

1-B

PROSIDING

KONGRES XII, KONVENSII NASIONAL XVIII
ASOSIASI BIMBINGAN DAN KONSELING INDONESIA (ABKIN)
DAN SEMINAR INTERNASIONAL KONSELING

d. ISSN : 2339-2851

*"Profesi Konseling Bermartabat
dalam Masyarakat Multikultural dan Modern"*



PERKAMA
International



ABKIN



UNDIKSHA

Editor

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

Prof. Dr. Nyoman Dantes

Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, MS

Denpasar-Bali, 14 s.d 16 November 2013



Model Pendekatan Konseling Format Klasikal <i>Oleh : Drs. Yusri, M.Pd., Kons.....</i>	246
Multimedia Based Program Of Personal-Social Counseling Eradicate for Adolescent Risk Sexual Behavior <i>Oleh : Hardi Santosa, M.Pd.</i>	256
Marriage and Family Counseling to Help Children Victims of Divorce <i>Oleh : Mujiyati, S.Pd., M.Pd. , Drs. Saukani, M.M., Nur Faizal, S.Pd., M.Pd.....</i>	269
PKG Bimbingan dan Konseling Menuju Profesionalisme Kinerjaguru BK/Konselor di Era Modern dan Multikultur <i>Oleh : Eko Susanto, .Pd.,Kons., Yuni Novitasari, M.Pd.....</i>	274
Potret Kualitas Kepribadian Konselor Bermartabat Perspektif Konseling <i>At-Tawazun</i> <i>Oleh : Samsul Arifin.....</i>	279
Relationship Between Self Acceptance and Religiosity on The Quality of Life Elderly Women <i>Oleh : Erni Hestiningrum.....</i>	287
Improving Students' Religius Maturity Through Information Services <i>Oleh : Dasril.....</i>	291
Guru BK dalam Implementasi Peminatan Kurikulum 2013 <i>Oleh : Nurbaiti</i>	301
Pengembangan Model Layanan Bimbingan Kelompok untuk Aspirasi Karir Siswa Menengah Kejuruan (SMK) <i>Oleh : Dra.Banun Sri Haksasi, MPd.</i>	306
Penerapan Model PKMPU dalam Membantu Siswa Menghadapi Ujian Nasional (Analisa Kebutuhan dalam Pelayanan Konseling di Sekolah) , <i>Oleh : Sugiyadi dan Subiyanto</i>	311
Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 3 Sukowono Jember <i>Oleh : Dr. Suko Udiono, M.Pd.,Kons</i>	320
Layanan Konseling dalam Mengentaskanmasalah Kecemasan pada Atlet <i>Oleh : Tjung Hauw Sin</i>	327
Mentadaburkan Al Quran Dapat Merangsang Kecerdasan Majemuk <i>Oleh : Yulidar Ibrahim.....</i>	335
Peran Wali Kelas dalam Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling untuk Mencegah Permasalahan Siswa pada Masyarakat Multikultural dan Modern di Sekolah <i>Oleh : M. Ferdiansyah, M.Pd.,Kons</i>	341

LAYANAN KONSELING DALAM MENGENTASKAN MASALAH KECEMASAN PADA ATLET

Oleh:

Tjung Hauw Sin

Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

ABSTRAK

Dalam dunia olahraga, kecemasan (anxiety) merupakan aspek yang memiliki kaitan dalam peningkatan prestasi di bidang olahraga. Perasaan cemas akan mengakibatkan terganggunya kemampuan individu atau tim dalam mengeluarkan segala kemampuan fisik yang dimilikinya. Kecemasan akan mengakibatkan menurunnya penampilan yang pada akhirnya membuat kegagalan dalam pertandingan olahraga.

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan perasaan bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi, seperti atlet tampil buruk, atlet akan mengalami kekalahan, dicemooh oleh teman-teman karena kekalahan, dan seterusnya yang akan mengakibatkan kecemasan berantai. Hal ini akan mengakibatkan terpuruknya mental atlet dan tidak tercapai prestasi yang diharapkan.

Untuk mengatasi kecemasan pada atlet diperlukan layanan konseling dalam bentuk layanan konseling perorangan. Layanan ini memungkinkan atlet mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapinya dan perkembangan dirinya. Tujuan layanan konseling perorangan ini adalah agar atlet dapat mengentaskan masalah kecemasan yang dihadapinya, sehingga prestasi yang diharapkan dapat dicapai.

Kata kunci: layanan konseling, mengentaskan, kecemasan, atlet

© 2013 Published by Panitia Kongres XII dan Konvensi Nasional BK XVIII

A. PENDAHULUAN

Olahraga menurut Deklarasi *International Council of Sport and Physical Education (ICPSE)* adalah semua kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu.⁹ Sedangkan menurut Gunarsa, olahraga adalah kegiatan yang memunculkan tingkah laku, yang karenanya tidak dapat terpisah dari aspek-aspek psikis atau mental yang mendasarinya.¹⁰

Kesiapan aspek psikis atlet akhir-akhir ini banyak memperoleh perhatian dalam program pembinaan. Kondisi psikologis dibedakan atas 2 macam yaitu yang menunjang dan yang mengganggu penampilan atau prestasi. Kondisi psikologis yang menunjang untuk berprestasi diantaranya: motivasi tinggi, aspirasi kuat, ketahanan mental, kematangan kepribadian. Sedangkan kondisi psikologis yang dapat mengganggu penampilan atau prestasi diantaranya : ketegangan / kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan emosional, keraguan / takut.¹¹

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka makalah ini akan membahas peranan layanan konseling dalam mengentaskan masalah kecemasan yang dialami oleh atlet.

C. PEMBAHASAN

1. Kecemasan

Singgih¹⁸ mengemukakan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan, serta mempengaruhi penampilan atau prestasi. Budiardjo, dkk¹⁹ menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tidak ada sebab yang dimengerti, kegelisahan yang hampir selalu disertai dengan gangguan sistem syaraf otonom dan disertai dengan mual. Saparinah dan Sumarno²⁰ mengemukakan juga bahwa kecemasan adalah perasaan yang dapat mengurangi bahkan meniadakan potensi atlet, karena kecemasan merupakan perasaan tidak berdaya dan perasaan tekanan tanpa sebab yang jelas.

Dari berbagai pendapat para ahli yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang ditandai dengan adanya gejala beban psikologis, berupa ketegangan, ketakutan, stress, perasaan tertekan, kegelisahan, kekhawatiran

Menurut Richard H. Cox²¹, antara stress dan kecemasan ada keterkaitannya. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan subjektif yang berdasarkan ketakutan dan meningkatnya *psychological*

arousal. Mengenai hubungan stress dengan kecemasan, Saparinah dan Sumarno Markam²² mengemukakan bahwa bila stress yang dialami seseorang terlalu besar baginya, hingga tidak dapat dilakukan tindakan untuk mengatasinya atau timbulnya stress yang dihadapi seseorang berlangsung terus menerus, maka akan timbul kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan tidak aman, tanpa sebab yang jelas. Perasaan cemas atau anxiety kalau dilihat dari kata anxiety berarti perasaan tercekik

Saparinah dan Sumarno Markam²³ membedakan beberapa jenis kecemasan ditinjau dari bagaimana terjadinya kecemasan, yaitu: 1) kecemasan yang *conditioned* (ada hubungan dengan masa lalu), 2) kecemasan karena kekurangan keterampilan (*instrumental deficit*), 3) kecemasan karena pernyataan diri yang menimbulkan kecemasan (*anxiety arousing self statement*), 4) kecemasan karena tindakan yang dilakukannya sendiri (tuntutan yang terlalu tinggi atas diri sendiri), 5) kecemasan yang dikarenakan lingkungan fisik/ sosial yang sangat gawat (*untenable*), misalnya orang tua atau pelatih yang kurang bijaksana (terlalu kejam, dll).

Perilaku yang sering muncul seiring dengan munculnya rasa cemas ini adalah ketakutan akan kalah, kekhawatiran atas performa diri dan prestasi lawan dan sebagainya. Dalam bahasa lain, para ahli sering mengganti istilah *anxiety* menjadi *stress*. Secara umum, kedua istilah ini digunakan secara bergantian dengan merujuk pada definisi yang sama. Kecemasan adalah hasil keraguan atas kemampuan untuk menangani situasi yang menyebabkan *stress*²⁴

Teori awal yang menjelaskan tentang *anxiety* ini adalah Hipotesis U-terbaik. Dalam teori ini *anxiety* dikatakan memberi pengaruh yang besar terhadap penampilan. Semakin tinggi tingkat kecemasan, maka penampilan akan semakin optimal. Namun, jika berubah menjadi terlalu tinggi, maka penampilan akan semakin turun (seperti huruf U yang dibalik).

4

Hardy²⁵ membagi kecemasan (*anxiety*) menjadi beberapa jenis. Yang pertama adalah *state anxiety* atau biasa disebut sebagai A-state. A-state ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional.

Kedua: *trait anxiety* atau biasa disebut dengan A-trait. *Trait anxiety* adalah level kecemasan yang secara alamiah dibawa oleh seseorang. Dalam A-trait ini tingkat kecemasan akan berbeda-beda dalam setiap individu berdasarkan kondisi kepribadian dasar yang dimilikinya. Sebagai contoh, pemain A akan merasa lebih rileks dalam menghadapi pertandingan di Pekan Olahraga Nasional, tapi untuk atlet lain dia justru merasa sangat tertekan dan sangat cemas meskipun bertanding dalam even yang sama. Hal ini disebabkan oleh persepsi dasar seorang individu dalam memandang sumber kecemasan.

Ketiga: *Competitive anxiety*. *Competitive anxiety* ini adalah kecemasan yang berhubungan dengan situasi kompetisi atau sebuah pertandingan. *Competitive anxiety* ini sendiri dibagi menjadi *competitive trait anxiety* dan *competitive state anxiety*.

Secara sederhana, *anxiety* memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang atlet. Menurut teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulai meningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, kecenderungan penampilan akan menurun.

Rukmi Kusningsih, dkk²⁶ mengemukakan gejala-gejala kecemasan menunjukkan gejala somatic yang sangat bervariasi pada masing-masing individu, yaitu:

- a. Pada sistem urogenital: sering kencing atau sulit kencing
- b. Pada sistem kardiovaskular: tekanan darah tinggi, keringat dingin,

palpitasi, sakit kepala, kaki dan tangan dingin.

- c. Pada sistem gastrointestinal: diare, kembung, iritasi lambung dan colon, obtipasi.
- d. Pada sistem respiratorik: kejang, nyeri, hiperventilasi, hidung tersumbat
- e. Pada sistem musculoskeletal: kejang, nyeri otot, keluhan mirip rematik, nyeri kepala.

Level kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang pemain. Pemain yang secara alamiah mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang rasa percaya dirinya rendah.

Jenis olahraga juga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Olahraga yang bersifat individual menciptakan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan cabang olahraga tim. Hal ini wajar karena perasaan mempunyai teman akan membuat lebih tenang dan fokus tidak terpusat pada dirinya. Hal terakhir yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah jenis kelamin. Menurut beberapa penelitian, atlet perempuan lebih cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet laki-laki.²⁷

2. Bimbingan dan Konseling

Seorang atlet yang mengalami masalah, baik masalah pribadi maupun masalah yang berkaitan dengan prestasi di bidang olahraga, sekolah, dan pekerjaan, semuanya membutuhkan bantuan berupa bimbingan dan konseling²⁸.

Sebagaimana dikemukakan oleh Gerald Corey²⁹, konseling menunjuk suatu proses di mana klien (atlet) diberi kesempatan untuk mengeksplorasi diri yang bisa mengarah pada peningkatan kesadaran dan kemungkinan memilih. Proses konseling sering berjarak pendek, dan difokuskan pada masalah-masalah, dan membantu individu dalam menyingkirkan hal-hal yang menghambat pertumbuhannya. Dengan

konseling individual dapat dibantu untuk menemukan sumber-sumber pribadi agar bisa hidup efektif.

Menurut Bimo Walgito³⁰, Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu-individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu-individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dari beberapa pengertian bimbingan yang dikemukakan, dapat dikemukakan bahwa bimbingan merupakan : (a) suatu proses yang berkesinambungan (b) suatu proses membantu individu, (c) bantuan yang diberikan itu dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat mengarahkan dan mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan dengan kemampuan dan potensinya, dan (d) kegiatan yang bertujuan utama memeberikan bantuan agar individu dapat memahami keadaan dirinya dan mampu menyesuaikan dengan lingkungannya.

Sedangkan konseling diartikan sebagai *penyuluhan*. Bimo Walgito³¹ menyatakan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu yang memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapatlah dikatakan bahwa kegiatan konseling itu mempunyai ciri-ciri sebagai berikut : a) pada umumnya dilaksanakan secara individual. b) pada umumnya dilakukan dalam suatu pertemuan tatap muka, c) Untuk pelaksanaan konseling dibutuhkan orang yang ahli, d) tujuan pembicaraan dalam proses konseling ini diarahkan untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien, e) individu yang menerima layanan (klien) akhirnya mampu memecahkan masalahnya dengan kemampuannya sendiri.

Bimbingan dan Konseling merupakan pelayanan bantuan kepada klien dalam hal ini atlet, baik secara perorangan maupun kelompok, agar atlet dapat mandiri, dan bisa berkembang secara optimal. Layanan bimbingan dan konseling secara garis besarnya bertujuan untuk membantu klien / atlet yang mengalami masalah, agar dapat mengambil keputusan secar tepat dan akurat dengan bantuan konselor.

Salah satu jenis layanannya adalah konseling perorangan. Konseling perorangan merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang kliennya dalam rangka pengentasan masalah yang dihadapi oleh klien.

Dalam konseling perorangan, pemberian bantuan dilakukan secara *face to face relationship* antara konselor dengan klien. Dalam konseling ini, teori yang digunakan adalah konseling yang berpusat pada person, yaitu yang memandang klien sebagai partner dan perlu adanya keserasian pengalaman, baik pada klien maupun konselor dan keduanya perlu mengemukakan pengalamannya pada saat konseling berlangsung³². Secara ideal konseling yang berpusat pada person tidak terbatas oleh tercapainya pribadi yang kongruensi saja. Menurut Rogers³³ tujuan konseling pada dasarnya sama dengan tujuan kehidupan ini, yaitu apa yang disebut *full functioning person*, yaitu pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami oleh klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam, menyentuh hal-hal penting diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi penyangkut rahasia pribadi klien). Masalah tersebut bisa meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien, namun juga bersifat spesifik menuju ke arah pengentasan masalah. Dalam layanan konseling perorangan, konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri dengan sejujurnya (asas keterbukaan).

3. Layanan Konseling dalam Mengentaskan Kecemasan pada Atlet

Cara-cara untuk mengatasi kecemasan telah mendapat perhatian dari berbagai pihak, antara lain dengan Bimbingan dan Konseling³⁴.

Dari berbagai bentuk layanan Bimbingan konseling, maka konseling perorangan merupakan cara penanganan yang sangat cocok bagi atlet yang mengalami masalah kecemasan.

Tujuan konseling individual adalah terentasnya masalah yang dialami oleh klien (atlet). Apabila masalah klien (atlet) itu dicirikan sebagai:

- a. Sesuatu yang tidak disukai adanya
- b. Sesuatu yang ingin dihilangkan
- c. Sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian

Maka upaya pengentasan masalah kecemasan atlet melalui konseling perorangan, yang dapat mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan kecemasan tersebut, atau dapat meniadakan kecemasan, dan bisa mengurangi intensitas hambatan kerugian yang ditimbulkan oleh kecemasan

Dengan layanan konseling perorangan ini, maka atlet akan dapat :

- a. Memahami seluk beluk masalah kecemasan yang dialaminya secara mendalam dan komprehensif, dalam artian kepada atlet diberikan fungsi pemahaman.
- b. Pemahaman tersebut mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap atlet dan berbagai potensi yang ada pada dirinya, yang merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah kecemasan tersebut.
- c. Pengembangan atau pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif yang ada pada diri atlet.
- d. Apabila kecemasan yang dirasakan oleh atlet merupakan tindakan dari orang-orang tertentu atau mengakibatkan atlet merasa teraniaya dan tidak aman, maka dapat dilakukan layanan yang bersifat advokasi (fungsi advokasi). Melalui layanan ini, atlet akan memiliki kemampuan untuk membela diri

sendiri menghadapi kondisi teraniaya itu.

Disamping konseling perorangan tersebut, konselor dapat melakukan strategi dalam mengatasi kondisi stress dan kecemasan (*anxiety*). Ada 4 macam strategi yang bisa dijadikan sebagai solusi dalam menangani kecemasan Atlet antara lain³⁵: 1. Strategi relaksasi, 2. strategi kognitif, 3. teknik-teknik peredaan ketegangan dan 4. mekanisme pertahanan diri.

a. Strategi Relaksasi

Keadaan relaks adalah keadaan dimana seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora atau tegang. Untuk mencapai keadaan tersebut, diperlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur, baik aktif maupun pasif. Prosedur aktif artinya kegiatan dilakukan sendiri secara aktif. Sementara itu, prosedur pasif berarti seseorang dapat mengendalikan munculnya emosi yang bergelora, atau dikenal sebagai Latihan Autogenik (*Autogenic Training*). Teknik ini dapat melatih seseorang untuk melakukan sugesti diri, agar dapat mengubah sendiri kondisi kefaalan pada tubuhnya untuk mengendalikan munculnya emosi yang terlalu bergelora. Setelah diajarkan cara-cara untuk melaksanakannya, seseorang tidak lagi tergantung pada ahli terapinya, melainkan dapat melakukannya sendiri melalui teknik sugesti diri (*auto-suggestion technique*). Jadi, dengan melakukan *autogenic training*, seorang atlet dapat mengubah sendiri kondisi kefaalannya. Ia juga dapat mengatur dan mengendalikan pemunculan emosinya pada tingkatan yang dikehendaki.

2. Strategi Kognitif

Strategi kognitif didasari oleh pendekatan kognitif yang menekankan bahwa pikiran atau proses berpikir merupakan sumber kekuatan yang ada dalam diri seseorang. Jadi, kesalahan, kegagalan, ataupun kekecewaan, tidak disebabkan oleh objek dari luar, namun pada hakikatnya bersumber pada inti pikiran atau proses berpikir seseorang. Salah satu kegiatan yang mendukung berfungsinya proses kognitif adalah kegiatan pemusatan perhatian yang bersumber pada inti pikiran seseorang. Contohnya, pemikiran sebagai

berikut: "Saya memusatkan perhatian terhadap komitmen saya untuk bermain sesuai dengan apa yang sudah saya latih dan strategi bermain saya." Kegiatan ini merupakan kegiatan menginstruksi diri sendiri (*self-instruction*), sehingga apa pun yang akan terjadi dalam permainan, atlet akan berpedoman pada proses berpikirnya.

3. Teknik-teknik Peredaan Ketegangan

Ada beberapa teknik yang bisa membantu menurunkan atau mengurangi ketegangan atlet (*desensitization techniques*). Antara lain:

- 1) Teknik Jacobson dan Schultz: yaitu dengan mengurangi arti pentingnya pertandingan dalam benak atlet, atau mengurangi ancaman hukuman kalau atlet gagal.
- 2) Teknik Cratty: mula-mula disusun suatu urutan (hierarki) *anxiety* yang dialami atlet, dari Yang paling ditakuti sampai yang paling kurang ditakuti oleh atlet. Pada permulaan, atlet dihadapkan pada situasi yang paling sedikit membangkitkan *anxiety*. Setelah atlet terbiasa dan tidak takut lagi dengan situasi tersebut, dia kemudian dilibatkan dalam situasi takut yang agak lebih berat. Demikian seterusnya.

4. Teknik Mekanisme pertahanan diri

Anxiety, kekhawatiran, dan ketakutan yang berkecamuk dalam diri atlet adalah gejala yang umum dalam olahraga. *Anxiety* dan ketakutan adalah reaksi terhadap perasaan khawatir akan terancam pribadinya. Karena *anxiety* yang dialami atlet adalah sesuatu keadaan yang sangat tidak enak dan selamanya akan berkecamuk dalam kehidupan seorang atlet, maka dibutuhkan suatu mekanisme di dalam kepribadiannya untuk inengotasi atau membebaskan dirinya dari *anxiety* tersebut. Mekanisme ini biasanya disebut *security operation* atau *defense mechanism*. Jadi mekanisme ini berfungsi sebagai alat agar kepribadiannya tidak merasa terancam. Sering kali mekanisme ini bekerja demikian efektif sehingga atlet benar-benar terlindung dari perasaan cemas tersebut.

Seorang pelatih, harus melatih para atlet agar tidak membiasakan diri menggunakan *defense mechanism* yang tidak wajar. Sebab-sebab dari setiap kegagalan haruslah didiskusikan, dievaluasi, dianalisis secara rasional, intelektual dan inteligen. Pelatih harus mengajarkan dan

mendidik atlet agar tidak meremehkan kegagalan, dan menilai setiap kegagalan dengan penuh pemahaman dan pengertian yang wajar. Dengan demikian dapatlah diharapkan pula bahwa mental para atlet sedikit demi sedikit dapat dikembangkan.

D. KESIMPULAN

1. Kecemasan adalah keadaan emosi yang ditandai dengan adanya gejala beban psikologis, berupa ketegangan, ketakutan, stress, perasaan tertekan, kegelisahan, kekhawatiran. Ketegangan akan sangat berpengaruh pada motorik atlet, yang akan mengakibatkan menurunnya prestasi atlet.
2. Layanan Konseling, khususnya konseling perorangan merupakan jenis layanan yang diharapkan dapat mengentaskan masalah kecemasan yang dialami oleh atlet.
3. Ada 4 macam strategi yang bisa dijadikan sebagai solusi dalam menangani kecemasan Atlet antara lain: 1. Strategi relaksasi, 2. Strategi kognitif, 3. Teknik-teknik peredaan ketegangan dan 4. Mekanisme pertahanan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiardjo, 1987, *Kamus Psikologi*, Semarang: Dahara Prize
- Corey, Gerald, 1988, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*; alih bahasa E. Koeswara, Bandung: PT. Eresco
- Cox, Richard H, 1985, *Sport Psychology- Concept and Applications*, Iowa: Wn.C. Brown Publishers
- Hardy, L. 1996. *A test of catastrophe models of anxiety and sports performance against multidimensional anxiety theory models using the method of dynamic differences.*

Anxiety, Stress and Coping: An
International Journal, 9, 69-86.

- Humara, M. (1999). *The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective*. *Athletic Insight*, 1 (2),
- Intan Sugih, 2001, *Pikiran Sehat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh*
- Prayitno & Amti, 2004, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Cetakan Kedua
- Prayitno, 2012. *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling: Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP- UNP
- Rogers, C.R, 1961, *On Becoming A Person*, Boston s Houghton Mifflin
- Rukmi Kurnianingsih, 1994, *Hubungan Stresor Psikososial dan Bantuan Sosial dengan Anxietas pada Remaja Pelajar SLTA 2 di Yogyakarta* (dalam majalah Psikiatri), Jakarta: Yayasan Kesehatan Jiwa Darmawangsa
- Saparinah. S dan Sumarno Markam, 1982, *Psikologi Olahraga- Buku Tuntunan. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*: Jakarta Singgih
- Gunarsa, 1989, *Psikologi Olahraga*, Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Singgih Gunarsa, dkk, 1996, *Psikologi Olahraga: Teory dan Praktek*, Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Sudibyo Setyobroto, 1989, *Psikologi Olahraga*, Jakarta: PT. Anem Kosong Anem
- _____, 2001, *Mental Training*, Jakarta: Percetakan Soho



PANITIA PENYELENGARA
KONGRES XII, KONVENSI NASIONAL XVIII
ASOSIASI BIMBINGAN DAN KONSELING INDONESIA (ABKIN)
DAN SEMINAR INTERNASIONAL KONSELING
Sekretariat 1 : PPs Undiksha, Jalan Udayana No. 12 C Singaraja
Website: kongres.abkin.org; e-mail: kongres@abkin.org



PIAGAM PENGHARGAAN
No. 27/PAN/ABKIN/2013

Diberikan kepada:

Nama : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd.,Kons.
Instansi : Universitas Negeri Padang

Atas partisipasi sebagai : **PEMAKALAH**

Dalam Kongres XII, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) dan Seminar Internasional Konseling dengan tema "*Profesi Konseling Bermartabat dalam Masyarakat Multikultural dan Modern*" yang diselenggarakan di Denpasar, Bali pada tanggal 14-16 November 2013.

Ketua Umum Pengurus Besar ABKIN



PENGURUS BESAR

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd.,Kons.
NA. L-1728/PB-ABKIN/2013

Denpasar, 16 November 2013
Ketua Panitia



KONGRES XII, KONVENSI NASIONAL XVIII
DAN SEMINAR INTERNASIONAL KONSELING
Prof. Dr. Nyoman Dantes.
NA. 01-BLL/ABKIN/2013

