien meminta bantuan kepada konselor yang professional untuk mengatasi masalahnya dengan pengetahuan psikologisnya.

Menurut Prayitno dan Erman Amti konseling individual merupakan pemberian bantuan psikologis yang dilakukan melalui wawancara konseling dengan konselor terhadap klien yang sedang mempunyai masalah sehingga mendapatkan hasil yang dimana dapat teratasinya masalah klien.²⁴

Menurut Hellen dalam jurnal yang ditulis oleh Swastika Rizki Nareswari, Alfin Miftahul Khairi, dan Ahmad Nafi konseling individual adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka membahas tentang pengentasan masalah pribadi yang diderita konseli. Menurut Prayitno fungsi layanan konseling individual adalah 1) fungsi pemahaman, 2) fungsi pencegahan, 3) fungsi pengentasan, 4) fungsi pemeliharaan, 5) fungsi advokasi.

2. *Motivational Interviewing*

Menurut Miller dan Rolnick *Motivational interviewing* merupakan bentuk panduan yang berpusat pada diri sendiri/pribadi untuk memperoleh dan memperkuat perubahan pada diri sendiri.²⁵ Jadi pada teknik ini konselor tidak hanya tentang bagaimana bersikap baik dan ramah kepada klien, tetapi konselor harus bisa merumuskan tujuan klien, meningkatkan motivasi klien dan merencanakan tujuan klien dengan jelas.

Menurut Naar King dan Suarez dalam jurnal yang ditulis oleh Natalia Yepi, Abdul Saman, dan Abdullah Sinring menyatakan bahwa teknik *motivational interviewing* merupakan sebuah metode yang halus dan penuh rasa hormat ketika sedang melakukan komunikasi dengan orang lain dan ketika menanyakan berbagai kesulitan yang dialami individu serta yang terkait perubahan dan kemungkinan untuk terlibat dalam berperilaku berbeda yang lebih sehat yang sejalan dengan tujuan nilai-nilainya sendiri untuk memaksimalkan potensi manusia. Jadi teknik *motivational interviewing* (MI) adalah teknik wawancara yang dilakukan konselor pada konseli untuk memberikan motivasi agar dapat memunculkan motivasi

²⁴Bimbingan Konseling (Konsep, Teori dan Aplikasinya) / Dr. Henni Safriana Nasution, MA dan Dr. Abdillah, S.Ag M.Pd: Medan, Penerbit Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019. Hal.139

²⁵Motivational Interviewing Konsep dan Penerapannya / Mulawarman dan Mayang T. Afriwilda;..., Hal. 5

intristik pada klien yang selama ini terhambat. Teknik ini lebih berfokus pada konseli untuk membantu mengeksplorasi dan mengatasi ambivilensi dalam merubah perilaku konseli kearah yang lebih positif.²⁶

Tahan dan Sminkey berpendapat bahwa konselor yang menggunakan teknik *motivational interviewing* harus memiliki kecerdasan emosional substansial dan kesadaran akan berbagai emosi reaksi kekuatan, dan bidang tantangan baik di dalam dirinya maupun orang lain.²⁷

Ketika seorang konselor menggunakan teknik ini, konselor tersebut harus memusatkan semua perhatian pada proses wawancara. Konselor juga memperhatikan bahasa-bahasa alami yang diungkapkan oleh klien. Teknik ini sebenarnya dirancang untuk menemukan gaya konseling yang bersifat membina dengan memanfaatkan hambatan-hambatan yang terjadi pada saat konseling berlangsung.²⁸ Secara khusus dijelaskan bahwa teknik ini merupakan bagaimana cara konselor mengatur dialog yang digunakan pada saat konseling berlangsung, sehingga klien percaya dan berbicara pada diri mereka sendiri untuk berubah.

3. Kecemasan

Menurut Setiawan kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negative terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan factor intristik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh factor eksintrik antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih atau keluarga.²⁹

²⁶ Natalia Yepi, Abdul Saman, dan Abdullah Sinring “Penerapan Teknik *Motivational Interviewing* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Pada Siswa Di SMA Negeri 5 Sidrap” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, Universitas Negeri Makasar*.

²⁷ Swastika Rizki Nareswari, Alfin Miftahul Khairi, dan Ahmad Nafi “Konseling Individual dengan Teknik *Motivational Interviewing* untuk Menangani Penyesuaian Sosial pada Remaja Tindak Pidana Pencurian di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar”....

²⁸ *Motivational Interviewing Konsep Dan Penerapannya / Mulawarman dan Mayang T. Afriwilda*;...., Hal. 5

²⁹ Putri Erika Virginia, Wilson, Izzudin Fathoni “Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat”....

Menurut Roeswan dan Soekarno faktor lain yang juga turut mempengaruhi kecemasan bertanding pada atlet dalam suatu pertandingan olahraga yang diikuti atlet. Semakin tinggi tingkat pertandingan olahraga yang sedang diikuti atlet, maka kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan semakin tinggi pula, dibandingkan dengan atlet yang bertanding pada tingkat yang rendah. Salah satu pertandingan bergengsi di kancah nasional adalah Pekan Olahraga Nasional (PON) yang merupakan kegiatan pesta olahraga nasional yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti oleh atlet dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia.³⁰

4. Atlet

Atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Menurut kamus lengkap bahasa Indonesia (KLBI). Kata olahraga adalah kata kerja yang diartikan sebagai gerak dinamis badan agar sehat. Sedangkan para ahli olahraga, olahraga adalah suatu kegiatan manusia yang bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan manusia itu sendiri. Olahraga sendiri didalamnya memiliki aspek positif dan negatif.

Membangun kegiatan sosial, ekonomi dan politik, adanya hubungan antara manusia (individu dan kelompok) kegiatan jasa dan penyerapan tenaga kerja, dan mampu meningkatkan harga diri seorang atlet, pelatih, pembina, organisasi, daerah dan bangsa. Kesejahteraan pembina olahraga dan derajat bangsa di mata internasional merupakan bentuk aspek positif dari olahraga.

Sedangkan aspek negatif pada olahraga yakni, kedapatan atlet yang menggunakan berbagai cara untuk memenangkan pertandingan, contohnya tidak *fair play*, tidak disiplin, memanipulasi, melanggar peraturan (peraturan pertandingan) dan menggunakan doping. Adapun menurut Undang-Undang di Negara Indonesia, atlet adalah pelaku olahraga yang lebih lanjut disebut olahragawan.

Seusai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional, di dalam pasal 53 atlet meliputi olahragawan amatir dan olahraga profesional serta olahraga penyandang cacat merupakan olahragawan yang melaksanakan olahraga khusus.³¹ Berikut penjelasan lengkapnya:

³⁰ Putri Erika Virginia, Wilson, Izzudin Fathoni “Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat”

³¹ Undang-Undang Nomor. 3 Tahun 2005 Pasal 53, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. [dokumen on-line]; Tersedia di <http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf>

- a. Atlet amatir, yakni melaksanakan olahraga yang menjadu kegemaran dan keahliannya. Atlet amatir mempunyai hak sebagai berikut:
 - 1) Meningkatkan prestasi melalui klub atau komunitas olahraga.
 - 2) Mendapatkan pembinaan dan pengembangan sesuai dengan cabang olahraga yang diminati.
 - 3) Mengikuti kejuaraan olahraga pada semua tingkatan setelah melalui seleksi atau kompetisi.
 - 4) Memperoleh kemudahan izin dari instansi untuk mengikuti kegiatan keolahragaan daerah, nasional dan inteenasional.
 - 5) Beralih status menjadi atlet professional, di dalam hak-hak diata atlet amatir juga layak mendapatkan sebuah pembinaan dan pengembangan olahraga, Pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan system Pendidikan nasional.

Pembinaan dan pengembangan olahraga Pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru atau dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana olahraga yang memadai.

- b. Atlet professional, yakni melaksanakan kegiatan olahraga sebagai profesi sesuai dengan keahliannya. Setiap orang dapat menjadi olahragaan professional setelah memenuhi persyaratan:
 - 1) Pernah menjadi atlet amatir yang mengikuti kompetisi secara periodik.
 - 2) Memenuhi ketentuan ketenagakerjaan yang dipersyaratkan.
 - 3) Memenuhi ketentuan medis yang dipersyaratkan.
 - 4) Memperoleh pernyataan tertulis tentang pelepasan status dari atlet aatir menjadi atlet professional yang diketahui oleh induk organisasi cabang oalahraga yang bersangkutan.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan skripsi ini peneliti akan membahas permasalahan-permasalahanyang akan dijadikan pencapaian. Dimana sistematika skripsi yang ditulis oleh penulis meliputi 5 bab sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, yang didalamnya meliputi, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan definisi oprasional.

BAB II Kajian Pustaka yang berisi tentang teori-teori yang akan digunakan untuk mendukung penelitian ini meliputi teori Layanan Konseling Individu, *Motivational Interviewing*, dan kecemasan pada atlet

BAB III Metodologi Penelitian, yang didalamnya meliputi jenis penelitian, setting penelitian, instrument penelitian, sumber data, teknik pengabsahan dan pengumpulan data.

BAB IV Hasil dan pembahasan, pada bab ini berisikan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

BAB V Penutup, Yang meliputi pembahasan kesimpulan serta lempiran-lampiran.