

ISBN: 978-602-17125-4-2

PROCEEDING

GUIDANCE AND COUNSELING INTERNATIONAL SEMINAR AND WORKSHOP

**“The Actualization of Counseling
in Preparing the Next Generation Character
for Building a Happy Family Drug-Free”**

Editor

Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.

Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.

Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.



Padang, March 6th to 7th, 2014

DAFTAR ISI

Pemakalah Utama

No.	Penulis	Judul Makalah	Halaman
1	Prof. Madya. Dr. Syed Mohamed Shafeq bin Syed Mansor Alhabshi	Neuro Linguistic Programming dalam Kaunseling	1
2	Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.	Generasi Muda Berkarakter dalam Membina Keluarga Bebas Narkoba	5
3	Dr. Roslee bin Ahmad	Kajian Pola Tingkah laku dan Personaliti Remaja Yang Terlibat Dalam Salah Laku Seksual di Pusat Pemulihan Akhlak, Taman Sri Puteri, Cheras, Selangor	21
4	Prof. Dr. Prayitno, M.Sc, Ed	Konseling Integritas dalam Pengembangan Karakter-Cerdas melalui Revolusi Pembelajaran	26

Pemakalah Sesi Paralel

No.	Penulis	Judul Artikel	Halaman
1	Alfi Rahmi, M.Pd	Pelaksanaan <i>Decision Making Model</i> dalam Konseling Kelompok Untuk Pembuatan Keputusan Karir yang Tepat	1
2	Yuyus Suherman	Bimbingan dan Konseling Komprehensif Anak Berbakat Melalui Milgram: <i>4 x 4 Structure of Giftedness Models</i> dalam Seting Akselerasi-Inklusi	10
3	Husni Mubarak	Membangun Kewirausahaan Melalui Bimbingan Karir Berbasis Kearifan Lokal	19
4	Tjung Hauw Sin	Psikologi Konseling dan Terapi Pada Atlet	27
5	Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons	Kepekaan Konselor Terhadap Karakteristik Peserta Didik Dalam Menyelenggarakan Pelayanan Arah Peminatan Peserta Didik Di SMA/SMK dan MA/MAK.	35
6	Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd.,Kons.	Memilih Perguruan Tinggi: Permasalahan dan Pembimbingannya	41
7	Afdal, S.Pd., M.Pd, Kons	Bimbingan Karir Kolaboratif dalam Pemantapan Perencanaan Karir Siswa SMA	47
8	Dr.Daharnis, M.Pd., Kons	Peminatan Peserta Didik: Ketidakcocokan Minat dengan Kondisi Peserta Didik, Orangtua dan Sekolah serta Upaya Penanggulangannya	53
9	Dr. Muhammad Japar, MSi., Kons.	Berbagai Upaya Peningkatan Persepsi Positif Masyarakat terhadap Konseling dan Konselor	62
10	Amirah Diniaty	Konselor Waspada Secondary Traumatic Stress Saat Memberi Pelayanan Konseling Bagi Klien	67

Psikologi Konseling dan Terapi Pada Atlet

Tjung Hauw Sin
(beatrix_benni@yahoo.com)
Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP

ABSTRACT

Counselling and Psychotherapy are two terms that are still debated by psychologists, have similarities and differences. But among the differences of opinion regarding the similarities and differences, it can be said that the counselling and psychotherapy is an activity that helps individuals to alleviate the problem. Theoretical approaches in counselling Psychology: psychoanalysis, Counseling is Counseling Centers on the client (person centered counseling), Rational Emotive Behaviour Counseling, Behavioral Counseling, counseling, counselling an eclectic Reality. In dealing with athletes who are troubled with his personality, counseling and therapy can be done in the following steps: 1) Psychological Examination; 2) Preliminary Counselling; 3) Supportive Counseling, 4) Goal Setting; 4) Formation of Attitudes and Ways of Thinking; 5) Form Positive Attitudes and ways of thinking; 6 relaxation exercises). Keywords: psychology, counseling, therapy, athlete

Keywords: Psychology_counseling, Therapy, Athletes

© 2014 Published by Panitia Seminar Internasional BK 2014

LATAR BELAKANG

Persoalan yang dihadapi oleh manusia dari waktu ke waktu tampaknya makin kompleks, baik persoalan yang berhubungan dengan pribadi, keluarga, pekerjaan, dan masalah kehidupan secara umum. Kompleksitas masalah itu telah mengarahkan sebagian dari manusia mengalami konflik-konflik dan hambatan dalam memenuhi apa yang diharapkan. Kompleksitas masalah ini menuntut adanya media / wadah yang dapat membantu mengatasi segenap masalah kehidupan tersebut. Konseling merupakan salah satu upaya untuk mengatasi konflik, hambatan, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan, sekaligus sebagai upaya peningkatan kesehatan mental. Konseling merupakan satu diantara bentuk upaya bantuan yang secara khusus dirancang untuk mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi (Latipun, 2001).

Menurut Tolbert, dalam Prayitno (Prayitno dan Erman Amti, 2004), Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.

Kemajuan konseling sejalan dengan kemajuan masyarakat. Pekerjaan di masyarakat sudah terdiferensiasi ke arah yang lebih baik. Pekerjaan-pekerjaan yang semula satu jenis, kini mulai terbagi menjadi bagian-bagian yang amat spesifik. Misalnya dalam dunia olahraga, penanganan masalah prestasi pada dunia olahraga telah menempatkan psikologi dan konseling sebagai salah satu aspek yang dapat menunjang ataupun menghambat aktualisasi suatu potensi yang ada dan dilihat pada prestasi-prestasi seorang atlet (Sudibyo Setyobroto, 2001).

Penanganan aspek fisik dan teknik oleh pembina dan pelatih sudah merupakan kegiatan rutin yang tampak pada setiap latihan, khususnya di pemusatan latihan. Suatu hal yang menggembirakan adalah banyaknya tenaga-tenaga ahli olahraga yang turun ke lapangan dalam menangani atlet. Salah satu aspek yang penting untuk ditangani adalah aspek psikis. William F. Straub mengatakan : "the mind is sport science's vast frontier." Psikologi diamalkan untuk menjadikan seorang atlet lebih baik lagi dan mampu memperlihatkan prestasi yang setinggi-tingginya (Singgih D. Gunarsa)

Banyak penelitian mengangkat masalah psikis atlet yang tidak ditangani secara professional dapat menghambat prestasi yang diharapkan. Aspek psikis atlet yang memerlukan penanganan oleh ahli, diantaranya: 1) pemilihan atlet, meliputi gambaran kepribadian pada umumnya, termasuk aspek kognitif / intelegensi, 2) penempatan atlet sesuai dengan kekhususan yang ada pada atlet, 3) prosedur latihan secara psikologis, 4) perubahan kepribadian, aspek karakterologis, misalnya emosi.

Berdasarkan pemaparan di atas diketahui bahwa masalah psikis atlet memerlukan penanganan serius dalam mencapai prestasi yang diharapkan. Maka makalah ini akan membahas peranan psikologi konseling dan terapi dalam mengentaskan masalah psikologis yang dialami oleh atlet. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka makalah ini akan membahas peranan psikologi konseling dan terapi dalam mengentaskan masalah psikologis atlet.

PEMBAHASAN

Pengertian Konseling dan Psikoterapi

Dalam *helping professional*, kita mengenal istilah konseling, psikoterapi, dan intervensi psikososial. Sebagian ahli menganggap konseling dan psikoterapi adalah dua istilah yang sama maknanya, sehingga dapat digunakan secara bergantian. Diantara ahli yang menggunakan istilah konseling dan psikoterapi dalam pengertian yang sama adalah Rogers, Truax, Carkhuff, dan Patterson. Mereka memandang konseling dan psikoterapi adalah hal yang sama dan tidak perlu dibedakan. Sedangkan Schneiders (1964) menyatakan bahwa banyak teorisi yang gagal membedakan konseling dan psikoterapi, karena memiliki "akar" yang berbeda. Menurutnya konseling dan psikoterapi merupakan hal yang memang berbeda. Baginya psikoterapi bukanlah sebagai konseling dan konseling bukanlah psikoterapi. Keduanya adalah hal yang memang berbeda. Perbedaannya terletak pada berbagai aspek pendekatan yang digunakan, subjek yang dibantu, pelaksanaannya, dan intensitas masalah yang dihadapi, yaitu:

a. Pendekatan pemberian bantuan

Pendekatan suatu pemberian bantuan (*helping*) professional menurut Hansen, dkk (1982) dapat diklasifikasikan dalam tiga jenis, yaitu pemberian dorongan (*supportive*), pemberian pemahaman secara reedukatif (*insight reeducative*), dan pemberian pemahaman secara rekonstruktif (*insight reconstructive*). Supportif dapat dimaknakan sebagai pemberian dorongan kepada klien agar dapat mengembangkan potensinya. Pemahaman dengan reedukatif berarti peningkatan pemahaman tentang diri, masalah, dan konflik-konflik yang ada di alam sadarnya untuk mencapai penyesuaian diri. Sedangkan pemahaman dengan rekonstruktif berarti meningkatkan pemahaman tentang diri, konflik, dan masalahnya yang ada di bawah sadarnya dengan melakukan rekonstruksi struktur kepribadian klien. Dua pendekatan pertama lebih banyak dilakukan melalui konseling, sedangkan pendekatan terakhir dilakukan melalui psikoterapi (Hansen, J.C., Stevic, R.R., and Warner, R.W., 1982).

b. Intensitas masalah

Perbedaan penting antara konseling dan psikoterapi menyangkut intensitas masalah yang dihadapi klien. Schneiders (1964) menyatakan bahwa konseling diselenggarakan untuk menangani problem-problem psikologis, seperti ketidakmatangan, ketidakstabilan emosional, ketidakmampuan mengontrol diri dan perasaan ego yang negatif. Sementara psikoterapi lebih menangani gangguan-gangguan mental dan problem berat, seperti konflik-konflik yang serius, gangguan perasaan dan sebagainya.. Hansen dkk menjelaskan bahwa psikoterapi dilakukan terhadap individu yang mengalami konflik interpersonal yang sangat mendalam, sedangkan konseling dilakukan terhadap individu yang mengalami masalah-masalah berhubungan dengan peran dalam kehidupan sehari-hari.

c. Cara penanganan

Dilihat dari cara penanganannya, Nelson Jones (1982) menyebutkan beberapa perbedaan konseling dan psikoterapi. Konseling lebih berorientasi pada klien, mementingkan hubungan, diselenggarakan dengan pendekatan humanistik, dan kurang berkaitan dengan kegiatan medis. Sedangkan psikoterapi dilaksanakan dengan lebih berorientasi pada terapi, menggunakan teknik yang spesifik, kecenderungan menggunakan pendekatan psikoanalisis atau behavior, dan banyak menggunakan penanganan secara medis.

Dari penjelasan di atas, banyak ahli konseling dan psikoterapi mengatakan bahwa keduanya merupakan usaha yang berkesinambungan (kontiniu), artinya klien dengan masalah-masalah yang tidak dapat diatasi melalui konseling maka dapat ditindaklanjuti melalui psikoterapi, dan klien yang sudah dilakukan psikoterapi dilanjutkan dengan konseling. Dari segi metodologi pelaksanaannya konseling dan psikoterapi kurang lebih sama, sebagaimana dijelaskan oleh Thorne, bahwa "*counseling as type of psychotherapy adaptable to problem of normal people*" (Brammer, L.M., and Shostrom, E.L., 1982)

Pendekatan-Pendekatan Psikologi Konseling

a. *Konseling Psikoanalisis*

Peletak dasar teori psikoanalisis adalah Sigmund Freud. Freud beranggapan bahwa kepribadian manusia tersusun secara struktural, yaitu id, ego dan superego. Id adalah subsistem kepribadian asli yang dimiliki individu sejak lahir, biasanya disebut subsistem kepribadian primitif yang lebih dihubungkan dengan faktor biologis dan hereditas. Id selalu mencari kesenangan dan menghindari rasa sakit atau ketidaknyamanan. Tempat id ini berada pada alam bawah sadar dan secara langsung berpengaruh terhadap perilaku seseorang tanpa disadari.

Superego merupakan lawan dari id, yaitu subsistem kepribadian yang dikembangkan dari kebudayaan dan nilai-nilai sosial, bukan dari faktor biologis. Superego terbentuk karena berinteraksi dengan orang tua dan masyarakat. Jadi superego merupakan kata hati seseorang dan karena itu merupakan alat control dari dalam individu. Superego selalu berada pada alam sadar dan dapat pula berada dalam pra sadar. Superego ini terbentuk sejak usia kanak-kanak dan terus berkembang hingga dewasa. Ego merupakan bagian subsistem kepribadian yang tidak diperoleh saat akhir, tetapi dipelajari sepanjang berinteraksi dengan lingkungannya. Ego merupakan mediator antara dorongan-dorongan biologis yang datang dari id dan tuntutan superego atau hati nurani yang terbentuk dari orang tua, budaya, dan tradisi.

Dalam psikoanalisis klasik, ada dua faktor yang menyebabkan perilaku abnormal yaitu 1) dinamika yang tidak efektif antara id, ego dan superego, dan 2) diperoleh tingkah laku yang tidak sesuai dari masa kecil/kanak-kanak.

Secara umum tujuan konseling pada psikoanalisis klasik adalah untuk mengubah perilaku dalam pengertian yang sangat luas. Dalam pandangan psikoanalisis, tujuan konseling agar individu mengetahui ego dan memiliki ego yang kuat. Hal ini berarti bahwa konseling akan menempatkan ego pada tempat yang benar, yaitu sebagai pihak yang mampu memilih secara rasional dan menjadi mediator antara id dan superego.

b. *Konseling berpusat pada klien (person centered counseling)*

Konseling yang berpusat pada klien (*person centered counseling*) dikembangkan oleh Carl Rogers. Rogers mengungkapkan bahwa terdapat tiga unsur yang sangat esensial dalam hubungannya dengan kepribadian, yaitu *self*, medan fenomena, dan organisme.

Self adalah bagian dari kepribadian yang terpenting. *Self* merupakan persepsi dan nilai-nilai individu tentang dirinya sendiri.

Medan fenomenal (*fenomenal field*) merupakan keseluruhan pengalaman seseorang yang diterimanya baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Pengalaman yang meliputi peristiwa-peristiwa yang diperoleh dari pengamatan dan dari apa yang pernah dilakukan oleh individu.

Medan fenomena seseorang hanya dapat diketahui dengan menggunakan kerangka pemikiran internal individu yang bersangkutan.

Kepribadian menurut Rogers merupakan hasil dari interaksi yang terus menerus antara organisme, *self*, dan medan fenomenal. Perilaku yang bermasalah pada teori ini adalah pengasingan diri, yaitu orang yang tidak memperoleh penghargaan secara positif dari orang lain, ketidakselarasan antara pengalaman *self*, mengalami kecemasan, yang disebabkan oleh tidak konsistennya konsep dirinya, dan perilaku yang salah penyesuaiannya (Hansen).

Dari pandangan tersebut dapat dikemukakan bahwa keadaan yang diharapkan dari konseling adalah untuk dapat membantu klien dalam menemukan konsep dirinya sesuai dengan medan fenomenalnya, sehingga dia tidak lagi menolak atau mendistorsi pengalaman-pengalaman sebagaimana adanya, yaitu *fully functioning person* atau aktualisasi diri.

c. *Konseling Rasional Emotif Behaviour*

Peletak dasar konseling *rasional emotif behavior* atau disebut juga *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah Ellis. Ada tiga hal yang berpengaruh dengan perilaku adalah: *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C.

Antecedent event (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi seorang siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan dapat merupakan *antecedent event* (A) bagi seseorang.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana. Sedangkan keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan arena itu tidak produktif.

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A).

Menurut Ellis, orang yang berkeyakinan rasional akan bereaksi secara realistis (Hansen dkk, 1982). Sebaliknya jika individu berkeyakinan irrasional dalam menghadapi berbagai peristiwa, akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada bahaya sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau memberikan reaksi terhadap peristiwa itu secara tidak realistis. Perilaku bermasalah adalah perilaku yang didasarkan pada cara berpikir yang irrasional yang mana karakteristik umumnya adalah sebagai berikut (Nelson-Jones, R., 1982): 1) terlalu menuntut, 2) generalisasi berlebihan, 3) penilaian diri, 4) penekanan, 5) kesalahan atribusi, 6) anti pada kenyataan, 7) repetisi.

Berangkat dari pandangan tentang hakekat manusia, tujuan konseling teori ini adalah membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irrasional, yang mana cara berpikir irrasional ini yang akan menjadikan individu mengalami gangguan emosional dan karena itu cara-cara berpikirnya (*irrasional belief*) harus diubah menjadi cara berpikir yang rasional (*rasional belief*)

d. Konseling Behavioral

Konseling behavior tidak dapat dipisahkan dengan riset-riset perilaku belajar pada binatang sebagaimana dilakukan oleh Ivan Pavlov (abad ke 19) dengan teorinya *classical conditioning*. Selanjutnya teori ini dikembangkan oleh Skinner. Menurut pandangan teori behavior, tidak ada manusia yang sama, karena manusia mempunyai pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Lingkungan merupakan stimulus bagi terbentuknya perilaku tertentu. Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi dua jenis, yaitu *unconditioning stimulus* (UCS) dan *conditioning stimulus* (CS). CS adalah lingkungan yang secara natural menimbulkan respon tertentu yang disebut sebagai *unconditioning response* (UCR), sedangkan CS tidak otomatis menimbulkan respon bagi individu, kecuali ada pengkondisian tertentu dan respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut *conditioning response* (CR). Dalam eksperimen tersebut ditemukan bahwa perilaku tertentu dapat terbentuk dengan suatu CR, dan UCR dapat memperkuat hubungan dengan suatu CR dan UCR dapat memperkuat hubungan CS-CR. Hubungan CS-CR dapat saja terus berlangsung dan dipertahankan oleh individu meskipun tidak disertai oleh UCS, dan dalam keadaan lain asosiasi itu dapat melemah tanpa diikuti oleh UCS.

Perilaku bermasalah dalam pandangan behavior dapat dimaknakan sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang perlu dipertahankan atau dibentuk pada individu adalah perilaku yang bukan sekedar memperoleh kepuasan jangka pendek, tetapi perilaku yang tidak menghadapi kesulitan-kesulitan yang lebih luas dan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Konseling behavioral bertujuan untuk mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku yang simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan/atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.

Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien. Wolpe mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan, tanpa menilai atau mengkritiknya. Teknik-teknik yang dapat digunakan untuk perubahan perilaku berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, adalah:

(1) Desentisasi sistematis

Desentisasi sistematis merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan

(2) Terapi implosive

Terapi implosive dikembangkan berdasarkan atas asumsi bahwa seseorang yang secara berulang-ulang dihadapkan pada suatu situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi-konsekuensi yang menakutkan ternyata tidak muncul, maka kecemasan akan menghilang. Atas dasar asumsi ini, klien diminta untuk membayangkan stimulus-stimulus yang menimbulkan kecemasan dan konsekuensi yang diharapkan ternyata tidak muncul, akhirnya stimulus yang mengancam tidak memiliki kekuatan dan neorotiknya menjadi hilang.

(3) Latihan perilaku asertif

Latihan asertif digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak dan benar. Latihan ini berguna untuk membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengatakan "tidak", mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya.

(4) Pengkondisian aversi

Pengkondisian aversi digunakan untuk meredakan perilaku simptomatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan sehingga perilaku yang tidak dikehendaki tersebut terhambat kemunculannya. Stimulus dapat berupa sengatan listrik atau ramuan-ramuan yang membuat mual.

Perilaku yang dapat dimodifikasi dengan teknik ini adalah perilaku maladaptive, misalnya merokok, obsesi kompulsi, penggunaan zat adiktif. Perilaku maladaptive ini tidak dapat dihentikan seketika, tetapi dibuatkan terjadi dan pada waktu bersamaan dikondisikan dengan stimulus yang tidak menyenangkan. Jadi terapi aversi ini menahan perilaku yang maladaptive dan individu berkesempatan untuk memperoleh perilaku alternatif yang adaptif.

(5) Pembentukan perilaku model

Perilaku model digunakan untuk : a) membentuk perilaku baru pada klien, dan b) memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada klien tentang perilaku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup, dan lainnya yang dapat dijadikan contoh bagi klien.

(6) Kontrak perilaku

Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantuk klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka tas dasar persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul. Kontrak perilaku merupakan persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien. Konselor dapat memilih perilaku yang realistik dan dapat diterima oleh kedua belah pihak.

Konseling behavioral ini dalam berbagai eksperimen mampu mengatasi masalah-masalah klien yang mengalami berbagai hambatan perilaku, yaitu: phobia, kecemasan, gangguan seksual, penggunaan zat adiktif, depresi, gangguan kepribadian, serta gangguan pada anak (Hackmann. A, 1993).

e. Konseling Realitas

Konseling realitas dicetuskan oleh William Glasser yang merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada klien dalam suatu kelompok, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian ataupun kesehatan mental klien secara sukses, merigembangkan bentuk terapi ini. Menurutnya, bahwa hakikat manusia adalah: 1) bahwa manusia mempunyai kebutuhan yang tunggal, yang hadir di seluruh kehidupannya, sehingga menyebabkan dia memiliki keunikan dalam kepribadiannya, 2) setiap orang memiliki kemampuan potensial untuk tumbuh dan berkembang sesuai pola-pola tertentu menjadi kemampuan aktual. Karenanya dia dapat menjadi seorang individu yang sukses. 3) Setiap potensi harus diusahakan untuk berkembang dan terapi realitas berusaha membangun anggapan bahwa tiap orang akhirnya menentukan nasibnya sendiri, yaitu: a) menolak adanya konsep sakit mental pada setiap individu, tetapi yang ada adalah perilaku tidak bertanggungjawab tetapi masih dalam taraf mental yang sehat, b) berfokus pada perilaku nyata guna mencapai tujuan yang akan datang penuh optimism, c) berorientasi pada keadaan yang akan datang dengan fokus pada perilaku yang sekarang yang mungkin diubah, diperbaiki, dianalisis dan ditafsirkan. Perilaku masa lampau tidak bisa diubah tetapi diterima apa adanya, sebagai pengalaman yang berharga, d) Tidak menegaskan transfer dalam rangka usaha mencari kesuksesan. Konselor dalam memberikan pertolongan mencari alternatif-alternatif yang dapat diwujudkan dalam perilaku nyata dari berbagai problema yang dihadapi oleh konseli, e) menekankan aspek kesadaran dari konseli yang harus dinyatakan dalam perilaku tentang apa yang harus dikerjakan dan diinginkan oleh konseli. Tanggung jawab dan perilaku nyata yang harus diwujudkan konseli adalah sesuatu yang bernilai dan bermakna dan disadarinya, f) menghapuskan adanya hukuman yang diberikan kepada individu yang mengalami kegagalan, tetapi yang ada sebagai ganti hukuman adalah menanamkan disiplin yang disadari maknanya dan dapat diwujudkan dalam perilaku nyata, g) menekankan konsep tanggung jawab agar konseli dapat berguna bagi dirinya dan bagi orang lain melalui perwujudan perilaku nyata, h) konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Konseling realitas menekankan pada klien untuk menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa penyebab kegagalan yang dialami.yang dialami.

Reality therapy pada dasarnya tidak mengatakan bahwa perilaku individu itu sebagai perilaku yang abnormal. Ketidakmampuan individu berperilaku yang tidak tepat itu disebabkan karena ketidakmampuannya dalam memuaskan kebutuhannya, sehingga kehilangan "sentuhan" dengan realitas objektif. Identitas kegagalan itu ditandai dengan keterasingan, penolakan diri dan irrasionalitas, perilaku yang kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri, dan menolak kenyataan.

Secara umum konseling *reality therapy* bertujuan untuk mencapai kehidupan dengan *success identity*, sehingga ia harus bertanggung jawab yaitu memiliki kemampuan untuk mencapai kepuasan terhadap kepuasan kebutuhan personalnya. Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja (*framework*).

Meskipun memandang dunia realitas antara individu yang satu dengan yang lain dapat berbeda, tetapi realitas itu dapat diperoleh dengan cara membandingkan dengan orang lain, sehingga konselor bertugas membantu klien bagaimana menemukan kebutuhannya dengan 3 R, yaitu *Right, Responsibility* dan *Reality*.

f. **Konseling eklektik**

Eklektikisme (*eclecticism*) adalah pandangan yang berusaha menyelidiki berbagai sistem metode, teori, atau doktrin yang dimaksudkan untuk memahami dan bagaimana menerapkannya dalam situasi yang tepat. Teori-teori yang dipelajari tersebut dapat dikatakan benar sekalipun tampak satu dengan lainnya saling bertentangan. Eklektikisme berusaha untuk mempelajari teori-teori yang ada dan menerapkannya dalam situasi yang dipandang tepat.

Capuzzi dan Gross (1991) mengemukakan bahwa dalam penerapannya ada tiga macam aliran konseling, yaitu formalisme atau puritisme, sinkretisme, dan eklektikisme. Formalisme atau puritisme mengemukakan bahkan setuju dengan teori tertentu sehingga seluruh kerangka teorinya secara bulat tanpa ada kritik sedikitpun. Teori yang tidak disetujui akan ditolak secara keseluruhan.

Sinkretisme beranggapan bahwa setiap teori adalah baik, efektif, dan positif. Kalangan sinkretisme akan menerapkan teori-teori yang dipelajari tanpa perlu melihat kerangka dan latar belakang teori itu dikembangkan, sehingga teori tersebut akan bercampur aduk antara yang satu dengan yang lain sesuai dengan kehendaknya sendiri.

Penganut pandangan Eklektikisme akan menyeleksi berbagai pendekatan yang ada. Prinsipnya setiap teori memiliki kelemahan dan keunggulan. Suatu teori dapat diterapkan sesuai dengan masalah klien dan situasinya. Konselor menyeleksi teori-teori yang ada dan membawa ke dalam kerangka kerja prinsip-prinsip teoretik dan prosedur klinis. Konselor tidak perlu terikat dengan salah satu teori dan memakai teori sesuai dengan situasi kliennya.

Tujuan konseling menurut aliran eklektik adalah membantu klien mengembangkan integritasnya pada level tertinggi yang ditandai dengan adanya aktualisasi diri dan integritas yang memuaskan. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka klien perlu dibantu untuk menyadari sepenuhnya situasi masalahnya, mengajarkan klien secara sadar dan intensif memiliki latihan pengendalian di atas masalah tingkah laku.

Peranan Konseling dan Psikoterapi dalam menangani masalah Psikologis Atlet

Para ahli psikologi olahraga sepakat bahwa kepribadian atlet akan mempengaruhi kinerja dan pencapaian prestasi (Sudibyo Setyobroto, 2001). Beberapa upaya telah dilakukan untuk dapat memahami kepribadian atlet, namun karena sangat luas dan kompleksnya permasalahan, maka langkah-langkah operasional yang banyak dilakukan adalah dengan meneliti sifat-sifat kepribadian atau dikenal dengan "*personality trait*". Alderman (1974) dalam bukunya *Psychological Behavior in Sport*, mengemukakan: "*A personality trait is generally considered to represent the characteristic tendency a person has for acting or behaving in a certain way*"

Kepribadian tidak mudah tampak dan diketahui, karena kepribadian adalah kesatuan kebulatan jiwa yang kompleks; kepribadian akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, sifat-sifat, dan perbuatan (Sudibyo, 1989).

Untuk membantu atlet mengatasi problem psikologisnya, dapat dilakukan berbagai jenis intervensi, disesuaikan dengan keluhan dan kebutuhan atlet yang bersangkutan.

Tahapan konseling dan terapi yang dapat digunakan untuk menangani masalah atlet yang sesuai dengan kebutuhan atlet, adalah: 1) Pemeriksaan psikologis; 2) konseling pendahuluan; 3) Konseling Suportif, 4) penetapan sasaran; 4) pembentukan sikap dan cara berpikir; 5) Membentuk sikap dan cara berpikir positif; 6) latihan relaksasi.

a. **Pemeriksaan psikologis**

Lebih populer dengan istilah psikotest, yang dilakukan oleh psikolog atau konselor. Hasil pemeriksaan ini digunakan untuk mengenal potensi-potensi yang dimiliki oleh seorang atlet. Potensi yang terlihat biasanya berupa tingkat kecerdasan secara umum, dorongan berprestasi, kematangan emosional, kepercayaan diri, agresivitas, ketelitian kerja, dsb.

b. **Konseling pendahuluan**

Tujuan dari konseling pendahuluan ini adalah agar terjadi komunikasi dan keterbukaan antara atlet, pelatih, dan konselor. Dalam konseling ini dibahas mengenai maksud dan tujuan latihan secara umum, khususnya latihan mental dan psikoterapi. Atlet dan pelatih secara bersama membahas dan menganalisa kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh atlet, baik dari segi fisik, teknik, maupun mental guna melakukan penetapan sasaran. Konselor akan membantuk memperlancara jalannya komunikasi antara pelatih dan atlet.

c. **Konseling Suportif**

Konseling suportif diberikan kepada atlet dengan keluhan ringan, seperti: 1) merasa kurang percaya diri sementara menurut pelatih sebenarnya atlet tersebut mampu, 2) untuk atlet yang nervous dan mengalami ketegangan yang relative ringan, 3) pada kondisi atlet dalam kepercayaan diri yang baik, tetapi kurang mampu percaya pada anggota timnya, sementara cabang olahraganya memerlukan kerja sama dalam tim. Konseling dapat dilaksanakan dalam setting individual (untuk tim yang bertanding secara individual) dan setting kelompok (untuk atlet yang bertanding secara tim). Terapi kognitif dapat dipilih sebagai alternatif terapi, untuk masalah atlet yang mengalami kesenjangan antara struktur kognitifnya dengan kenyataan yang dihadapinya. Melalui terapi ini, atlet dapat diajak untuk meneliti kembali struktur kognitifnya yang perlu diubah menyesuaikan dengan kondisi yang ada (Oemarjoedi, A.K., 2003).

d. Penetapan sasaran

Setelah kelebihan-kelebihan dan kekurangan-kekurangan atlet dianalisis, tahap selanjutnya adalah penetapan sasaran. Dalam penetapan sasaran ini atlet juga dilihat agar ia memiliki tanggung jawab mengenai latihan yang dijalannya. Sasaran yang ditetapkan mulai dari sasaran jangka panjang, jangka menengah, dan jangka pendek. Sasaran harus realistis, tidak terlalu tinggi, ataupun terlalu rendah, yang nantinya akan membantu meningkatkan motivasi atlet.

e. Membentuk sikap dan cara berpikir positif

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke sesuatu arah yang positif. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja pada atlet, tetapi juga kepada pelatih. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berdampak positif pada perkembangan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalan kerja sama antara berbagai pihak, sehingga perspektif terhadap olahraga itu akan baik (Singer, R.N, 1986). Teknik yang dapat digunakan adalah *positive screen technique*, yaitu teknik kontrol diri untuk menstabilkan kondisi psikis seseorang yang mengalami stress, tegang, dan cemas sampai dengan depresi dan trauma. Teknik ini sering digunakan sebelum proses terapi EMDR (Shapiro, F., 2001). Dengan melakukan teknik ini, atlet dapat mengaktifkan sumber daya positif dan pengalaman positif yang dimilikinya, sehingga mengurangi pikiran dan emosi negatif, serta mengurangi pikiran dan emosi yang negatif yang terekspos, serta dapat memberikan keseimbangan psikologis pada atlet

f. Latihan relaksasi

Relaksasi adalah suatu keadaan di mana tidak terdapat ketegangan, baik secara fisik, emosi, maupun mental (Syer, J., & Connolly, C., 1987). Latihan relaksasi akan membantu atlet untuk mencapai keadaan relaks. Salah satu latihan relaksasi adalah relaksasi progresif yang dirancang oleh Edmond Jacobson, yaitu teknik relaksasi otot dimana latihan dengan cara menegangkan dan mengendurkan beberapa bagian otot tubuh, serta menggunakan imajinasi dalam merasakan perbedaan antara tegang dan relaks, sehingga dapat memerintahkan pikiran untuk relaks (Subandi, M.A., 2002)

KESIMPULAN

1. Antara istilah psikologi konseling dan psikoterapi menimbulkan dua pendapat yang berbeda. Pendapat pertama mengatakan bahwa psikologi konseling dan psikoterapi adalah hal yang sama dan tidak perlu dibedakan, sementara pendapat kedua mengatakan hal tersebut berbeda, yaitu dalam hal : pendekatan pemberian bantuan, intensitas masalah, dan cara penanganan masalah.
2. Terhadap masalah psikologi pada atlet membutuhkan penanganan secara professional, termasuk psikologi konseling dan psikoterapi yang dapat diterapkan pada atlet untuk mengentaskan masalah tersebut, dapat berupa 1) Pemeriksaan psikologis; 2) konseling pendahuluan; 3) konseling Suportif, 4) penetapan sasaran; 4) pembentukan sikap dan cara berpikir; 5) Membentuk sikap dan cara berpikir positif; 6) latihan relaksasi

DAFTAR RUJUKAN

- Brammer, L.M., and Shostrom, E.L., 1982, *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc
- Hansen, J C., Stevic, R.R., and Warner, R.W., 1982, *Counseling: Theory and Process*. Boston: Allyn and Bacon, Inc

-
- Latipun, 2001, *Psikologi Konseling*, Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang
- Nelson-Jones, R., 1982, *The Theory and Practice of Counselling Psychology*. London: Holt, Rinehart and Winston
- Prayitno dan Erman Amti, 2004, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Cetakan ke dua.
- Scheneiders, A.A., 1964, *Person Adjustment and Mental Health*, New York: Holt, Rinehart, and Winston
- Shapiro, F., 2001, *Eye Movement Desensitization And Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, And Procedures (2 Nd)*, N.Y: The Guilford Press
- Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga, Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Sudibyo Setyobroto, 1989, *Psikologi Olahraga*, Jakarta: Penerbit Anem Kosong
- _____, 2001, *Mental Training*, Jakarta: Percetakan Solo
- Syer, J., & Connolly, C., 1987, *Sporting Body Spotyng Mind: An Athlete's Guide To Mental Training*, London: Butler & Tanner
- Subandi, M.A., 2002, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Belajar dan Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM



EDIAN N. 005/2014/PP-UNP/2014



Certificate of Appreciation

Is hereby presented to

Tjung Hauw Sin

as

PRESENTER

For International Seminar & Workshop on Guidance and Counseling
'Actualization of Counseling Service in Preparing the Character of Generation for Building a Drugs-Free Happy Family'
On
March 6th to 7th, 2014 at Faculty of Education Universitas Negeri Padang

Organized by

Guidance and Counseling Department - Faculty of Education Universitas Negeri Padang (UNP)
Regional Board of Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN), West Sumatera
Ikatan Konselor Indonesia (IKI)



Prof. Dr. Phil H. Yanuar Kiram
UNP Rector

Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons
IKI President

Prof. Dr. Firman, MS., Kons.
ABKIN Regional Director, West Sumatera