

Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mereduksi Kecemasan Atlet Sebelum Bertanding: Literature Review

Sectio Putri Larasati^{1*}, Taufik Taufik²

¹Universitas Negeri Padang

²Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: sectioolarras@gmail.com

Abstract

Gangguan psikologis kecemasan pada atlet menjadi suatu ancaman bagi ketercapaian prestasi dan karir atlet. Kecemasan pada atlet didasari atas asumsi yang diciptakan oleh atlet itu sendiri. Pola pikir irasional atlet akan mengancam saat sebelum pertandingan dimulai. Dalam mengentaskan kondisi tersebut, maka digunakan konseling kelompok melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang akan membantu atlet untuk berpikir secara logis untuk perwujudan diri yang optimal. Penulisan ini menggunakan studi literatur dan studi pustaka dengan menelusuri berbagai kajian sesuai dengan kecemasan bertanding pada atlet dan konseling kelompok *setting* REBT sesuai dengan konsep *ABCDE*.

Keywords: kecemasan sebelum bertanding, konseling kelompok REBT

Pendahuluan

Individu yang memiliki kemahiran serta yang terlatih dengan kekuatan dan rajin dalam mengolah tubuh atau latihan fisik dikategorikan sebagai atlet. Atlet merupakan olahragawan, terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan dan kecepatan (Peter Salim, 1991). Seorang atlet menekuni suatu bidang dalam olahraga, yang bertujuan untuk bersaing ketika diadakannya suatu *event* pertandingan. Saat pertandingan diadakan seorang atlet memiliki keinginan untuk memenangkan pertandingan tersebut guna terwujudnya prestasi dan karir masa depan atlet. Atlet dituntut untuk menguasai teknik sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Namun, prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan seberapa banyak piala yang diperoleh, uang yang diterima, tetapi meningkat dan merosotnya prestasi atlet justru ditentukan dari faktor psikologis atlet (Gunarsa, 2008). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi tersebut terbagi atas tiga yaitu faktor fisik, psikologis, dan teknik (Ikram et al, 2020). Ada dua jenis aspek psikologis yang menunjang prestasi atlet, yang pertama adalah aspek psikologis yang meliputi aspirasi yang kuat, kepercayaan diri, dan kepribadian yang matang, dan yang kedua aspek psikologi yang mengganggu atlet diantaranya kecemasan, ketakutan, gangguan emosional, keragu-raguan (Darisman dan Muhyi, 2020). Ketika atlet sudah berada di arena pertandingan, perasaan dan sikap wajar atlet akan diuji, baik secara negatif atau positif.

*Corresponding author, e-mail: sectioolarras@gmail.com



Perasaan cemas, khawatir, dan takut selalu dipertimbangkan dalam kesehatan mental atlet dan reaksi manusia alami yang melibatkan pikiran dan tubuh (Habibi et al, 2017). Perasaan yang muncul tersebut dengan intensitas wajar, akan menjadi motivasi dalam memperoleh kemenangan, namun jika apabila intensitas yang tidak wajar dan bersifat negatif tentu akan memperburuk dan mempengaruhi performa atlet saat bertanding (Faturochman, 2017). Apabila atlet menganggap bahwa situasi pertandingan sebagai suatu yang mengancam dirinya, maka atlet akan merasa tegang dan mengalami kecemasan sebelum bertanding. Apabila atlet mengalami kecemasan yang tinggi, maka konsentrasi atlet akan menurun, sulit mengontrol pergerakan, dan permainan menjadi buruk, serta tidak menerapkan strategi dengan baik, dan akan berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet (Abdullah et al., 2015). Kecemasan pada atlet juga dapat dipengaruhi atas asumsi atau pola pikir atlet itu sendiri, banyak melakukan, dirinya yang tidak tampil maksimal, memandang lawan terlalu kuat, ketakutan akan cedera fisik atas pengalaman sebelumnya (Amir, 2004). Pikiran negatif atlet tersebut diterima dan ditanggapi oleh otak dan diinterpretasikan sebagai suatu ancaman (Sukma, 2022).

Survei yang ditelusuri oleh Deddy Andrianto (2006), mendapatkan hasil persentase tingkat kecemasan atlet PSIM Yogyakarta terbagi atas faktor intrinsik sebesar 60,09% dengan rincian: (1) faktor moral sebesar 56,14%, (2) faktor pengalaman bertanding 68,42%, (3) faktor pikiran negatif sebesar 55,26%, (4) faktor pikiran puas diri sebesar 60,52%. Sedangkan dari faktor ekstrinsik sebesar 65,79% dengan rincian: faktor pelatih dan manajemen sebesar 62,40%, (2) faktor penonton sebesar 70,05%, (3) faktor lawan sebesar 55,26%, (4) faktor wasit sebesar 71,05%, (5) faktor sarana dan prasarana sebesar 73,68%, (6) faktor cuaca sebesar 63,16%. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh (Silva et al., 2019), menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan pada laki-laki dan perempuan ditinjau dari aspek kognitif, kompetitif, dan somatik.

Terhambatnya prestasi dan karir atlet akibat dari faktor internal dan eksternal, maka metode layanan konseling kelompok REBT, dapat digunakan dalam mengentaskan masalah kecemasan atlet sebelum pertandingan. Konselor membantu atlet dalam mengarahkan pola pikir yang irasional menjadi rasional. Ellis dan Dryden (2003) menjelaskan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan suatu pendekatan konseling yang ditempatkan dalam tradisi kognitif-behavior psikoterapi, yang berfokus pada cara berpikir dan berperilaku dalam upaya untuk memahami respon emosi. Dalam proses konseling pendekatan REBT ini, atlet diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, dan tingkah laku yang diasumsikan atas diri pribadi tersebut. REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi dan cara pikir, keyakinan serta pandangan yang irasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat mengembangkan diri mencapai realisasi diri yang optimal (Fauziah, Neviyarni, Karneli, dan Netrawati, 2020).

Kondisi perasaan dan tindakan berkaitan erat dengan pikiran manusia, dan sebaliknya. Diharapkan atlet yang mengalami kecemasan sebelum bertanding akibat asumsi yang diciptakan oleh atlet itu sendiri dapat mengarahkan atlet ke pola pikir yang rasional. Deskripsi naratif digunakan untuk mendeskripsikan konseling kelompok REBT dalam artikel ini. Tujuannya adalah untuk meninjau berbagai penelitian tentang pengaplikasian konseling kelompok REBT dalam menurunkan tingkat kecemasan pada atlet. Pendekatan konseling REBT dalam hal ini dapat dikatakan layak untuk digunakan dalam proses konseling kelompok dengan menggunakan konsep *ABCDE*.

Metode

Penulisan ini menggunakan tinjauan pustaka dan studi pustaka. Tinjauan pustaka adalah penelitian yang dilakukan dengan melacak dan mengumpulkan berbagai artikel atau dokumen seperti buku, catatan dan laporan penelitian untuk mengkaji keganjilan serta mencari jawaban atas persoalan yang ada dalam keganjilan tersebut (Hasan, 2008). Tinjauan pustaka merupakan jenis kajian teoritis yang didasarkan pada berbagai literatur yang berkaitan dengan situasi sosial, untuk mencari solusi atas permasalahan situasi tersebut (Sugiyono, 2012). Penulisan artikel ini dilakukan dengan menelusuri berbagai literatur yang berkaitan dengan kecemasan bertanding pada atlet dan konseling kelompok REBT dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Hasil dan Pembahasan

Kecemasan Sebelum Bertanding

Kecemasan sebelum bertanding pada atlet disebabkan atas lawan yang dihadapi dianggap terlalu kuat atau peringkat yang lebih tinggi, banyaknya penonton yang menyaksikan, ketakutan akan kegagalan dalam pertandingan (Dharmawan, 2016). Kecemasan sebelum bertanding merupakan suatu kondisi serta reaksi emosi bersifat negatif yang sebenarnya tidak diinginkan oleh seorang atlet ditandai dengan adanya perasaan cemas, takut yang bersumber atas pemikiran irasional sehingga mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan dan prestasi (Gunarsa, 2008) Berikut adalah dimensi atlet yang mengalami kecemasan sebelum bertanding (Smith et al., 2006): (1) aspek somatis, yang mengacu pada perubahan fisiologis, (2) aspek *worry*, dimulai dengan pikiran-pikiran otomatis negatif. Selektif yang bertumpu pada isyarat tugas, (3) aspek *concentration disruption*, yang mengindikasikan kesulitan dalam berfokus pada isyarat tugas yang terkait.

Konseling Kelompok Pendekatan REBT

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok yang mengupayakan untuk memecahkan masalah pada klien. Prayitno memberikan rumusan konseling kelompok sebagai pemberian bantuan melalui interaksi kelompok yang pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok dapat di *setting* dengan berbagai pendekatan yang sesuai dengan kondisi. Dalam hal ini konseling kelompok melalui pendekatan REBT.

Strategi konseling yang dikenal dengan metode pendekatan REBT memandang manusia dengan dorongan untuk berpikir secara rasional dan irasional, dengan pemikiran tersebut menjadi konsekuensi hingga dapat mengaktualisasikan diri untuk mencapai keinginan untuk bahagia. Dalam hal tersebut REBT lebih menekankan pada fungsi kognitif, emotif, dan perilaku (Corey, 2015). Tujuan dari metode pendekatan REBT adalah mengubah keyakinan irasional menjadi logis. Kecemasan intensitas tinggi pada atlet dipengaruhi atas pola pikir irasional. Oleh karena itu, dengan pengaplikasian REBT akan menurunkan tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet. Perlu diperhatikan bahwa konseling kelompok

REBT hanya diberikan kepada orang dewasa, dan tidak disarankan untuk mereka yang masih dibawah umur (Taufik, 2023)

Konseling Kelompok REBT sebagai Upaya Dalam Mereduksi Kecemasan Atlet Sebelum Bertanding

Emosi, tindakan, persepsi, dan pola pikir ditekankan dalam REBT, yang merupakan pendekatan dengan tradisi kognitif-perilaku psikoterapi. Dengan menggunakan konsep *ABCDE*, tujuan dari pendekatan ini yaitu untuk mendorong individu dalam mengarahkan konseli dari pemikiran ilogi ke rasional. Reaksi emosional individu yang timbul biasanya disebabkan oleh persepsi, penilaian, interpretasi dan filosofi sadar dan tidak sadar. Hambatan psikologi ini merupakan hasil dari pola pikir irasional individu, yang disertai dengan prasangka dan emosi ilogi (Ellis, 2006).

Pada awal proses REBT adalah *ABC* kemudian Ellis menambah *D* dan *E* sehingga menjadi proses *ABCDE* (Ellis dan Dryden, 1997). Proses *ABC* dilakukan untuk melakukan analisa fungsional dari pikiran dan keyakinan individu apak rasional atau irasional. Melalui proses *ABCDE* pendekatan *REBT* dapat membantu individu untuk belajar bagaimana mengenali dirinya terkait antara pikiran, dan perasaan serta perilaku. REBT menggunakan teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan perilaku (Gladding, 2012).

Konseling kelompok pendekatan REBT telah terbukti dapat menurunkan masalah kecemasan. Daroji (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Memasuki Dunia Kerja". Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok pendekatan REBT dapat membantu mengurangi kecemasan dalam memasuki dunia kerja.

Kesimpulan

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang wajar pada manusia, namun dikatakan tidak wajar apabila intensitas kecemasan tersebut tinggi. Kecemasan pada alet umumnya dipengaruhi oleh faktor intrinsik, bukan berarti tidak terpengaruh dari ekstrinsik. Gangguan yang terjadi pada atlet menghambat atlet dalam mengembangkan dirinya secara optimal. Adanya perasaan yang mengganggu atlet juga dipengaruhi atas asumsi pemikiran irasional yang diciptakan oleh atlet itu sendiri mempengaruhi pencapaian prestasi dan karirnya. Hubungan antara emosi, tindakan, perasaan ditekankan dalam pendekatan REBT, sebuah pendekatan yang memfokuskan pada kognitif-perilaku psikoterapis. Dengan menggunakan konsep *ABCDE*, tujuan dari pendekatan ini Konselor mengarahkan Klien untuk berpindah dari pola pikir irasional menjadi logis.

Referensi

- Abdullah, N., Yasin, M. H. M., & Abdullah, N. A. (2015). Implementation of the inter-agency collaboration in vocational education of students with learning disabilities towards preparation of career experience. *Asian Social Science*, 11(18), 183–192. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n18p183>
- Amir, N. (2004). Pengembangan Instrumen Kecemasan Olah Raga. *Anima Indonesia Psikologi Jurnal*, 20(01), 55–69.

-
- Andrianto, Deddy. (2006). *Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning
- Darisman, E. K., & Muhyi, M. (2020). Pengaruh percaya diri terhadap menurunnya tingkat kecemasan menghadapi pertandingan tim bolabasket putri unipa surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.767>
- Daroji, D. (2015). Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan dalam Memasuki Dunia Kerja. *Jurnal VARIDIKA*, 27(2), 183–191. <https://doi.org/10.23917/varidika.v27i2.1732>
- Dharmawan. 2016. *Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2003). *Albert Ellis live!* London: SAGE Publications.
- Ellis, Albert. (2006). *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Jakarta: Mizan.
- Ellis, R. (1997). *Second Language Acquisition*. Oxford: Oxford University Press.
- Faturochman, M. 2017. Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 71- 79.
- Fauziah, F., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2020). Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di Tengah Pandemi Covid-19. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 52. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.7745>
- Glading, S. T. (2012). *Konseling profesii yang menyeluruh (terjemah)*. Jakarta: Indeks.
- Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Habibi Hassan, et al. (2017). Confidence, cognitive, and somatic anxiety among elite and non-elite futsal players and its relationship with situational factor. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(2), 60–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0202>
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Peter Salim. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Silva, G. C. B., Cortez, A. C. L., Do Nascimento Júnior, J. R. A., Granja, C. T. L., Conde, E. F. Q., & De Melo, G. F. (2019). Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum - Health Sciences*, 41(1). <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v41i1.45475>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety
-

scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501.
<https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>

Sukma, D. (2022). Analysis of body esteem and social anxiety in late adolescents. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(3), 676. <https://doi.org/10.29210/020221556>

Taufik. (2023). *Pendekatan Dalam Konseling*. Surakarta. CV. Tahta Media Group.