LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 8 No 3 Tahun 2024.
Online ISSN: 3026-7889

KONSELING UNTUK ATLET PASCA CEDERA DAN KEKALAHAN DALAM MENEMUKAN HARAPAN DI TENGAN RINTANGAN

Rivan Saghita Pratama, Rini Sa'diyah

Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id, sadiyahrini44@students.unnes.ac.id

Abstrak

Konseling untuk atlet pasca cedera dan kekalahan merupakan aspek penting dalam dunia olahraga yang sering kali diabaikan. Cedera dan kekalahan tidak hanya berdampak fisik, tetapi juga psikologis, memicu emosi negatif yang dapat menghambat pemulihan dan performa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling dalam membantu atlet menemukan kembali harapan dan motivasi di tengah tantangan tersebut. Melalui pendekatan kognitif-behavioral terapi (CBT) dan mindfulness, atlet dapat belajar mengelola emosi, menetapkan tujuan realistis, serta mengembangkan ketahanan mental. Dukungan sosial dari keluarga, pelatih, dan tim medis juga berperan penting dalam proses pemulihan. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan program konseling yang komprehensif dan dapat diterapkan secara luas untuk mendukung kesejahteraan mental atlet.

Kata Kunci : Konseling atlet, Cedera olahraga, Ketahanan mental.

ABSTRACT

Counseling for athletes post-injury and defeat is a crucial aspect in the world of sports that is often overlooked. Injuries and defeats not only have physical impacts but also psychological ones, triggering negative emotions that can hinder recovery and performance. This research aims to explore the effectiveness of counseling in helping athletes rediscover hope and motivation amidst these challenges. Through cognitive-behavioral therapy (CBT) and mindfulness approaches, athletes can learn to manage emotions, set realistic goals, and develop mental resilience. Social support from family, coaches, and medical teams also plays a vital role in the recovery process. The research results are expected to contribute to the development of comprehensive counseling programs that can be widely applied to support athletes' mental well-being.

Keywords *: athlete counseling, sports injury, mental resilience*

Article History
Received: Desember 2024
Reviewed: Desember 2024
Published: Desember 2024

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Konseling untuk atlet pasca cedera dan kekalahan merupakan aspek penting dalam dunia olahraga yang sering kali kurang mendapat perhatian. Latar belakang perlunya konseling ini berakar pada kompleksitas tantangan fisik dan mental yang dihadapi atlet setelah mengalami cedera atau kekalahan yang signifikan. Cedera olahraga bukan hanya masalah fisik semata, tetapi juga berdampak besar pada kondisi psikologis atlet.(Saputri et al., 2023) Ketika seorang atlet mengalami cedera, terutama cedera serius, mereka tidak hanya menghadapi rasa sakit dan keterbatasan fisik, tetapi juga berbagai emosi negatif seperti frustrasi, kecemasan, dan bahkan depresi. Perasaan-perasaan ini dapat menghambat proses pemulihan fisik dan mengganggu performa atlet secara keseluruhan. Selain itu, atlet yang cedera sering merasa terputus dari rutinitas dan identitas mereka sebagai olahragawan, yang dapat menyebabkan krisis identitas dan penurunan motivasi. Kekalahan dalam kompetisi, terutama dalam pertandingan-pertandingan penting, juga dapat memiliki dampak psikologis yang mendalam pada atlet. Rasa kecewa, malu, dan kehilangan kepercayaan diri sering muncul setelah kekalahan besar.

Hal ini dapat mempengaruhi performa atlet di masa depan dan bahkan menggoyahkan komitmen mereka terhadap olahraga yang mereka tekuni. Tanpa dukungan psikologis yang tepat, atlet mungkin kesulitan untuk bangkit kembali dan menemukan motivasi untuk melanjutkan karier mereka. (Argya Virangga Roring et al., 2023) Dalam konteks ini, konseling menjadi sangat penting sebagai sarana untuk membantu atlet mengatasi tantangan mental dan emosional yang mereka hadapi. Psikolog olahraga dapat membantu atlet dalam mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan produktif, menggunakan teknik-teknik seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan mindfulness. Melalui konseling, atlet dapat belajar untuk mengubah pola pikir negatif mereka, mengembangkan strategi koping yang efektif, dan membangun kembali kepercayaan diri mereka.Konseling juga berperan penting dalam membantu atlet menemukan makna dan tujuan baru di tengah rintangan. Bagi atlet yang mengalami cedera serius atau kekalahan yang mengubah arah karier mereka, psikolog olahraga dapat memberikan konseling karier untuk membantu mereka menavigasi perubahan dalam hidup mereka dan menemukan identitas di luar prestasi olahraga. Ini termasuk membantu atlet mengeksplorasi opsi karier alternatif dan menyesuaikan ekspektasi mereka, sehingga mereka dapat mengatasi ketidakpastian tentang masa depan dengan lebih baik.Lebih lanjut, konseling dapat membantu atlet mengembangkan ketahanan mental yang kuat. Resiliensi ini sangat penting dalam menghadapi tantangan dan kekecewaan yang tak terhindarkan dalam dunia olahraga.

Dengan membantu atlet melihat cedera atau kekalahan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, psikolog olahraga membantu mereka menghadapi tantangan dengan lebih baik dan kembali lebih kuat dari sebelumnya. Penting untuk dicatat bahwa proses pemulihan dari cedera tidak hanya melibatkan rehabilitasi fisik, tetapi juga pemulihan mental. Rehabilitasi psikologis yang meliputi pemberian dukungan, motivasi, dan konseling harus berjalan beriringan dengan rehabilitasi fisik. Pendekatan holistik ini memastikan bahwa atlet tidak hanya pulih secara fisik, tetapi juga siap secara mental untuk kembali ke arena kompetisi. Dalam konteks yang lebih luas, konseling untuk atlet pasca cedera dan kekalahan juga berperan dalam menciptakan lingkungan olahraga yang lebih sehat dan mendukung. Dengan memberikan dukungan psikologis yang memadai, kita dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental jangka panjang pada atlet dan memastikan keberlanjutan karier mereka dalam dunia olahraga.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis efektivitas konseling dalam membantu atlet yang mengalami cedera dan kekalahan untuk menemukan kembali harapan dan motivasi di tengah rintangan yang mereka hadapi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam proses psikologis yang dialami atlet pasca cedera dan kekalahan, serta mengidentifikasi strategi konseling yang paling efektif dalam membantu mereka mengatasi tantangan mental dan emosional. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengembangkan model konseling yang komprehensif dan dapat diterapkan secara luas untuk mendukung pemulihan psikologis atlet.

Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi beberapa aspek penting. Pertama, bagaimana dampak psikologis dari cedera dan kekalahan terhadap motivasi dan performa atlet? Kedua, apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi proses pemulihan mental atlet pasca cedera dan kekalahan? Ketiga, bagaimana peran konseling dalam membantu atlet menemukan kembali harapan dan motivasi mereka? Keempat, teknik dan pendekatan konseling apa yang paling efektif dalam menangani masalah psikologis atlet pasca cedera dan kekalahan? Kelima, bagaimana mengembangkan program konseling yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individual atlet dari berbagai cabang olahraga?. Penelitian ini juga akan menggali lebih dalam tentang peran dukungan sosial, baik dari keluarga, pelatih, maupun tim medis, dalam proses pemulihan psikologis atlet. Selain itu, akan diteliti pula bagaimana atlet dapat mengembangkan ketahanan mental (resiliensi) yang lebih kuat melalui proses konseling, sehingga mereka tidak hanya pulih dari cedera dan kekalahan saat ini, tetapi juga lebih siap menghadapi tantangan di masa depan.

Aspek penting lainnya yang akan diteliti adalah bagaimana konseling dapat membantu atlet dalam menetapkan tujuan realistis selama proses pemulihan, serta strategi untuk mengelola ekspektasi dan tekanan dari berbagai pihak. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi peran mindfulness dan teknik relaksasi dalam proses konseling untuk atlet, serta bagaimana hal ini dapat diintegrasikan ke dalam program latihan fisik mereka. Dengan menggali pertanyaan-pertanyaan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan protokol konseling yang efektif untuk atlet pasca cedera dan kekalahan. Hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan oleh psikolog olahraga, pelatih, dan tim medis untuk meningkatkan kualitas dukungan psikologis yang diberikan kepada atlet, sehingga dapat membantu mereka tidak hanya pulih secara fisik, tetapi juga secara mental dan emosional, serta kembali ke performa optimal mereka.

KAJIAN PUSTAKA

Konseling

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli yang disebut konselor kepada individu yang mengalami masalah atau kesulitan, yang dikenal sebagai konseli. Tujuan utama konseling adalah membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapinya serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Dalam prosesnya, konseling melibatkan interaksi tatap muka antara konselor dan konseli dalam suasana yang mendukung keterbukaan dan kepercayaan.(RUSLI IBRAHIM, 2011) Konseling dapat dilakukan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti di masyarakat, dunia industri, penanganan korban bencana alam, maupun di lingkungan pendidikan. Di sekolah, layanan ini biasa disebut bimbingan dan konseling (BK) yang dilakukan oleh Guru BK atau Konselor Sekolah. Berbeda dengan psikoterapi yang

menangani masalah berat seperti gangguan kepribadian atau skizofrenia, konseling umumnya berurusan dengan masalah yang tidak terlalu berat dan melihat klien sebagai individu yang tidak memiliki kelainan patologis.

Dalam praktiknya, konseling menggunakan berbagai pendekatan dan teknik. Beberapa pendekatan yang umum digunakan antara lain pendekatan psikoanalisis, pendekatan berpusat pada pribadi (person-centered), dan pendekatan behavioral. Masing-masing pendekatan memiliki konsep dasar, asumsi tentang perilaku bermasalah, tujuan konseling, serta teknik-teknik khusus dalam pelaksanaannya. Proses konseling biasanya terdiri dari beberapa tahapan. Dimulai dengan tahap awal untuk membangun hubungan dan memperjelas masalah, dilanjutkan dengan tahap inti atau kerja untuk mengeksplorasi masalah lebih dalam dan mencari solusi, serta diakhiri dengan tahap penutup untuk mengevaluasi hasil dan merencanakan tindak lanjut. Selama proses tersebut, konselor menggunakan berbagai keterampilan seperti mendengar aktif, berempati, merefleksikan perasaan dan pikiran klien, serta mengarahkan dan memberi dukungan.(Arista Kiswantoro, 2016)

Dalam konteks pendidikan, terdapat beberapa jenis layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada siswa. Di antaranya adalah layanan orientasi untuk membantu siswa baru beradaptasi, layanan informasi untuk memberikan pengetahuan yang berguna, layanan penempatan dan penyaluran untuk mengembangkan potensi siswa, layanan konseling individual maupun kelompok, serta layanan mediasi untuk membantu menyelesaikan konflik antar siswa. Penting untuk dipahami bahwa konseling bukan sekadar pemberian nasihat atau saran. Konseling merupakan proses yang membantu konseli untuk memahami dirinya sendiri, mengeksplorasi berbagai pilihan, dan pada akhirnya membuat keputusan sendiri untuk menyelesaikan masalahnya. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu konseli menemukan solusi, bukan memutuskan solusi bagi konseli. Dengan demikian, konseling bertujuan untuk memberdayakan individu agar mampu mengatasi masalahnya sendiri dan mengembangkan potensinya secara optimal.

Atlet

Atlet adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk latihan fisik lainnya. Mereka memiliki kemampuan dan keterampilan khusus dalam cabang olahraga tertentu yang ditekuni, serta telah menjalani pelatihan intensif untuk mencapai performa optimal. Atlet biasanya berpartisipasi dalam kompetisi olahraga baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional untuk menguji kemampuan mereka dan bersaing dengan atlet lainnya. Untuk menjadi seorang atlet yang handal dibutuhkan dedikasi, disiplin, dan kerja keras yang luar biasa.(Dwi Apilia et al., 2024) Mereka harus menjalani program latihan yang ketat dan terstruktur secara rutin untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, serta keterampilan teknis dalam cabang olahraga yang ditekuni. Selain latihan fisik, atlet juga perlu memperhatikan aspek mental, nutrisi, dan istirahat yang cukup untuk menjaga kondisi tubuh tetap prima.Atlet dapat berkarir di berbagai cabang olahraga seperti atletik, sepak bola, bola basket, bulu tangkis, renang, senam, tinju, dan masih banyak lagi.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan tuntutan yang berbeda-beda, sehingga atlet harus mengembangkan keterampilan spesifik sesuai dengan cabang yang ditekuninya. Misalnya atlet lari jarak pendek membutuhkan kecepatan dan power yang tinggi, sedangkan atlet lari jar ak jauh lebih membutuhkan daya tahan dan stamina yang prima. Di Indonesia, atlet yang berprestasi mendapatkan penghargaan dan dukungan dari pemerintah berupa beasiswa,

pekerjaan, asuransi, jaminan hari tua, dan bentuk penghargaan lainnya. Hal ini dilakukan untuk menghargai jasa dan prestasi atlet serta memotivasi mereka untuk terus berprestasi dan mengharumkan nama bangsa.(Sigit Eko Pramono & Anung Priambodo, 2024) Atlet-atlet berprestasi juga sering menjadi inspirasi dan panutan bagi generasi muda untuk menekuni dunia olahraga.Menjadi seorang atlet profesional membutuhkan komitmen jangka panjang dan pengorbanan yang tidak sedikit. Mereka harus rela meninggalkan kehidupan normal dan fokus pada latihan serta kompetisi. Namun di balik itu semua, menjadi atlet juga memberikan banyak manfaat seperti kesehatan fisik dan mental yang prima, pengalaman berharga, kesempatan mewakili negara, serta potensi penghasilan yang besar bagi atlet top. Oleh karena itu, profesi sebagai atlet tetap menjadi impian banyak orang muda yang memiliki bakat dan passion di bidang olahraga.

Cedera dan kekalahan

Cedera dan kekalahan merupakan dua hal yang sering menjadi momok bagi para atlet dan tim olahraga. Cedera merupakan kondisi di mana terjadi kerusakan pada jaringan tubuh akibat trauma fisik yang dialami saat berolahraga atau beraktivitas. Berbagai jenis cedera dapat terjadi, mulai dari yang ringan seperti memar dan lecet, hingga yang lebih serius seperti robekan ligamen, patah tulang, atau gegar otak. Cedera olahraga umumnya disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pemanasan, gerakan yang terlalu cepat atau mendadak, benturan fisik yang keras, serta latihan berlebihan tanpa istirahat yang cukup. Bagian tubuh yang paling rentan mengalami cedera adalah lutut, pergelangan kaki, bahu, siku, serta otot-otot besar seperti hamstring. (Yozhy Wihandaru, 2017)

Cedera serius seperti robekan ligamen anterior cruciate (ACL) pada lutut bahkan dapat membutuhkan waktu pemulihan hingga berbulan-bulan dan mengancam karier seorang atlet. Selain dampak fisik, cedera juga dapat memberikan dampak psikologis yang berat bagi atlet. Rasa frustrasi dan kecewa karena tidak bisa bermain, serta kekhawatiran akan performa pasca cedera seringkali menghantui pikiran atlet yang sedang dalam masa pemulihan. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan mental bertanding seorang atlet. Di sisi lain, kekalahan juga merupakan hal yang tak terpisahkan dari dunia olahraga kompetitif. Meskipun setiap atlet dan tim selalu berlatih dan berusaha keras untuk meraih kemenangan, kekalahan tetap mungkin terjadi karena berbagai faktor. Beberapa penyebab kekalahan antara lain performa yang kurang maksimal, strategi yang kurang tepat, kondisi fisik atau mental yang tidak prima, serta faktor non-teknis seperti cuaca atau kondisi lapangan.(Meizara Puspita Dewi et al., 2018)

Kekalahan, terutama dalam pertandingan-pertandingan penting, dapat memberikan pukulan berat bagi mental atlet maupun tim. Rasa kecewa, malu, dan hilangnya kepercayaan diri seringkali muncul pasca kekalahan. Namun di sisi lain, kekalahan juga bisa menjadi pelajaran berharga dan memotivasi atlet atau tim untuk berlatih lebih keras serta memperbaiki kekurangan mereka. Baik cedera maupun kekalahan merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh setiap atlet dan tim olahraga. Kemampuan untuk bangkit dari cedera serta belajar dari kekalahan menjadi kunci kesuksesan jangka panjang dalam dunia olahraga. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memiliki ketahanan mental yang kuat, serta didukung oleh tim medis dan pelatih yang kompeten untuk membantu proses pemulihan fisik maupun mental pasca cedera atau kekalahan.

Harapan di tengah rintangan

Harapan di tengah rintangan adalah sebuah konsep yang sangat penting dan mendalam dalam kehidupan manusia. Ini merupakan kekuatan yang luar biasa yang mampu mendorong kita untuk terus maju, bahkan ketika kita dihadapkan pada situasi yang tampaknya mustahil untuk diatasi. Dalam perjalanan hidup, kita sering kali menghadapi berbagai macam tantangan dan hambatan yang dapat membuat kita merasa putus asa atau ingin menyerah. Namun, justru di saat-saat sulit inilah harapan menjadi sumber kekuatan yang tak ternilai.

Harapan bukan hanya sekadar optimisme kosong atau pemikiran positif yang naif. Sebaliknya, harapan adalah keyakinan mendalam bahwa meskipun situasi saat ini mungkin tampak suram, masih ada kemungkinan untuk perubahan positif di masa depan. Ini adalah kemampuan untuk melihat cahaya di ujung terowongan, bahkan ketika kegelapan tampak begitu pekat. Harapan memberi kita alasan untuk bangun di pagi hari dan terus berjuang, meskipun rintangan yang kita hadapi tampak tak terbatas.(Fajar Adi Pratama, 2021) Dalam konteks menghadapi rintangan, harapan berperan sebagai jangkar yang menahan kita agar tidak hanyut dalam arus keputusasaan. Ini memberikan kita kekuatan mental dan emosional untuk bertahan, beradaptasi, dan mencari solusi kreatif terhadap masalah yang kita hadapi. Harapan juga membantu kita mempertahankan perspektif yang seimbang, mengingatkan kita bahwa kesulitan yang kita alami saat ini hanyalah sementara dan bahwa masa depan yang lebih cerah masih mungkin terwujud.

Lebih dari itu, harapan di tengah rintangan sering kali menjadi katalis untuk pertumbuhan pribadi dan transformasi. Ketika kita memilih untuk tetap berharap dan berjuang melalui masa-masa sulit, kita mengembangkan ketahanan, ketekunan, dan kekuatan karakter yang mungkin tidak akan kita miliki jika hidup selalu berjalan mulus. Rintangan, ketika dihadapi dengan harapan, dapat menjadi guru yang berharga yang mengajarkan kita pelajaran hidup yang tak ternilai harganya. Penting untuk diingat bahwa memiliki harapan di tengah rintangan bukan berarti mengabaikan realitas atau menutup mata terhadap kesulitan yang ada. Sebaliknya, ini adalah tentang mengakui tantangan yang ada sambil tetap memegang teguh keyakinan bahwa kita memiliki kemampuan dan sumber daya untuk mengatasinya. Harapan memberi kita keberanian untuk menghadapi masalah secara langsung, mencari bantuan ketika diperlukan, dan terus bergerak maju meskipun kemajuan mungkin terasa lambat.

Dalam banyak kasus, harapan di tengah rintangan juga memiliki dimensi kolektif. Ketika komunitas atau masyarakat menghadapi kesulitan bersama, harapan bersama dapat menjadi kekuatan pemersatu yang luar biasa. Ini dapat menginspirasi tindakan kolektif, mendorong solidaritas, dan memicu perubahan sosial yang positif. Sejarah telah berulang kali menunjukkan bagaimana harapan bersama dapat menggerakkan gerakan besar dan membawa perubahan yang signifikan, bahkan dalam menghadapi rintangan yang tampaknya tak terkalahkan. Pada akhirnya, harapan di tengah rintangan adalah tentang memilih untuk percaya pada kemungkinan perubahan positif, meskipun bukti saat ini mungkin menunjukkan sebaliknya.(Yozhy Wihandaru, 2017) Ini adalah kekuatan yang memungkinkan kita untuk tetap teguh dalam menghadapi adversitas, untuk menemukan makna dalam perjuangan kita, dan untuk terus bergerak maju menuju tujuan kita. Dengan memelihara dan menjaga api harapan tetap menyala, kita tidak hanya meningkatkan kemampuan kita untuk mengatasi rintangan saat ini, tetapi juga membuka pintu menuju masa depan yang lebih cerah dan lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan literature review. Metode kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena konseling bagi atlet pasca cedera dan kekalahan, serta proses menemukan harapan di tengah rintangan yang mereka hadapi.(Andriani, 2022) Pendekatan literature review digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terdahulu terkait topik tersebut. Langkah-langkah dalam melakukan literature review ini adalah sebagai berikut: Pertama, peneliti akan melakukan pencarian literatur yang relevan menggunakan database elektronik seperti Google Scholar, PubMed, dan PsycINFO. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian antara lain "konseling atlet", "cedera olahraga", "kekalahan atlet", "psikologi olahraga", "resiliensi atlet", dan "harapan atlet". Pencarian dibatasi pada artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir.

Hasil pencarian akan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel penelitian original, (2) membahas konseling atau intervensi psikologis untuk atlet pasca cedera atau kekalahan, (3) membahas proses menemukan harapan atau resiliensi pada atlet. Sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak full-text atau berbentuk opini. Artikel-artikel yang lolos seleksi akan dibaca secara menyeluruh dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Peneliti akan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul terkait proses konseling, dampak cedera/kekalahan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi penemuan harapan pada atlet. Tema-tema tersebut kemudian akan dikategorisasi dan diinterpretasikan untuk menjawab pertanyaan penelitian. (Marina Maruwu, 2023)

Hasil analisis akan disintesis secara naratif untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai state of the art konseling bagi atlet pasca cedera/kekalahan serta proses menemukan harapan di tengah rintangan. Sintesis ini akan mencakup perbandingan berbagai pendekatan konseling, faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya, serta best practices dalam membantu atlet menemukan harapan kembali.(Marinu Waruwu, 2023) Untuk menjaga kualitas dan kredibilitas penelitian, beberapa langkah akan dilakukan antara lain: (1) menggunakan multiple database dalam pencarian literatur, (2) melibatkan minimal dua peneliti dalam proses seleksi dan analisis artikel untuk menghindari bias, (3) menggunakan critical appraisal tools seperti CASP checklist untuk menilai kualitas metodologi artikel yang diinklusi, serta (4) melakukan member checking dengan ahli di bidang psikologi olahraga untuk memvalidasi hasil analisis.(Hasan Syahrizal & M.Syahran Jailani, 2023)

Kelebihan pendekatan literature review ini adalah dapat memberikan gambaran komprehensif dari berbagai studi terdahulu, mengidentifikasi gap penelitian, serta merumuskan rekomendasi untuk praktik dan penelitian selanjutnya. Namun keterbatasannya adalah tidak dapat mengakses data primer sehingga kedalaman analisis bergantung pada kualitas pelaporan studi-studi yang direview. Meski demikian, hasil literature review ini diharapkan dapat menjadi landasan penting bagi pengembangan intervensi konseling yang efektif bagi atlet pasca cedera dan kekalahan dalam menemukan kembali harapan mereka.(Fani & Rukmana, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Psikologi Cedera dan Kekalahan

Cedera dan kekalahan dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap motivasi dan performa atlet. Ketika seorang atlet mengalami cedera, terutama cedera berat, hal

ini seringkali menimbulkan berbagai respon emosional negatif seperti rasa cemas, marah, depresi, dan hilangnya kepercayaan diri.(Ekelund et al., 2023) Atlet yang cedera dapat merasa kehilangan jati diri dan identitasnya sebagai seorang atlet, terutama jika cedera tersebut mengharuskan mereka untuk berhenti berlatih dan bertanding dalam jangka waktu yang lama. Rasa takut akan cedera berulang juga dapat menghantui atlet, membuat mereka ragu-ragu dan tidak percaya diri saat kembali berlatih atau bertanding. Hal ini tentunya berdampak negatif terhadap motivasi atlet untuk pulih dan kembali ke performa terbaiknya.Kekalahan juga dapat memberikan pukulan psikologis yang berat bagi atlet. Seringkali kekalahan memicu perasaan kecewa, frustrasi, dan menurunnya kepercayaan diri.

Atlet dapat mulai meragukan kemampuan mereka sendiri dan kehilangan motivasi untuk berlatih keras. Dalam kasus yang lebih parah, kekalahan beruntun atau kekalahan di pertandingan penting dapat menyebabkan atlet mengalami burnout, di mana mereka kehilangan gairah dan semangat terhadap olahraga yang mereka tekuni. Dampak psikologis dari cedera dan kekalahan ini dapat sangat mempengaruhi performa atlet. Atlet yang mengalami tekanan mental akibat cedera atau kekalahan cenderung mengalami penurunan konsentrasi, koordinasi, dan kemampuan pengambilan keputusan.(Bk, 2023) Mereka mungkin bermain dengan ragu-ragu dan tidak maksimal karena takut cedera kembali atau takut gagal. Hal ini tentunya berpengaruh negatif terhadap performa mereka di lapangan. Selain itu, stres dan kecemasan yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko cedera pada atlet, menciptakan lingkaran setan antara tekanan mental dan cedera fisik. Untuk mengatasi dampak psikologis ini, dukungan mental bagi atlet sangatlah penting. Pendampingan dari psikolog olahraga dapat membantu atlet mengelola emosi mereka dengan lebih baik, membangun kembali kepercayaan diri, dan menetapkan tujuan yang realistis untuk pemulihan dan peningkatan performa.

Teknik-teknik seperti visualisasi, self-talk positif, dan manajemen stres dapat membantu atlet mengatasi ketakutan akan cedera dan kegagalan. Penting juga bagi atlet untuk memiliki sistem dukungan yang kuat dari pelatih, tim medis, keluarga, dan rekan setim untuk membantu mereka melewati masa-masa sulit pasca cedera atau kekalahan. Dengan penanganan yang tepat, dampak psikologis dari cedera dan kekalahan dapat diminimalisir, bahkan diubah menjadi motivasi positif bagi atlet untuk bangkit dan menjadi lebih kuat. Atlet yang berhasil mengatasi tantangan mental ini seringkali kembali dengan performa yang lebih baik dan ketahanan mental yang lebih kuat, siap menghadapi tantangan baru dalam karir olahraga mereka.(Hermahayu, 2021)

Faktor-faktor Pemulihan Mental Atlet

Proses pemulihan mental atlet pasca cedera dan kekalahan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal yang berperan penting antara lain adalah resiliensi atau ketahanan mental atlet itu sendiri. Atlet dengan resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu bangkit dari keterpurukan akibat cedera atau kekalahan. Mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga dapat mengendalikan perasaan negatif seperti frustrasi, kecemasan, dan depresi yang sering muncul pasca cedera atau kekalahan. Selain itu, faktor kepribadian seperti optimisme, kepercayaan diri, dan determinasi juga turut mempengaruhi kecepatan pemulihan mental atlet. Atlet yang optimis dan percaya diri akan lebih termotivasi untuk menjalani proses rehabilitasi dengan tekun dan pantang menyerah.(Syamsih, 2021)

Dari sisi eksternal, dukungan sosial memegang peranan yang sangat krusial. Dukungan dari keluarga, pelatih, rekan setim, dan tim medis dapat memberikan kekuatan mental bagi atlet untuk bangkit kembali. Psikolog olahraga juga berperan penting dalam membantu atlet mengatasi dampak psikologis dari cedera atau kekalahan melalui berbagai intervensi seperti konseling, terapi kognitif-perilaku, dan pelatihan keterampilan mental. Selain itu, lingkungan rehabilitasi yang positif dan program pemulihan yang terstruktur dengan baik juga mendukung proses pemulihan mental atlet.

Faktor lain yang mempengaruhi adalah tingkat keparahan cedera atau besarnya kekalahan yang dialami. Cedera yang lebih parah atau kekalahan yang sangat telak biasanya membutuhkan waktu pemulihan mental yang lebih lama. Pengalaman atlet dalam mengatasi cedera atau kekalahan sebelumnya juga berpengaruh, dimana atlet yang sudah pernah mengalami dan berhasil bangkit cenderung memiliki strategi koping yang lebih baik. Tujuan dan motivasi atlet juga menjadi faktor penting, dimana atlet dengan tujuan jangka panjang yang jelas cenderung lebih termotivasi untuk pulih. Faktor usia juga berperan, dimana atlet yang lebih muda umumnya memiliki daya pulih fisik dan mental yang lebih cepat dibandingkan atlet senior.(Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Pekanbaru, 2017)

Penting juga untuk memperhatikan faktor budaya dan nilai-nilai yang dianut atlet, karena ini dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap cedera atau kekalahan serta cara mereka mengatasinya. Selain itu, tingkat pengetahuan dan pemahaman atlet tentang proses pemulihan cedera atau cara mengatasi kekalahan juga mempengaruhi sikap dan perilaku mereka selama masa pemulihan. Atlet yang memiliki pemahaman yang baik cenderung lebih kooperatif dalam menjalani program rehabilitasi. Terakhir, faktor eksternal seperti tekanan dari media, sponsor, atau ekspektasi publik juga dapat mempengaruhi kondisi mental atlet selama proses pemulihan, baik secara positif sebagai motivasi maupun negatif sebagai tekanan tambahan.(Undiyaundeye et al., 2023)

Peran Konseling Dalam Membantu Atlet

Konseling memainkan peran yang sangat penting dalam membantu atlet menemukan kembali harapan dan motivasi mereka. Melalui proses konseling, atlet dapat mengembangkan keterampilan mental yang dibutuhkan untuk mengatasi berbagai tantangan psikologis yang mereka hadapi, baik dalam keseharian, saat berlatih, maupun saat bertanding. Salah satu aspek utama yang ditangani dalam konseling atlet adalah manajemen emosi. Cedera atau penurunan performa seringkali memicu emosi negatif seperti frustrasi, kecemasan, dan bahkan depresi pada atlet.(Mesman et al., 2021) Psikolog olahraga dapat membantu atlet mengelola emosi-emosi tersebut dengan cara yang sehat dan produktif, misalnya melalui teknik kognitif behavioral terapi (CBT) dan mindfulness. Dengan demikian, atlet dapat mengubah pola pikir negatif dan menghadapi emosinya dengan lebih baik, sehingga harapan dan motivasi mereka dapat pulih kembali. Selain itu, konseling juga berperan penting dalam membangun kembali motivasi atlet dan menetapkan tujuan yang realistis, terutama selama proses pemulihan dari cedera atau penurunan performa yang berkepanjangan. Dengan mempertahankan fokus dan motivasi yang tinggi, atlet dapat mempercepat proses pemulihan mereka dan kembali ke tingkat performa optimal. Psikolog olahraga juga dapat membantu atlet mengembangkan ketahanan mental yang kuat dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Dengan membantu atlet melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, konseling dapat membantu mereka menghadapi

kesulitan dengan lebih baik dan kembali lebih kuat dari sebelumnya.(Alfia & Riskiana Putri, 2019)

Konseling juga berperan dalam membantu atlet menavigasi perubahan dalam karier olahraga mereka, terutama bagi atlet yang mengalami cedera serius atau penurunan performa signifikan. Psikolog olahraga dapat membantu atlet menemukan makna dan identitas di luar keberhasilan olahraga, mengeksplorasi opsi karier alternatif, dan menyesuaikan ekspektasi mereka. Hal ini sangat penting untuk membantu atlet mengatasi ketidakpastian tentang masa depan mereka dan menemukan kembali harapan serta motivasi dalam menjalani karier olahraga maupun kehidupan secara umum.(Sakti & Rozali, 2015) Dalam praktiknya, konseling olahraga menggunakan berbagai pendekatan dan teknik untuk membantu atlet. Misalnya, melalui konseling perilaku (behavioral), atlet dibantu untuk mengubah perilaku maladaptif dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif. Teori motivasi berprestasi dari McClelland dan Herzberg juga sering digunakan sebagai pelengkap dalam konseling atlet. Hasilnya, atlet dapat mengalami perubahan signifikan, seperti tidak mudah menyerah dalam segala situasi, selalu berjuang, berani menghadapi tantangan, tidak takut kalah, dan memiliki ketenangan saat bertanding. Penting untuk dicatat bahwa konseling olahraga sebaiknya dilakukan oleh tenaga profesional yang memiliki latar belakang psikologi olahraga. Kolaborasi antara psikolog olahraga, pelatih, dan tim medis sangat penting untuk memastikan pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam membantu atlet menemukan kembali harapan dan motivasi mereka. Dengan dukungan konseling yang tepat, atlet dapat mengatasi tantangan mental dan emosional, mempercepat pemulihan fisik dan psikologis, serta kembali ke performa optimal mereka dengan lebih cepat dan lebih kuat.(Tumanggor & Dariyo, 2021)

Teknik dan Pendeketan Konseling Paling Efektif

Pendekatan kognitif-behavioral terapi (CBT) terbukti sangat efektif. CBT membantu atlet mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang muncul akibat cedera atau kekalahan. Teknik seperti restrukturisasi kognitif digunakan untuk menantang pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Atlet dilatih untuk mengenali distorsi kognitif seperti overgeneralisasi atau catastrophizing, lalu menggantinya dengan perspektif yang lebih seimbang. Selain itu, teknik relaksasi dan visualisasi positif dalam CBT membantu atlet mengelola kecemasan dan membangun kembali kepercayaan diri.(Aminullah et al., 2020)

Mindfulness-based interventions (MBI) juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Teknik mindfulness membantu atlet meningkatkan kesadaran akan pengalaman saat ini tanpa penilaian, sehingga dapat lebih menerima kondisi cedera atau kekalahan. Latihan meditasi mindfulness membantu atlet mengurangi ruminasi negatif dan lebih fokus pada proses pemulihan. MBI juga efektif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, dan membangun ketahanan mental atlet. Pendekatan konseling yang berfokus pada goal-setting dan motivasi sangat penting.(Laksmini et al., 2018) Konselor membantu atlet menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang realistis selama proses pemulihan, serta mengidentifikasi sumber-sumber motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Teknik seperti motivational interviewing dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet dan komitmen terhadap program rehabilitasi. Penetapan tujuan yang terukur dan bertahap membantu atlet mempertahankan fokus dan optimisme selama pemulihan.

Pendekatan konseling yang melibatkan dukungan sosial juga terbukti efektif. Konselor dapat membantu atlet membangun dan memanfaatkan jaringan dukungan sosial dari keluarga, teman, pelatih, dan rekan tim. Teknik seperti family therapy atau group counseling dengan sesama atlet cedera dapat memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan. Konselor juga dapat membantu atlet mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dengan tim medis dan pelatih selama proses pemulihan. Teknik imagery dan visualisasi sangat bermanfaat, terutama selama fase rehabilitasi. (Hilal et al., 2024)

Atlet dilatih untuk memvisualisasikan proses penyembuhan, gerakan yang benar, dan performa optimal. Hal ini membantu mempertahankan koneksi neural dan mempersiapkan atlet secara mental untuk kembali berkompetisi. Teknik ini juga efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet. Dalam implementasinya, pendekatan yang integratif dan disesuaikan dengan kebutuhan individual atlet akan memberikan hasil terbaik. Konselor perlu memahami konteks olahraga spesifik, tipe cedera, dan karakteristik personal atlet. Kolaborasi erat dengan tim medis dan pelatih juga sangat penting untuk memastikan pendekatan yang holistik dalam pemulihan atlet, baik secara fisik maupun psikologis.

Pengembangan Program Konseling

Pengembangan program konseling yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individual atlet dari berbagai cabang olahraga merupakan aspek penting dalam upaya meningkatkan performa dan kesejahteraan mental para atlet. Program konseling yang efektif harus bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan karakteristik unik setiap atlet serta tuntutan spesifik dari cabang olahraga yang mereka tekuni.Langkah pertama dalam mengembangkan program konseling yang disesuaikan adalah melakukan asesmen menyeluruh terhadap kebutuhan psikologis masing-masing atlet.(Hanafi, 2024) Asesmen ini dapat mencakup wawancara mendalam, observasi perilaku atlet saat berlatih dan bertanding, serta penggunaan instrumen psikologi yang relevan. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi area-area yang memerlukan intervensi, seperti manajemen kecemasan, peningkatan konsentrasi, atau pengembangan kepercayaan diri. Selanjutnya, program konseling perlu dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik spesifik dari cabang olahraga yang digeluti atlet. Misalnya, atlet olahraga individu seperti tenis meja mungkin memerlukan penekanan lebih pada aspek pengendalian emosi dan konsentrasi, sementara atlet olahraga tim seperti sepak bola mungkin membutuhkan fokus lebih pada keterampilan komunikasi dan kerja sama tim.

Penting untuk melibatkan pelatih teknis dan tim pendukung lainnya dalam proses ini untuk memastikan program konseling sejalan dengan program latihan fisik dan teknis atlet.Program konseling yang dikembangkan sebaiknya bersifat komprehensif, mencakup berbagai aspek seperti pengembangan keterampilan mental (misalnya visualisasi, penetapan tujuan, manajemen stres), penanganan masalah pribadi yang dapat mempengaruhi performa, serta dukungan dalam mengatasi tantangan spesifik seperti cedera atau transisi karir. Pendekatan yang digunakan dapat bervariasi, termasuk konseling individual, konseling kelompok, dan pelatihan keterampilan mental, disesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan masing-masing atlet.(Christian Wibowo & Tetha Agustina, 2023) Implementasi program konseling harus dilakukan secara bertahap dan konsisten. Sesi konseling dapat diintegrasikan ke dalam jadwal latihan rutin atlet, dengan frekuensi yang disesuaikan berdasarkan kebutuhan individual dan fase kompetisi. Penting untuk membangun hubungan yang kuat antara konselor

dan atlet, serta menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana atlet merasa nyaman untuk berbagi kekhawatiran dan tantangan mereka.

Evaluasi dan penyesuaian program secara berkala juga merupakan komponen kunci. Ini dapat dilakukan melalui umpan balik dari atlet, observasi perubahan perilaku dan performa, serta pengukuran objektif menggunakan instrumen psikologi.(Sucipto & Moriah, 2020) Berdasarkan hasil evaluasi, program dapat dimodifikasi untuk memastikan efektivitasnya dalam memenuhi kebutuhan yang berkembang dari atlet. Terakhir, penting untuk memastikan bahwa program konseling yang dikembangkan sejalan dengan prinsip-prinsip etika dan kerahasiaan. Konselor harus memiliki pemahaman mendalam tentang dinamika olahraga prestasi dan mampu bekerja sama secara efektif dengan berbagai pemangku kepentingan dalam lingkungan olahraga, sambil tetap menjaga kerahasiaan dan kepentingan terbaik atlet. Dengan pendekatan yang komprehensif dan disesuaikan ini, program konseling dapat menjadi alat yang sangat berharga dalam mendukung pengembangan holistik atlet, meningkatkan performa mereka, dan membantu mereka mencapai potensi penuh mereka dalam olahraga yang mereka tekuni.(Sin, 2019)

Dukungan Peran Sosial Terhadap Atlet

Dukungan sosial memainkan peran yang sangat penting dalam proses pemulihan psikologis atlet yang mengalami cedera atau penurunan performa.(Kasyfillah & Utami, 2023) Dukungan dari berbagai pihak seperti keluarga, pelatih, dan tim medis dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi kondisi mental atlet selama masa pemulihan. Keluarga merupakan sumber dukungan utama bagi atlet. Perhatian, kasih sayang, dan motivasi dari orang tua dan anggota keluarga lainnya dapat membantu atlet mengatasi rasa frustrasi, kecemasan, dan depresi yang sering muncul saat mengalami cedera atau penurunan performa.(Tomich et al., 2023) Kehadiran keluarga memberikan rasa aman dan nyaman bagi atlet, sehingga mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan. Dukungan emosional dari keluarga juga dapat meningkatkan semangat dan motivasi atlet untuk segera pulih dan kembali berlatih. Selain itu, bantuan praktis dari keluarga seperti mengantar ke tempat terapi atau menyiapkan makanan bergizi sangat membantu proses pemulihan fisik atlet.(Azumar & Kusmawati, 2022)

Pelatih juga memiliki peran krusial dalam pemulihan psikologis atlet. Sebagai sosok yang dekat dan dipercaya oleh atlet, pelatih dapat memberikan dukungan motivasional dan instruksional yang sangat berharga. Pelatih dapat membantu atlet menetapkan target pemulihan yang realistis, memberikan umpan balik positif atas kemajuan yang dicapai, serta membantu atlet membangun kembali kepercayaan dirinya. Komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet sangat penting untuk mengatasi keraguan dan kecemasan yang dirasakan atlet selama proses pemulihan. Pelatih juga dapat membantu atlet melihat cedera atau penurunan performa sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, sehingga atlet dapat kembali lebih kuat secara mental.(Sains Riset et al., 2024)

Tim medis seperti dokter, fisioterapis, dan psikolog olahraga juga berperan penting dalam memberikan dukungan sosial kepada atlet. Selain menangani aspek fisik cedera, tim medis juga dapat memberikan dukungan psikologis melalui edukasi tentang proses pemulihan, manajemen rasa sakit, dan teknik relaksasi. Pemahaman yang baik tentang kondisi cedera dan proses pemulihannya dapat mengurangi kecemasan atlet. Psikolog olahraga khususnya dapat membantu atlet mengatasi berbagai masalah psikologis yang muncul seperti ketakutan akan cedera berulang, kehilangan identitas sebagai atlet, atau kekhawatiran tentang masa depan karir.

Melalui berbagai intervensi psikologis, tim medis dapat membantu atlet membangun ketahanan mental yang diperlukan untuk melalui proses pemulihan dengan baik.(Stevens et al., 2024)

Dukungan sosial dari berbagai pihak ini secara keseluruhan dapat menciptakan lingkungan yang positif dan suportif bagi atlet selama masa pemulihan. Hal ini sangat penting mengingat pemulihan psikologis seringkali sama pentingnya dengan pemulihan fisik bagi atlet yang cedera atau mengalami penurunan performa.(Pamungkas et al., 2023) Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, atlet dapat merasa lebih percaya diri, termotivasi, dan optimis dalam menjalani proses pemulihan. Pada akhirnya, dukungan sosial yang baik dapat membantu mempercepat proses pemulihan atlet secara holistik, baik fisik maupun mental, sehingga mereka dapat kembali ke performa terbaiknya dengan lebih cepat dan lebih kuat.

Pengembangan Ketahanan Mental

Atlet dapat mengembangkan ketahanan mental (resiliensi) yang lebih kuat melalui proses konseling dengan beberapa cara. Konseling dapat membantu atlet mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang menghambat resiliensi mereka. Melalui dialog dengan konselor, atlet dapat mengenali pemikiran negatif atau tidak produktif yang muncul saat menghadapi tantangan, dan belajar cara mengubahnya menjadi lebih positif dan konstruktif. Konselor juga dapat membantu atlet mengembangkan strategi koping yang lebih efektif untuk mengelola stres dan kecemasan.(Juriahna & Kurnia Tahki, 2017) Konseling memberikan ruang aman bagi atlet untuk mengekspresikan emosi dan mengolah pengalaman sulit seperti cedera atau kekalahan. Dengan dukungan konselor, atlet dapat memproses perasaan frustrasi, kekecewaan atau ketakutan secara sehat, sehingga tidak menumpuk dan mengganggu performa di masa depan. Konselor dapat mengajarkan teknik relaksasi dan regulasi emosi untuk membantu atlet tetap tenang dan fokus saat berada di bawah tekanan.(Hmood & Al-Reda, 2022)

Melalui konseling atlet dapat mengembangkan keterampilan penetapan tujuan yang realistis dan strategi pencapaiannya. Konselor dapat membantu atlet memecah tujuan jangka panjang menjadi langkah-langkah kecil yang terukur, sehingga atlet merasa lebih percaya diri dan termotivasi dalam proses mencapai tujuan. Penetapan tujuan yang tepat juga membantu atlet tetap fokus dan gigih menghadapi hambatan. Konseling dapat meningkatkan kesadaran diri atlet terkait kekuatan dan kelemahannya.(Pandya Delvina & Kurniawan, 2024) Dengan pemahaman diri yang lebih baik, atlet dapat mengoptimalkan potensinya dan mengembangkan area yang perlu ditingkatkan. Konselor juga dapat membantu atlet mengidentifikasi sumber-sumber dukungan di sekitarnya, baik dari keluarga, pelatih maupun rekan tim, sehingga atlet merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan.

Konseling memberikan kesempatan bagi atlet untuk berlatih keterampilan visualisasi dan self-talk positif. Teknik-teknik ini terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet.(Johnson et al., 2010) Melalui latihan yang konsisten, atlet dapat mengembangkan dialog internal yang lebih mendukung dan memberdayakan, serta mampu membayangkan diri mereka berhasil mengatasi situasi sulit. Konselor dapat membantu atlet mengembangkan perspektif yang lebih luas dan jangka panjang. Dengan melihat tantangan saat ini sebagai bagian dari proses pengembangan diri yang lebih besar, atlet dapat lebih mudah bangkit dari kegagalan dan tetap termotivasi. Konselor juga dapat membantu atlet memaknai pengalaman sulit sebagai kesempatan belajar yang berharga.(Afek et al., 2021)

Melalui proses konseling yang komprehensif dan berkelanjutan, atlet dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat secara bertahap. Hasilnya, mereka tidak

hanya mampu pulih lebih cepat dari cedera atau kekalahan, tetapi juga lebih siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan dengan sikap yang lebih positif dan percaya diri. Ketahanan mental yang kuat ini pada akhirnya akan melengkapi kemampuan fisik dan teknis atlet, sehingga mereka dapat mencapai performa puncak secara konsisten.(Nellitawati & Yurmanita, 2019)

KESIMPULAN

Konseling memainkan peran yang sangat penting dalam membantu atlet menemukan kembali harapan dan motivasi pasca cedera atau kekalahan. Proses pemulihan mental atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti resiliensi dan kepribadian, maupun eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan rehabilitasi. Pendekatan konseling yang efektif, seperti kognitif-behavioral terapi (CBT) dan mindfulness-based interventions (MBI), terbukti dapat membantu atlet mengatasi dampak psikologis dari cedera atau kekalahan. Program konseling yang dikembangkan harus bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individual atlet serta karakteristik spesifik dari cabang olahraga yang mereka tekuni. Dukungan sosial dari keluarga, pelatih, dan tim medis juga berperan crucial dalam proses pemulihan psikologis atlet. Melalui konseling, atlet dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat, yang pada akhirnya akan melengkapi kemampuan fisik dan teknis mereka untuk mencapai performa puncak secara konsisten.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain: Pertama, penting bagi institusi olahraga untuk menyediakan layanan konseling yang komprehensif dan mudah diakses bagi para atlet. Kedua, pelatihan khusus tentang psikologi olahraga perlu diberikan kepada pelatih dan tim medis agar mereka dapat memberikan dukungan psikologis yang lebih baik kepada atlet. Ketiga, perlu dikembangkan program edukasi bagi atlet dan keluarganya tentang pentingnya kesehatan mental dalam olahraga. Keempat, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas berbagai teknik konseling dalam konteks olahraga yang berbeda-beda. Kelima, kolaborasi yang lebih erat antara psikolog olahraga, pelatih, dan tim medis perlu ditingkatkan untuk memastikan pendekatan yang holistik dalam pemulihan atlet. Terakhir, penting untuk menciptakan budaya di dunia olahraga yang menghargai kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, sehingga atlet merasa lebih nyaman mencari bantuan psikologis ketika diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

Afek, A., Ben-Avraham, R., Davidov, A., Berezin Cohen, N., Ben Yehuda, A., Gilboa, Y., & Nahum, M. (2021). Psychological Resilience, Mental Health, and Inhibitory Control Among Youth and Young Adults Under Stress. *Frontiers in Psychiatry*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.608588

Alfia, A., & Riskiana Putri, D. (2019). *KETAHANAN MENTAL GURU SMKN 1 MIRI PADA MASA PANDEMI*.

Aminullah, Nurdin, & Ismail Marzuki. (2020). Layanan Konseling Bagi Atlet Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram 2020. *Jurnal Abdi Masyarakat*, *2*(2).

Andriani, W. (2022). Penggunaan Metode Sistematik Literatur Review dalam Penelitian Ilmu Sosiologi. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, *7*(2). https://doi.org/10.18592/ptk.v7i2.5632

Argya Virangga Roring, Diah Widiawati Retnoningtias, & Agnes Utari Hanum Ayuningtias. (2023). Penerimaan Diri Atlet Taekwondo yang Terkena Degradasi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *5*(2), 17–25.

Arista Kiswantoro. (2016). PEMBINAAN MENTAL BAGI ATLET PEMULA UNTUK MEMBANTU PENGENDALIAN AGRESIFITAS. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, *2*(1).

Azumar, A., & Kusmawati, A. (2022). RESILIENSI ATLET BERPRESTASI YANG MENGALAMI CEDERA BERAT (STUDI ATLET TAPAK SUCI CABANG 14 JAKARTA SELATAN). In *Journal of Social Work and Social Services* (Vol. 3, Issue 1).

Bk, T. (2023). *PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING SMK YP 17 PARE*.

Christian Wibowo, A., & Tetha Agustina, M. (2023). HUBUNGAN KETAHANAN MENTAL DENGAN PERFORMA PUNCAK ATLET SEPAKBOLA DI KOTA SEMARANG. In *Jurnal IMAGE Universitas AKI Semarang* (Vol. 03).

Dwi Apilia, W., Rahyuni, K., & Riyad Fadhli, N. (2024). Faktor-Faktor yang Mendukung dan Menghambat Pemeriksaan dan Rehabilitasi Cedera pada Atlet Futsal (Study Kasus One Lotus Personal Therapy). *Jurnal Inovasi Pendidikan*, *1*(4), 213–228. https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.655

Ekelund, R., Holmström, S., Gustafsson, H., Ivarsson, A., Lundqvist, C., & Stenling, A. (2023). Interventions for improving mental health in athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2258383

Fajar Adi Pratama. (2021). *TINGKAT KECEMASAN PEMAIN FUTSAL PUTRA UNY SETELAH MENGALAMI CEDERA*.

Fani, Z. A., & Rukmana, E. N. (2022). Penelitian penerapan SLiMS dalam pengolahan perpustakaan pada database Google Scholar: sebuah narrative literature review. *Informatio: Journal of Library and Information Science*, *2*(1), 29. https://doi.org/10.24198/inf.v2i1.37428

Hanafi, G. (2024). *JURNAL COMM-EDU PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN KETAHANAN MENTAL ANAK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA DI MASA PANDEMI*. *7*(1), 2615–1480.

Hasan Syahrizal, & M.Syahran Jailani. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, *1*(1).

Hermahayu, H. (2021). The Role of Mental Resilience and Intrinsic Motivation on Athletes' Resilience During the Covid-19 Pandemic. *Urecol Journal. Part H: Social, Art, and Humanities*, *1*(1), 47–56. https://doi.org/10.53017/ujsah.54

Hilal, M., Subarjah, H., & Hamidi, A. (2024). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Stress Level Terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Mahasiswa Atlet Info Artikel* (Vol. 5). http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index

Hmood, J. T., & Al-Reda, F. M. A. (2022). effect of a counseling program for the development of sportsmanship among basketball players for the premier league. *International Journal of Health Sciences*, 11051–11059. https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns1.7652

Johnson, M. B., Sacks, D. N., & Edmonds, W. A. (2010). Counseling Athletes Who Use Performance--Enhancing Drugs: A New Conceptual Framework Linked to Clinical Practice. *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences*, *4*(1), 1–29. https://doi.org/10.5590/JSBHS.2010.04.1.01

Juriahna, & Kurnia Tahki. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)*, *2*(1).

Kasyfillah, M. H., & Utami, L. H. (2023). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecemasan Berkompetisi pada Atlet. *Indonesian Psychological Research*, *5*(2), 102–111. https://doi.org/10.29080/ipr.v5i2.996

Laksmini, G. W., Moningka, C., & Angkawijaya, Y. F. (2018). LAYANAN KONSELING ATLET: PENGABDIAN MASYARAKAT UNTUK PERSATUAN BULUTANGKIS JAYA RAYA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, *1*(3), 207–218. https://doi.org/10.36341/jpm.v1i3.513

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Pekanbaru. (2017). *LAYANAN KONSELING ATLET PENGABDIAN MASYARAKAT UNTUK PERSATUAN BULUTANGKIS JAYA RAYA*.

Marina Maruwu. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(1).

Marinu Waruwu. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(1).

Meizara Puspita Dewi, E., Saharullah, & Hasyim. (2018). *PSIKOLOGI OLAHRAGA MENTAL TRAINING*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. In *Current Opinion in Psychiatry* (Vol. 34, Issue 6, pp. 586–592). Lippincott Williams and Wilkins. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741

Nellitawati, N., & Yurmanita, Y. (2019). Hubungan komunikasi interpersonal dengan kepuasan kerja pegawai di dinas pendidikan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *5*(1), 35. https://doi.org/10.29210/120192329

Pamungkas, A. P., Rahayuni, K., & Widiawati, P. (2023). Studi kasus resiliensi pada mantan atlet perempuan cabang olahraga tarung derajat tingkat nasional di Jawa Timur. *Jurnal Sport Science*, *13*(2), 95–103. https://doi.org/10.17977/um057v13i2p95-103

Pandya Delvina, A., & Kurniawan, A. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial Pelatih terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball U-23 Jawa Timur*.

RUSLI IBRAHIM. (2011). PENDEKATAN KONSELING DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *3*(2).

Sains Riset, J., Aji Wicaksono, S., Subarjah, H., & Tantra Paramitha, S. (2024). PENGARUH PSYCHOLOGICAL DISTRESS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET KARATE JAWA BARAT. *Jurnal Sains Riset |*, *14*(1), 421. https://doi.org/10.47647/jsr.v14i1.2336

Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET CABANG OLAH RAGA TAEKWONDO DALAM BERPRESTASI (STUDI PADA ATLET TAEKWONDO CLUB BJTC, KABUPATEN TANGERANG)* (Vol. 13, Issue 1). www.wikipedia.org

Saputri, S. S., Maftuhah, S., & Masril, M. (2023). Meningkatkan Strategi Belajar Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Cooperatif Learning. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *8*(2), 49–56. http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI

Sigit Eko Pramono, & Anung Priambodo. (2024). ASPEK PSIKOLOGI MOTIVASI DALAM PENCAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, *4*.

Sin, T. H. (2019). Konsep dan aplikasi konseling olahraga bagi atlet; peluang dan tantangan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, *5*(1), 40–45. http://jurnal.iicet.org

Stevens, M., Cruwys, T., Olive, L., & Rice, S. (2024). Understanding and Improving Athlete Mental Health: A Social Identity Approach. In *Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 4, pp. 837–853). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. https://doi.org/10.1007/s40279-024-01996-4

Sucipto, J., & Moriah, T. T. (2020). *Implementasi Bimbingan Konseling Membangun Mental Juara Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Karateka Indonesia*. https://www.tribunnews.com/sport/2018/07/22/evaluasi-pelatnas-karate-masih-ada-waktu-

Syamsih, D. (2021). *MENINGKATKAN KINERJA ATLET: STRATEGI PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN DALAM DUNIA OLAHRAGA*.

Tomich, L., Levchenko, A., Girchenko, O., Sikorska, L., Nazarov, O., & Perelygina, L. (2023). Psychological Counseling as a Means of Developing the Athlete's Personality. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, *14*(1), 647–661. https://doi.org/10.18662/brain/14.1/439

Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2021). Peran Spiritual Well-Being Untuk Menumbuhkembangkan Kesehatan Mental Demi Mewujudkan Ketahanan Sosial Pada Masyarakat Korban Konflik Sosial Di Aceh Singkil. *Jurnal Ketahanan Nasional*, *27*(1), 1. https://doi.org/10.22146/jkn.64606

Undiyaundeye, F., Godwin, D., & Ukwayi, U. (2023). Counseling Approaches and Sports Issues in Athletics. *Print) International Journal of Social Science and Humanities Research*, *3*, 166–168. https://www.researchgate.net/publication/279529746

Yozhy Wihandaru. (2017). *RESPON PSIKOLOGIS PADA ATLET FUTSAL YANG MENGALAMI CEDERA ACL*.