

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai penerapan layanan konseling individual dengan teknik *Motivational Interviewing* (MI) terhadap kecemasan atlet bola basket Komunitas Forte Ciruas, Kabupaten Serang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan yang dialami oleh atlet mencakup tiga aspek utama, yaitu perilaku, kognitif, dan afektif

Berdasarkan observasi dan wawancara mendalam yang dilakukan terhadap responden, kecemasan yang muncul mempengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis para atlet. Dalam aspek perilaku, gejala yang dominan meliputi gelisah, tremor, dan penurunan koordinasi tubuh. Pada aspek kognitif, atlet mengalami gangguan konsentrasi, pikiran negatif berulang, serta kekhawatiran akan kegagalan. Sedangkan pada aspek afektif, ditemukan perasaan takut, gugup, tegang, dan mudah terganggu secara emosional.

2. Penerapan layanan konseling individual dengan teknik *Motivational Interviewing* mampu memberikan pendekatan yang tepat dalam mengatasi kecemasan atlet

Teknik MI yang bersifat suportif, empatik, dan non-konfrontatif mendorong atlet untuk mengeksplorasi perasaan dan pikirannya secara terbuka. Pendekatan ini membantu mereka menyadari sumber kecemasan dan mengembangkan motivasi dari dalam diri untuk berubah. Dalam pelaksanaan konseling, atlet diberikan ruang untuk menyuarakan konflik internal yang dirasakan, yang kemudian diproses melalui dialog reflektif dan afirmasi positif oleh konselor.

3. Hasil akhir dari penerapan teknik MI menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesiapan mental yang signifikan

Hasil dari sesi tersebut menunjukkan bahwa atlet menjadi lebih percaya diri, memiliki kontrol emosi yang lebih baik, serta dapat membangun strategi coping terhadap tekanan. Perubahan ini tidak hanya terlihat dari pengakuan subjektif para atlet, tetapi juga dari perubahan sikap dan perilaku selama berlatih dan bertanding.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan *Motivational Interviewing* memberikan kontribusi positif dalam membantu atlet mengatasi kecemasan yang menghambat performa mereka di lapangan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran-saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlet

Disarankan agar para atlet lebih terbuka terhadap perasaan dan tekanan yang dialami, serta memanfaatkan layanan konseling secara aktif untuk meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi.

2. Bagi pelatih dan pembina komunitas

Diharapkan agar pelatih dan pembina memberikan perhatian tidak hanya pada kemampuan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental atlet. Teknik *Motivational Interviewing* dapat dijadikan pendekatan dalam mendampingi atlet yang mengalami kecemasan.

3. Bagi lembaga pendidikan atau organisasi keolahragaan

Disarankan untuk mengintegrasikan layanan bimbingan dan konseling secara formal dalam kegiatan pembinaan atlet, serta

menyediakan pelatihan teknis kepada para pembina dalam menangani permasalahan psikologis atlet.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian lanjutan dengan cakupan subjek yang lebih luas dan variasi cabang olahraga lainnya, serta mempertimbangkan perbandingan teknik MI dengan pendekatan konseling lainnya.

