

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Menjelang Kejuaraan Bulutangkis di PB Mentari Semarang

Ilham Syah Putra¹, Banun Sri Haksasi²✉, YM Indarwati Rahayu³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Ivet Semarang, Indonesia¹⁾

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Ivet Semarang, Indonesia²⁾

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Ivet Semarang, Indonesia³⁾

✉ srihaksasibanun@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.kodeartikel>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : 13 Agustus 2021

Direvisi : 16 Agustus 2021

Disetujui : 19 Agustus 2021

Dipublikasi: 1 September 2021

Keywords:

Anxiety reduction, HARS,

Badminton Athlete

Abstrak

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau suatu keadaan di rasakan suatu kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa akan terjadi suatu hal yang di rasa buruk. Banyak sekali suatu hal yang harus di cemas misal nya, relasi sosial, kesehatan yang kita miliki, karier, ujian, relasi internasional, dan juga seperti kondisi lingkungan. Tujuan dalam penelitian ini, tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mendeskripsikan (1) Tingkat kecemasan atlet menjelang kejuaraan bulu tangkis di PB. Mentari Semarang. (2) Pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk atlet menjelang kejuaraan bulu tangkis di PB. Mentari Semarang. (3) Ada tidaknya penurunan kecemasan yang signifikan setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yang merupakan penelitian spesifik, sistematis, terancang dan terstruktur. Sampel dalam penelitian ini adalah delapan orang atlet yang diberikan *questioner pre-test* kemudian setelah di hitung skornya mereka mendapat layanan konseling kelompok mengenai cara mengatasi kecemasan. Tahap terakhir pasca layanan konseling kelompok adalah atlet diberikan *questioner post-test*. Soal dalam *questioner post-test* sama dengan *questioner pre-test*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Kecemasan atlet PB. Mentari Semarang menjelang kejuaraan awalnya berada pada tingkat kecemasan ringan hingga kecemasan berat. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel hasil pre-test yang menunjukkan skor jawaban lebih dari 14.

Abstract

Anxiety is a state of understanding or a state of being felt a concern that complains that something will happen that must be worried about, for example, social relations, our health, careers, exams, international relations, and also environmental conditions. The purpose of this study, the objectives to be achieved are to describe (1) the level of anxiety of athletes ahead of the badminton championship in PB. Sunrise Semarang. (2) Implementation of group counseling services for athletes ahead of the badminton championship in PB. Mentari Semarang. (3) There is a significant decrease in anxiety after attending group counseling services. The sample in this study were eight athletes who were given a pre-test

questionnaire then after the scores were calculated they received group counseling services on how to overcome anxiety. The last stage after the group counseling service was that the athletes were given a post-test questionnaire. The questions in the post-test questionnaire are the same as the pre-test questions. The conclusion of this study is the Anxiety of athletes PB. Mentari Semarang before the championship was initially at a level of mild anxiety to severe anxiety. This can be seen in the table of pre-test results which show an answer score of more than 14.

(2021) Univirsitas Ivet Semarang

e-ISSN 2656-9655

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kondisi internal, dimana kondisi tersebut turut berperan dalam aktivitas sehari-hari mereka (Ruskandi 2021). Salah satu kondisi internal tersebut adalah kecemasan. Kecemasan adalah suatu kondisi yang menyebabkan kemampuan untuk memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam menghubungkan beberapa hal (Suryanta 2019).

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau suatu keadaan di rasakan suatu kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa akan terjadi suatu hal yang di rasa buruk (Hardiyati, Widiyanti, and Hernawaty 2020). Banyak sekali suatu hal yang harus di cemas misal nya, relasi sosial, kesehatan yang kita miliki, karier, ujian, relasi internasional, dan juga seperti kondisi lingkungan ada beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran menurut Nevid, Akan tetapi kecemasan juga dapat memiliki manfaat apabila hal tersebut dapat mendorong kita untuk belajar menjelang menghadapi suatu ujian (Casmi, Anggraeni, and Santoso 2019). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi seperti rasa cemas, diantaranya lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik dan keturunan (Zulkarnaen and Rahmasari 2013).

Kecemasan adalah perasaan subyektif dari ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terkait dengan gairah sistim saraf (Spielberger 1983). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis, dkk. (2018) didapatkan data bahwa kecemasan merupakan hal yang kerap terjadi dikalangan mahasiswa dengan taraf antara 15-64,3% mahasiswa dalam sebuah universitas (Marthoenis, Nirwana, and Fathiariani 2019).

Menurut (Aristawati, Pratitis, and Ananta 2020) ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi suatu pertandingan, diantaranya yaitu ketakutan akan terkena cedera fisik, dimana terdapat suatu ancaman dari serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik pada atlet dimana ini adalah ancaman yang sangat serius bagi seorang atlet, kemudian kecemasan akan penilaian sosial, di sini kecemasan yang di alami oleh seorang atlet yaitu muncul akibat dari ketakutan akan di nilai secara negatif oleh penonton sehingga menimbulkan ancaman terhadap harga diri atlet, kemudian yaitu ketakutan dan kegagalan, dimana suatu ancaman terhadap ego atlet muncul apabila merasa akan dapat di kalahkan oleh lawanya yang di rasa dalam segi permainanya masih di bawahnya, dan ada pula mengenai situasi pertandingan yang ambigu, di mana kecemasan muncul ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan

mulai pertandingan, kemudian ada kecemasan terhadap kekacauan latihan rutin, dalam hal ini kecemasan dirasakan apabila seorang atlet diminta untuk merubah cara ataupun teknik tanpa adanya latihan sebelum bertanding (Soleh and Hakim 2019), (Amaliyah and Khoirunnisa 2018). Munculnya suatu kecemasan memang dirasa tidak menyenangkan bagi seorang atlet, akan tetapi dibalik semua itu terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan dengan suatu harapan seorang atlet dapat mengatasi permasalahannya khususnya kecemasan sebelum melakukan pertandingan dengan selalu yakin (Zulkarnaen and Rahmasari 2013) .

Kata lain dari kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau suatu keadaan di rasakan suatu kekhawatiran yang mengeluhkan bahwa akan terjadi suatu hal yang di rasa buruk. Hal tersebut dialami oleh semua orang tak terkecuali para Atlet yang tergabung dalam PB. Mentari Semarang menjelang kejuaraan bulu tangkis (Mahakharisma 2014).

METODE

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif karena metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama di gunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian (Prajitno 2015). Metode ini

Layanan kelompok menjadi penting (Puluhulawa, Djibrin, and Pautina 2017), (Handayani 2018). Pengaruh dari layanan kelompok karena menurut Hairil Syahputra et all (2019) adanya suasana kelompok yaitu antar hubungan dari semua orang yang terlibat dalam kelompok, dapat menjadi wahana dimana masing-masing anggota kelompok tersebut secara perseorangan dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan kepentingan dirinya yang bersangkutan dengan masalahnya tersebut (Rahmawati, Erlina, Sayekti 2020).

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa atlet PB. Mentari Semarang, diketahui banyak atlet yang mengalami masalah kecemasan. Permasalahan yang dialami adalah gejala kecemasan yang diakibatkan dari beban menjelang kejuaraan bulu tangkis yang akan mereka ikuti. Kenyataan ini dirasa serius dan perlu ditangani dengan segera.

disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic (Sugiono 2016).

variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua macam yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). variabel bebas (X) dalam penelitian ini

adalah layanan konseling kelompok sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah dalam mengurangi kecemasan pada atlet menjelang kejuaraan. Subyek penelitian ini adalah atlet PB. Mentari Semarang

Teknik pengumpulan data yang digunakan angket yang didukung dengan wawancara dan observasi (Maulida 2020). Dalam penelitian ini menggunakan Desain Penelitian *One Grup Pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan satu kelompok sebagai kelompok control dan teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan

pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini 8 orang atlet termasuk dalam kelompok eksperimen yang nantinya akan di berikan perlakuan layanan konseling kelompok (KKp).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, dan ujin T-test. Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian, selanjutnya dianalisis berdasarkan data post-test, untuk kemudian dilakukan pengujian noirmalitas dan hipotesis. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan perhitungan dengan teknik statistic inferensial. Pengolahan data penelitian ini dilakukan secara manual, juga dibantu melalui software SPSS Versi 21 For Windows.

HASIL

Pengolahan data analisis deskriptif pada penelitian ini menggunakan batuan software SPSS versi 21 for windows. Berdasarkan output deskriptif statistic yakni jumlah sampel (N)= 12 siswa eksperimen. Dari hasil penilaian perkembangan tingkat kecemasan sebelum diberikan layanan konseling kelompok menunjukkan skor 31 yang termasuk dalam ketegori buruk. Kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok menunjukkan penurunan skor menjadi 8 yang dikategorikan sangat baik.



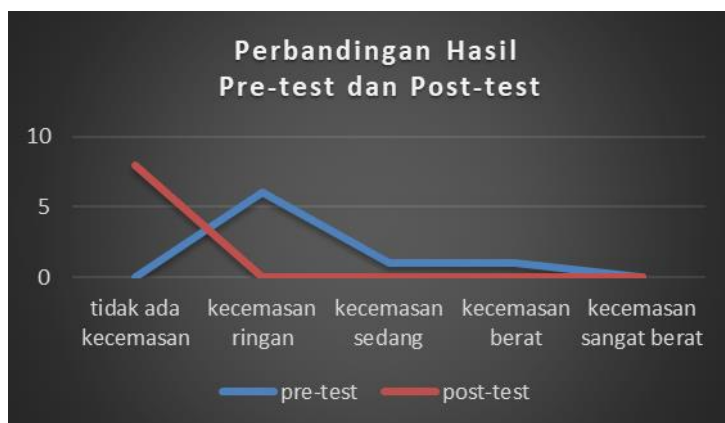
Dari tabel dan grafik di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata skor yang di dapat oleh atlet bulu tangkis PB. Mentari Semarang saat mengikuti pre-test adalah 20

atau sebesar 35,71 %. Dengan kata lain rata-rata skor pre-test dapat di kategorikan sebagai kecemasan ringan.



Dilihat dari grafik dan tabel hasil pos-test diatas di peroleh bahwa tingkat kecemasan atlet bulu tangkas PB. Mentari Semarang setelah mengikuti layanan

Konseling kelompok atau KKp menurun. Rata-rata skor yang di dapat setelah melaksanakan layanan KKp adalah 6,5 atau sebesar 11,60%.



Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan instrumen penilaian *Hamilton For Anxiety Rating Scale (HARS)* kepada atlet bulu tangkis PB. Mentari Semarang bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan layanan Konseling kelompok menunjukkan kemajuan yang baik, hal ini dapat dilihat pada rata-rata *pre-test* skor yang diperoleh adalah sebesar 20 atau sebesar 35,71% dan dikategorikan sebagai tingkat kecemasan

ringan dan dalam kategori baik, kemudian setelah diberikan layanan Konseling kelompok terdapat perubahan rata-rata skor menjadi 6,5 atau sebesar 11,60% dan dikategorikan Sangat Baik. Perubahan tersebut juga menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan Konseling kelompok atau KKP tingkat kecemasan para atlet menurun kearah tidak ada kecemasan menjelang kejuaraan.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran serta hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan. Dari hasil pemberian angket kepada responden, dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, buruk, sangat buruk. Secara umum berdasarkan skor yang diperoleh para atlet setelah mengerjakan angket yang dibagi mereka umumnya memiliki masalah pada semua indikator, namun frekuensinya

berbeda-beda, hal ini dapat dilihat dari indikasi yang telah ditanyakan kepada atlet.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok terhadap para atlet setelah mereka mengerjakan pre-test dilakukan di lokasi Latihan bulu tangkis. Hal ini dimaksudkan agar para atlet dapat menerapkan apa yang sudah mereka pelajari dan pengalaman yang mereka dapat selama melakukan konseling kelompok mengenai cara mengatasi tingkat kecemasan menjelang pertandingan.

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan oleh konselor mulai dari tahap persiapan terlebih dahulu, konselor mempersiapkan materi yang akan disampaikan kepada kelompok atlet yang sudah ditentukan, kemudian membuat kesepakatan untuk bertemu mulai dari lokasi hingga waktu. Setelah persiapan dirasa cukup, konselor masuk ke tahap pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok.

Tahap pelaksanaan konseling kelompok sendiri dibagi menjadi empat tahap yaitu pembentukan, peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Tahap pembentukan berisi kegiatan membentuk kelompok, berdoa, salam perkenalan, memperkenalkan diri, penyampaian nama kegiatan, tujuan kegiatan, manfaat kegiatan, dan tahapan yang akan dilakukan dalam kegiatan tersebut. Selanjutnya adalah tahap peralihan, dalam tahap ini konselor membantu anggota kelompok agar merasa lebih santai dan lebih nyaman untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, dalam KKp kali ini konselor memberikan ice breaking tepuk fokus, yang berguna untuk hiburan, mencairkan suasana, dan membantu anggota kelompok agar lebih fokus.

Tahap ketiga adalah tahap kegiatan atau tahap inti, dalam tahap ini konselor memberi kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan masalah yang mereka alami, masalah kecemasan yang anggota kelompok alami harus

diungkapkan satu persatu. Setelah semua anggota kelompok mengungkapkan masalah mereka, konselor menawarkan kepada mereka untuk memilih satu masalah yang akan dibahas terlebih dahulu. Setelah mendapat masalah yang akan diselesaikan konselor akan memimpin jalannya konseling, semua anggota kelompok dimintai pendapat tentang bagaimana cara mengatasi masalah tersebut. Di akhir tahap ini anggota kelompok yang masalahnya dijadikan topik akan memilih dan mengambil keputusan secara mandiri, cara atau saran manakah yang akan digunakan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalahnya.

Tahap terakhir yaitu tahap evaluasi, evaluasi dilakukan untuk menilai kegiatan tersebut, tentang bagaimana kegiatan berlangsung. Penilaian dilakukan secara langsung dengan memberi pertanyaan pada semua anggota kelompok tentang pemahaman mereka mengenai masalah yang di bahas.

Untuk memperjelas pengaruh layanan KKp terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet, konselor melakukan wawancara kepada delapan atlet yang sudah mengikuti kegiatan KKp, wawancara dilakukan untuk mengetahui Langkah apa saja yang mereka lakukan untuk mengurangi kecemasan mereka. Semua menjawab hal yang hampir sama yaitu para atlet melakukan kegiatan yang sesuai dengan materi yang sudah disampaikan

pada saat kegiatan KKp yaitu atlet istirahat dengan cukup, tidak memforsir diri mereka saat Latihan, berdoa sebelum dan sesudah Latihan dan saat akan bertanding, berfikiran positif, percaya dengan kemampuan diri sendiri, meminta doa dan dukungan dari orang sekitar terutama keluarga, teman dan pelatih, selain itu para atlet juga menjaga kebugaran fisik mereka agar performa mereka mendukung ketika akan bertanding.

Pada kegiatan layanan yang di berikan pada kelompok kelas eksperimen dilakukan tahapannya meliputi : pada tahap awal di lakukan orientasi dan eksplorasi, langkah-langkah yang di lakukan di tahap ini diantaranya menerima secara terbuka kepada semua anggota dan mengucapkan terimakasih, berdoa dan menjelaskan pemahaman terkait konseling kelompok mencakup pengertiannya, tujuannya, asas-asas, dan manfaat kemudian di lakukan perkenalan dengan anggota. Kemudian yang ke dua di lakukan tahap peralihan

yaitu menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, di lakukan Tanya jawab dan memastikan keseluruhan anggota siap untuk ke tahap kegiatan selanjutnya. Tahap selanjutnya di lakukan tahap kegiatan dengan langkah-langkah mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi mereka secara bergantian; kemudian memilih dan menetapkan masalah yang penting untuk di bahas terlebih dahulu; membahas masalah yang telah terpilih secara tuntas; menegaskan komitmen anggota mengenai keputusan yang diambil terkait masalahnya. Tahap pengakhiran yang di lakukan meliputi; menjelaskan bahwa kegiatan kkp akan di akhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan, pesan serta tanggapan anggota kelompok, untuk kemudian di akhiri dengan ucapan terimakasih dan doa penutup.

SIMPULAN

Kecemasan atlet PB. Mentari Semarang menjelang kejuaraan awalnya berada pada tingkat kecemasan ringan hingga kecemasan berat. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel hasil pre-test yang menunjukkan skor jawaban lebih dari 14. Layanan konseling kelompok untuk atlet bulu tangkis di PB. Mentari Semarang berjalan pada saat jam sebelum Latihan di

mulai. Hal ini di lakukan oleh peneliti agar para atlet mampu mengikuti kegiatan KKp secara maksimal. Para atlet sangat antusias dalam mengikuti kegiatan layanan KKp dengan topik bahasan mengenai kecemasan. Ada penurunan kecemasan yang dialami oleh para atlet di PB. Mentari Semarang setelah mereka mengikuti layanan konseling kelompok. Penurunan

kecemasan yang dialami para atlet ini sebesar 24,11%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, Ayu Khoiriyatul and Riza Noviana Khoirunnisa. 2018. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bola Basket Di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Aristawati, Akta Ririn, Nindia Pratitis, and Aliffia Ananta. 2020. "Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Jurnal Penelitian Psikologi* 1(01).
- Casmi, Casmi, Rina Anggraeni, and Dona Yanuar Agus Santoso. 2019. "LEVEL KECEMASAN SISWA MENJELANG UJIAN NASIONAL." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(1).
- Handayani, Dwi Asih Kumala. 2018. "Improving the Satisfaction of Guidance and Counseling Services through Service Quality, Service Demand, and Service Value." *The Journal of Educational Development* 6.3:356–68.
- Hardiyati, Efri Widiati, and Taty Hernawaty. 2020. "Kecemasan Saat Pandemi Covid-19." *Jurnal Kesehatan Manarang* 6.
- Mahakharisma, Rizki. 2014. "Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Applied Microbiology and Biotechnology* 85(1).
- Marthoenis, Marthoenis, Andri Nirwana, and Liza Fathiarani. 2019. "Prevalence and Determinants of Posttraumatic Stress in Adolescents Following an Earthquake." *Indian Journal of Psychiatry*.
- Maulida. 2020. "TEKNIK PENGUMPULAN DATA DALAM METODOLOGI PENELITIAN." *Darussalam* 21.
- Prajitno, Subagio B. 2015. "Workshop Metodologi Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Penelitian Publik*.
- Puluhulawa, Meiske, Moh Rizki Djibrin, and Mohamad Rizal Pautina. 2017. "Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa." *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* 1.
- Rahmawati, Erlina, Sayekti, E. Rimayat. 2020. "Peningkatan Kemampuan Komunikasi Verbal Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama di SMK Negeri 1 Demak." *Emphaty Cons* 2.
- Ruskandi, Joseph Henokh. 2021. "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3(3).
- Soleh, Badrus and Abdul Aziz Hakim. 2019. "Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Childroom Di Bangkalan Saat Menjelang Pertandingan." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 7(2).
- Spielberger, C. D. 1983. *State Trait Anxiety*. Mind Garden Inc.

- Sugiono. 2016. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D." *Bandung: Alfabeta*.
- Suryanta, Indri Tri. 2019. "Hubungan Antara Kelekatan Dengan Pelatih Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Atlit Pencak Silat Tapak Suci Dalam Menghadapi Pertandingan." *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* 0(0).
- Zulkarnaen, A. A. and D. Rahmasari. 2013. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Optimisme Dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri Aikido." *Character*.