PROSIDING

SEMINAR INTERNASIONAL KONSELING

MALINDO-2

"Pelayanan Konseling untuk Semua Keberagaman"

(Counseling Services For All Human Diversity)

Editor:

Prof. Dr. Prayitno, M.Sc., Ed

Prof. Dr. Mudjiran, M.Si., Kons

Dr. Syahniar, M.Pd., Kons

Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons

Padang, 13 - 15 November 2012

ISBN: 978-602-17125-0-4

25.	Pembinaan Disiplin Dalam Membangun Karakter Bangsa Berbasis Kelas	Fitria Kasih	201
26.	Permasalahan Anak Asuh di Yayasan Asrul Bakar dan Pengaplikasian Konseling	Yusida Imran	211
27.	Akselerasi Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Orientasi	Asmidir Ilyas	215
28.	Penyesuaian Sosial-Emosional Siswa Akselerasi Melalui Pelayanan	Indah Sukmawati	228
29.	Konseling online: sebuah pendekatan teknologi Dalam pelayanan konseling	Zadrian Ardi, Frischa Meivilona Yendi	235
30.	Konseling Kesehatan Mental Atlet	Tjung Hauw Sin	240
31.	Psychotherapy Religion Of Patients Psikoneurosis	Muslim Afandi	248
32.	Student's Academic Stress in SMA Negeri Padang	Taufik, Ifdil	260
33.	Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Role Playing Untuk Mengembangkan Keterampilan Anak Autis Pada Sekolah Dasar Inklusi Di Bandung	Agus Irawan Sensus	268
34.	Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar	Dra. Wirda hanim, M.Psi	274
35.	Internalisasi kompetensi belajar sosial emosional dalam prevensi konflik dan kekerasan sosial (implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling)	Dr. I Wayan Dharmayana,M.Psi	284
36.	Konseling Terhadap Siswa Yang Mengalami Masalah Sosial	Fitra Herlinda	293
37.	Kaunseling Spiritual: Pendekatan Terbaik Menangani Pemasalahan Hidup	Rosinah Ali	301
38.	Pandangan Kaunselor Non-Muslim Terhadap Perkhidmatan Kaunseling Di kalangan Klien Saudara Baru	Samsiah Jayos, Faizah Abd Ghani, Lokman Mohd Tahir	308
39.	Teacher's Guidance in Building the Independence of Early Childhoods	Sri Sumarni	314
40.	Penerapan Konseling Behavioristik Dalam Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Anak	Purwati	322
41.	Konseling Anak (untuk Memacu Kreativitas Anak)	Sucipto	331

KONSELING KESEHATAN MENTAL ATLET

Oleh:
TJUNG HAUW SIN *)

ABSTRAK

Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, apabila mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat. Tidak terkecuali atlet sering mengalami masalah mental antara lain: ketidakberdayaan, motivasi yang rendah, percaya diri, takut gagal, agresivitas, disiplin dan penguasaan diri, stress, kecemasan, dan frustasi. Menghadapi masalah dengan kesehatan mental, maka dibutuhkan peranan konseling dalam mengentaskan masalah kesehatan mental atlet, yaitu membantu atlet agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, mengembangkan berbagai potensi yang ada pada dirinya, mengembangkan, dan menyembuhan, serta penyaluran terhadap bakat dan minat yang sesuai dengan potensi tersebut.

Kata kunci: konseling, kesehatan mental, atlet

*) Dosen FIK UNP

PENDAHULUAN

Seseorang dikatakan sehat apabila memiliki energi yang cukup, daya tahan yang cukup, mempunyai kekuatan untuk menjalankan aktifitas, dan kondisi badan yang nyaman dan sehat. Sedangkan seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, apabila memiliki sifat-sifat khas, antara lain: mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integritas kepribadian dan memiliki batin yang senantiasa tenang.

Kesehatan mental tidak hanya terhindar dari gangguan batin saja, tetapi posisi pribadi juga harus harmonis dan selaras dengan dunia luar, selaras dengan diri sendiri, dan selaras dengan lingkungannya. Jadi mental yang sehat terletak pada posisi pribadi dan luar diri. Menurut World Health Organization, disebutkan bahwa sehat adalah seuatu keadaan berupa kesejahteraan fisik, mental dan social secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu. Dari defenisi tersebut dapat dikatakan bahwa orang yang sehat mentalnya dapat menyesuaikan diri dan memanfaatkan potensi, serta mencapai keharmonisan jiwa.

Kalau mengamati penampilan-penampilan para atlet, kita mudah melihat bahwa penampilan atlet sebenarnya meliputi berbagai aspek. Sebenarnya penampilan para atlet tersebut merupakan gabungan beberapa factor, antara lain: (1) faktor fisik, yaitu berkaitan dengan kondisi fisik seseseorang, seperti struktur, postur, serta daya tahan, (2) faktor teknik, yaitu faktor keterampilan dan kemampuan khusus yang berhubungan erat dengan bakat atau latar belakang konstitusional. Disamping itu masih dibutuhkan faktor terpenting, yaitu faktor yang berkaitan dengan kepribadian atlet. Faktor ini kadang lupa diperhatikan, padahal sebenarnya memegang peranan penting, bahkan sering

kali merupakan faktor utama yang mempengaruhi prestasi yang diharapkan.

Melnikov dari USSR (1988) dalam *Olympic Scientfic Congress* 1988 di Seoul mengajukan klasifikasi masalah pokok yang dihadapi mental atlet yaitu: (1) *psyco-psycological problems, (2) social psychological problems, (3) personality problems*. Berdasarkan klasifikasi tersebut, maka untuk pengembangan prestasi atlet, jelas dituntut adanya ahli-ahli di bidang psikologi olahraga, termasuk di dalamnya konselor olahraga yang akan membantu atlet mengentaskan masalahnya dan meningkatkan prestasinya

Seorang atlet yang mempunyai kondisi fisik yang sangat bagus, mapan, dan meyakinkan, didukung dengan teknik permainan yang tinggi, sehingga tidak diragukan lagi akan menang di pertandingan yang akan dihadapinya. Tapi hal itu berbanding terbalik, ketika ia memasuki lapangan pertandingan, muncul perasaan gelisah, cemas, dan demam panggung, yang mengakibatkan semua faktor pendukung yang dimilikinya tidak berfungsi dengan baik.

Apabila dikaitkan dengan teori Sigmund Freud, bahwa gejala gelisah, cemas, dan demam panggung hanya merupakan sebagian kecil dari masalah yang tampak. Harus digali dengan cermat penyebab gangguan tersebut dan penanganan yang tepat atas gejala dan masalah yang dialami oleh atlet tersebut, sehingga atlet tersebut mempunyai fisik yang sehat dan mental yang sehat, yang akan mendukung karir dan prestasinya.

ASCA (*American School Councelor Association*) mengemukakan bahwa konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien. Jadi bimbingan dan konseling merupakan suatu proses yang berkesinambungan yang membantu orang lain agar ia dapat tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya, dan mampu menhadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Sedangkan konselor bertugas menciptakan kondisi-kondisi yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan kliennya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis akan membahas makalah ini dengan judul : KONSELING KESEHATAN MENTAL ATLET.

PERMASALAHAN

Makalah ini akan membahas konseling kesehatan mental atlet, yang akan mengangkat permasalahan:

Bagaimana peranan konseling dalam kesehatan mental atlet ?

PEMBAHASAN

A. Bimbingan Konseling

1. Pengertian

Bimbingan dan Konseling merupakan terjemahan dari *"guidance"* dan "*counceling*". Secara harafiah istilah guidance dari asal kata guide, yang berarti: (1) mengarahkan (to direct), (2) memandu (to pilot), (3) mengelola (to manage), dan (4) menyetir (to stear).

Sunaryo Kartadinata mengartikan sebagai proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal. Sedangkan Rochman Natawidjaja mengartikan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan mampu bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya. Dengan demikian dia akan dapat menikmati kebahagiaan hidupnya dan dapat member sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat pada umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk social.

Dari beberapa pandangan dan pendapat dari beberapa ahli, oleh Shertzer dan Stone menyimpulkan bahwa yang menjadi tujuan konseling adalah mengadakan perubahan perilaku pada diri klien, sehingga

memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan. Yang dimaksud dengan hidup produktif dan efektif adalah pribadi yang sanggup memperhitungkan diri, waktu dan tenaganya, serta bersedia memikul resiko-resiko ekonomis, psikologis, dan fisik. Ia tampak memiliki kemampuan untuk mengenal dan mendefenisikan dan memecahkan maaah-masalah, konsisten terhadap dan dalam situasi peranannya yang khas, dan sanggup berpikir secara berbeda dan orisinil, yaitu dengan cara-cara yang kreatif. Ia juga sanggup mengontrol dorongan-dorongan dan memberikan respons-respons yang wajar terhadap frustasi, permusuhan, dan ambiguitas.

2. Prinsip-Prinsip Bimbingan

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai fondasi atau landasar bagi layanan bimbingan. Prinsip-prinsip ini berasal dari konsep-konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian layanan bantuan atau bimbingan, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Prinsip-prinsip itu adalah : (1) Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu, dalam artian bagi individu yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah, pria maupun wanita, anak-anak maupun dewasa, (2) bimbingan bersifat individualisasi, setiap individu bersifat unik, berbeda satu sama lainnya, (3) Bimbingan menekankan hal yang positif, yaitu bimbingan merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, (4) Bimbingan merupakan usaha bersama, bukan hanya tanggung jawab konselor saja, tetapi juga mereka yang menjadi teamwork dalam proses bimbingan, (5) pengambilan keputusan meupakan hal yang esensial dalam bimbingan, yang mana diarahkan untuk membantu individu agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan; (6) Bimbingan berlangsung dalam berbagai setting kehidupan, yaitu tidak harus dalam suatu lingkungan tertentu tetapi juga lingkungan lain, seperti lingkungan keluarga, perusahaan, lembaga-lembaga pemerintah/ swasta, dan masyarakat pada umumnya. Dan bidang layananpun meliputi aspek pribadi, social, pendidikan, dan pekerjaan.

3. Bimbingan dan Konseling dalam Lingkungan yang Lebih Luas

Permasalahan yang dihadapi oleh individu tidak hanya terjadi dalam lingkungan sekolah dan keluarga saja. Pelayanan bimbingan dan konseling juga menjangkau daerah yang lebih luas, dan diselenggarkan oleh konselor yang bersifat multidimensional, yaitu yang mampu bekerja sama selain dengan guru, administrator, ataupun dalam lingkungan sekolah saja.

Konselor professional yang multidimensional akan banyak berperan sebagai pelatih dan supervisor yang akan menjadi ahli yang memberikan jasa berupa bantuan kepada orang yang sedang memfungsikan dirinya pada tahap perkembangan tertentu, membantu mereka mengambil manfaat yang sebesar-besarnya dari kondisi dan apa yang sudah mereka miliki, membantu mereka menangani lembaga ataupun organisasi melakukan perubahan agar lebih efektif.

Konselor yang bekerja di luar sekolah dapat mengikatkan diri pada lembaga tertentu, misalnya top organisasi olahraga, perusahaan, kantor, dan lain-lain. Dimanapun konselor bekerja dan apapun tugas-tugas yang diselenggarakannya, namun fungsi, prinsip, asas, jenis layanan, dan kegiatan bimbingan dan konseling pada dasarnya tetap sama. Modifikasi dan penyesuaian diperlukan berdasarkan kekhususan-kekhususan yang ada pada sasaran layanan, lembaga tempat bekerja, tujuan dan kondisi yang menyertai diperlukannya pelayanan bimbingan dan konseling itu

B. Kesehatan Mental Atlet

1. Pengetian Kesehatan Mental

Kesehatan Mental berasal dari kata *mental hygiene* atau *mental health.* Menurut Zakiah Darojad menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama, serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.
Jadi di sini ditekankan orang yang sehat mentalnya dapat menyesuaikan diri dan memanfaatkan potensi, serta mencapai keharmonisan jiwa. Jadi yang bersangkutan mengalami keseimbangan atau dalam keadaan tidak berat sebelah dan tidak goncang.
Tujuan kesehatan mental adalah: (1) mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan mental yang sehat; (2) mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental; (3) mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental; (4) mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

2. Pengertian Atlet

Seorang atlet adalah individu yang memiliki keunikan sendiri. Ia memiliki bakat, pola perilaku, dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Sekalipun dalam beberapa cabang olahraga, atlet harus melakukannya secara perorangan maupun beregu. Bakat yang dimiliki atlet secara individual inilah yang sesungguhnya layak untuk memperoleh perhatian secara khusus agar ia dapat memanfaatkan potensi-potensinya secara maksimal.

Seringkali kita membaca pernyataan pengurus, pelatih, dan komentator olahraga yang menyatakan bahwa kekalahan atlet kita di gelanggang disebabkan oleh factor psikologis. Jika pernyataaan-pernyataan tersebut menunjuk factor psikologis, maka harus diperhatikan atribut (*attribute*), yaitu (1) kualitas dasar stimulus yang dipersepsi seseorang; (2) karakteristik sesuatu yang membedakannya dengan yang lain; (3) kecenderungan khusus seseorang yang membedakannya dengan orang lain.

Atlet unggulan memiliki kecenderungan untuk tidak merasakan bahwa dirinya memiliki kekurangan. Ia merasa kemampuan yang dimilikinya cukup, di dalam berbagai penampilannya ada kecenderungan untuk mempertahankan harga diri .

C. Masalah kesehatan mental atlet

Masalah yang sering dihadapi atlet yang menyangkut kesehatan mental adalah:

a. Ketidakberdayaan

Perasaan tidak berdaya bukanlah merupakan factor bawaan, tetapi merupakan hasil belajar yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama, melalui pengalaman kegagalan yang berulang-ulang. Secara umum, individu yang merasa tidak berdaya memiliki karakteristik: (1) mengundurkan diri dalam menghadapi situasi baru; (2) menempatkan atribut gagal pada rendahnya kemampuan; (3) mempersepsi diri mereka sebagai individu yang gagal terus menerus; (4) tidak merasakan bahwa upaya yang lebih besar akan memberikan hasil yang lebih baik.

b. Motivasi

James Drever menghubungkan pengertian motif dengan aspek atau fungsi kejiwaan,

dengan mengajukan pengertian motif sebagai suatu factor afektif konatif, yang bekerja dalam menentukan dan mengarahkan tingkah laku individu pada suatu tujuan akhir, dengan dimengerti secara sadar dan tidak sadar.

Motivasi berolahraga antara individu yang satu dengan individu yang lain akan berbeda dan bervariasi, yang dapat berkembang lebih lanjut, sehingga individu yang mula-mula tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya meningkat motivasinya sehingga berprestasi dan mengikuti pertandingan-pertandingan.

Menjadi tugas pelatih dan Pembina olahraga untuk memberikan petunjuk, gambaran, dan pengarahan sehingga atlet yang dibina tidak menerapkan harapan yang terlalu tinggi yang akhirnya tidak dapat dicapai oleh atlet. Yang dimaksud dengan motivasi yang terlalu tinggi disini adalah yang terlalu kuat, tidak terarah, tidak terkontrol, yang memberikan dorongan untuk menang terlalu kuat, sehingga mengabaikan nilai-nilai sportivitas, dan akan mengakibatkan penampilan akan rendah, dan prestasi yang diharapkan tidak tercapai.

c. Percaya Diri

Kesiapan mental sebelum bertanding akan menentukan keberhasilan atlet menghadapi situasi kritis dalam pertandingan . tanpa persiapan mental yang baik, atlet akan mudah mengalami gangguan kestabilan psikis, sehingga penampilan kacau

d. Takut Gagal

Ketakutan akan gagal dapat menimbulkan ketegangan atau stress dalam perkembangan lebih lanjut akan dapat timbul kecemasan atau anxiety, apabila atlet mengalami keadaan ketegangan yang terus menerus atau ketegangan yang tidak dapat diatasinya.

e. Agresivitas

Pemain yang agresif dibutuhkan untuk dapat memenangkan pertandingan, tetapi bila sifat dan sikap agresif tidak terkendali akan dapat menjurus pada tindakan-tindakan yang berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan, dan mengabaikan sportivitas.

f. Disiplin dan Penguasaan diri

Penanaman disiplin yang disertai tanggung jawab untuk mematuhi dan mendukung nilai-nilai, ketentuan dan peraturan yang berlaku, serta menumbuhkan harga diri sebagai atlet yang disipilin dan penguasaan diri.

g. Stress, Kecemasan, dan Frustasi

Stress ajab terjadi pada atlet apabila sesuatu yang diharapkan mendapat tantangan, sehingga tidak tercapainya harapan tersebut akan menghantui pemikirannya. Stress adalah ketegangan emosional yang akhirnya berpengaruh terhadap proses psikologis maupun fisiologis

Kecemasan dapat terjadi pada atlet pada saat menghadapi keadaan tertentu yang mengganggu personal security nya, yang akan mengakibatkan ketegangan dan physiological arousal. Frustasi timbul karena individu merasa gagal, tidak dapat mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Frustasi dapat terjadi pada atlet yang pesimis maupun yang optimis, yang pada dasarnya terjadi pada atlet yang belum mempunyai kematangan emosional.

D. Peranan Konseling dalam Kesehatan Mental Atlet

Seorang atlet yang mengalami masalah pribadi maupun masalah yang bersangkutan dengan prestasi di bidang olahraga maupun di sekolah, semuanya membutuhkan bantuan berupa konseling. Sebagaimana dikemukakan oleh Gerald Corey, bahwa konseling

menunjuk suatu proses dimana klien diberi kesempatan untuk mengeksplorasi diri yang bisa mengarah pada peningkatan kesadaran dan kemungkinan memilih. Proses konseling dapat berjangka pendek dan difokuskan pada masalah-masalah dan membantu individu dalam menyingkirkan hal-hal yang menghambat pertumbuhannya. Dengan konseling individu juga dibantu untuk menemukan sumber-sumber pribadi agar bisa hidup efektif.

Pelaksanaan konseling kesehatan mental atlet dapat dilakukan dengan beberapa langkah:

1. Tahap awal
   Tahap ini merupakan persiapan konseling *mental training*, dengan sasaran utama membentuk *citra* atau *image building*. Diantaranya adalah:
   a. Latihan pernafasan; ini merupakan persiapan fisik sesuai dengan prinsip bahwa badan dan jiwa merupakan satu kesatuan yang bersifat organis.
   b. Latihan konsentrasi; ini diperlukan sekali, karena prestasi yang tinggi hanya akan dapat dicapai dengan mobilitas total seluruh energy. Untuk itulah atlet diperlukan memiliki kemampuan untuk mengkonsentrasikan perhatian dan fungsi-fungsi psikologik agar dapat terpusat pada sasaran atau penyelesaian tugas tertentu.
   c. Relaksasi; ini merupakan hal yang perlu dikuasai oleh setiap atlet. Karena atlet senantiasa atau sering berada dalam keadaan penuh ketegangan, sehingga teknik relaksasi harus dapat dikuasai untuk dapat mengembalikan kondisi fisik sebaik-baiknya, sehingga siap menghadapi tugas-tugas berikutnya yang penuh ketegangan juga.
   d. *Imagery atau visualization*; teknik ini perlu dikuasai agar atlet selalu dapat menggambarkan dengan jelas gerakan-gerakan, teknik-teknik, atau taktik-taktik yang harus dilakukan menghadapi perlombaan atau pertandingan.
   e. Pembinaan citra (*image building*); atlet harus mempunyai tanggung jawab dalam hal ini tanggung jawab membela nama baik daerah ataupun Negara di ajang pertandingan.

2. Tahap Persiapan
   Pembinaan mental atlet harus disesuaikan dengan keadaan dan perkembangan jiwa atlet, khususnya sifat-sifat dan kepribadian atlet, di samping itu harus disesuaikan dengan sasaran yang akan dicapai. Dengan memperhatikan hal tersebut, maka dapat dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:
   a. Latihan Asertif
      Teknik ini digunakan untuk melatih atlet yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini terutama berguna diantaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon posistif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.
   b. Desensitisasi Sistematis
      Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokukskan bantuan untuk menenangkan atlet dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan atlet untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan perilaku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi desensitisasi sistematis hakekatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akandihilangkan.

c. Pengkondisian Aversi
Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan atlet agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya. Pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara perilaku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan.

d. Pembentukan Perilaku Model
Teknik ini dapat digunakan untuk membentuk perilaku baru pada klien, dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor menunjukkan kepada atlet tentang perilaku model, dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup atau lainnya yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh. Perilaku yang berhasil

3. Tahap Lanjutan
Tahap ini merupakan tahap untuk menguatkan kemampuan mental atlet, yang merupakan keseluruhan struktur dan proses kejiwaan, sehingga harus diarahkan untuk menguatkan fungsi psikologik yang berhubungan dengan aspek kognitif (pikiran), aspek konatif (kemauan), dan aspek afektif emosional.

KESIMPULAN

Dari pemaparan mengenai konseling bagi kesehatan mental atlet, dapat disimpulkan:

1. Seorang atlet adalah individu yang memiliki keunikan sendiri. Ia memiliki bakat, pola perilaku, dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Di samping itu ia juga mengalami masalah dalam kesehatan mental, diantaranya: Ketidakberdayaan; Motivasi; Percaya Diri; Takut Gagal; Agresivitas; Disiplin dan Penguasaan diri; Stress, Kecemasan, dan Frustasi.
2. Pendekatan yang dapat dipakai untuk memahami perkembangan kesehatan mental atlet , antara lain: pendekatan psikologik, pendekatan sosio cultural, pendekatan aspek metahsik, dan pendekatan menyeluruh (*wholostic approach*). Pendekatan holistic harus digunakan dalam penanganan kesehatan mental atlet.
3. Pentingnya konseling dalam menangani atlet yang bermasalah dalam kesehatan mentalnya, sehingga dibutuhkan koordinasi antara top organisasi dengan konselor yang profesional, maupun dengan pelatih atlet itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Anshel. 1997. *Sport Psychology: From Theory to Practice (3rd ed).* Scotttsdale: Gorsurch Scarisbrick.

Monty P.Setiadarma. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Prayitno & Erman Amti. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

Rochman Natawodjaja. 1987. *Pendekatan-Pendekatan Penyuluhan Kelompok*. Bandung: Diponegoro

Singgih D. Gunarsa,dkk. 1989, *Psikologi Olahraga*, Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia

Siti Sundari.2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta

Shertzer,B & Stone –Shelley,C. 1971. *Fundamental of Guidance*. New York: Houghton Miffin Company

Sudibyo Setyobroto. 1993.*Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti

Sunaryo Kartadinata. 1998. *Bimbingan di Sekolah Dasar*. Bandung: Maulana

Sudibyo Setyobroto. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo

_____. 1993. *Psikologi Kepelatihan*. CV.Jaya Sakti

Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, 2011, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dan PT.Remaja Rosdakarya

Yusak Burhanuddin, 1999, *Kesehatan Mental (Untuk Fakultas Tarbiyah MKK)*, Bandung: CV. Pustaka Setia.

Winkel. WS, 1991, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Jakarta: Gramedia

Zakiah Darojad. 1982. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung

Nomor: 274 SIK-MALINDO2/XI/2012

Certificate Of Appreciation

Is hereby presented to

TJUNG HAUW SIN

as

Presenter

for 2nd MALINDO International Counseling Conference "Counseling Services for All Human Diversity"

on

13 th to 15 th November 2012

Seminar Room Rocky Plaza Hotel , Padang - West Sumatera - Indonesia

Organized by

Faculty of Education Universitas Negeri Padang (UNP)
Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN)
PERKAMA Consultants Sdn Bhd
Persatuan Kaunseling Antarabangsa Malaysia (PERKAMA International)

Prof.Dr.Phil.Yanuar Kiram
UNP Rector

PERKAMA International
Persatuan Kaunseling Antarabangsa Malaysia

Prof. Madya Dr. Abd. Halim Mohd Hussin
PERKAMA International Secretary

PENGURUS BESAR

Prof. Dr. Mungin Edi Wibowo, M.Pd., Kons
ABKIN President

Scanned by CamScanner