LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

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

OPTIMALISASI KINERJA ATLET MELALUI PENGELOLAAN STRESS DENGAN PENDEKATAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Rivan Saghita Pratama, Najmi Aulia Qaanita
Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Semarang
e-mail penulis: rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id, najmiaaulia@gmail.com

Abstrak

Sebagian besar atlet mahasiswa mengalami stres hidup karena masalah seperti kesulitan akademik, perubahan emosional, hubungan interpersonal, dan prospek karier. Tujuan penulisan artikel ini adalah (1) mengenalisis efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengatasi stres pada mahasiswa atlet, (2) memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana layanan konseling kelompok dapat membantu mahasiswa atlet mengatasi stress. Metode penelitian ini menggunakan metode literature review. Berdasarkan analisis Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang efektif dalam mengatasi stress pada mahasiswa karena konseling kelompok menawarkan pendekatan kolaboratif. Atlet sering mengalami stres saat menghadapi pertandingan karena banyaknya tuntutan dan prestasi yang harus dipenuhi. Perlu diakui bahwa konseling kelompok dapat mengelola stress pada mahasiswa. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Stress, Atlet

Abstract

Most student-athletes experience life stress due to issues such as academic difficulties, emotional changes, interpersonal relationships, and career prospects. The purpose of writing this article is (1) to analyze the effectiveness of group counseling services in addressing stress among student athletes, and (2) to provide a better understanding of how group counseling services can help student athletes cope with stress. This research method uses a literature review approach. Based on the analysis, group counseling services are an effective way to address stress among students because group counseling offers a collaborative approach. Athletes often experience stress when facing competitions due to the numerous demands and achievements they must fulfill. It must be acknowledged that group counseling can help manage stress among students. Therefore, group counseling services can be an effective alternative in helping students cope with stress.

Keywords: *Group Counseling, Stress, Athletes*

A rticle 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

Dalam lingkungan akademik, stres menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa di berbagai institusi pendidikan. Menurut Habeeb dan Koochacki dalam Mamahit (2020) persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik secara global sebesar 38-71%, di Asia sebesar 39,6- 61,3%. Sedangkan di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7- 71,6%. Mahasiswa sering kali menghadapi beragam tekanan dari tuntutan akademik, sosial hingga ekonomi (Monalisa & Santosa, 2022). Secara definisi, stress merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk

menghadapi dan memberikan respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi (Maulana, 2023). Stres akademik yang berkepanjangan dapat memengaruhi kesejahteraan mental, emosional dan fisik mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kehidupan sehari-hari. Permasalahan tersebut menjadi kebutuhan yang mendesak sehingga diperlukan pendekatan yang efektif dalam menangani beban stres yang dialami mahasiswa di lingkungan akademik.

Olahraga adalah salah satu aktivitas non-akademik yang paling populer di kalangan siswa. Mahasiswa harus mampu melakukan dua hal sekaligus: menjadi pelajar dan atlet. Atlet mahasiswa harus dapat mengatur waktu antara kelas, latihan, dan kompetisi karena sebagian besar dari mereka tidak memiliki banyak waktu luang (bin Abdullah et al., 2023). Sebagian besar atlet mahasiswa mengalami stres hidup karena masalah seperti kesulitan akademik, perubahan emosional, hubungan interpersonal, dan prospek karier (Devanda Manggala Putra & Kurniawan, 2023) Kecemasan dapat mengganggu kinerja seorang atlet secara signifikan selama latihan dan pertandingan. Semua orang dapat mengalami perasaan gelisah, rasa tidak aman, dan kekhawatiran. Meskipun demikian, perubahan emosi seperti rasa khawatir, cemas, dan stres biasanya muncul saat menghadapi pandemi. Ini adalah tanda ancaman atau mekanisme pertahanan diri. Namun, terlalu banyak akan mengganggu kesehatan mental seseorang, seperti depresi (Agung, 2020).

Solusi yang ditawarkan sebelumnya adalah melalui penerapan layanan konseling individu. Pendekatan tersebut berfokus pada konseling satu lawan satu atau pendekatan mandiri dalam mengatasi stres akademik (Suriatika & Nursalim, 2020). Meskipun konseling individu memiliki manfaatnya, namun tidak selalu mampu menyediakan dukungan sosial dan pandangan dari berbagai perspektif yang bisa ditawarkan oleh konseling kelompok (Miskanik *et al*., 2020). Pendekatan tersebut terlalu fokus pada aspek-aspek individual sehingga kurang memperhatikan kebutuhan akan interaksi sosial. Manfaat interaksi dan dukungan sosial dari sesama sangat diperlukan dalam mengelola stress akademik. Diperlukan teknik konseling yang dapat menekankan pada interaksi sosial yaitu konseling kelompok.

Salah satu keunggulan konseling kelompok adalah keragaman perspektif dan strategi yang tersedia. Para anggota kelompok membawa pengalaman dan pandangan yang berbeda, yang dapat memperkaya kesediaan solusi untuk mengelola stress (Miskanik *et al*., 2019). Hal ini memungkinkan mereka untuk belajar dari satu sama lain, menerima masukan, dan mengeksplorasi beragam pendekatan yang mungkin tidak tersedia dalam konseling individu. Konseling kelompok tidak hanya menawarkan ruang bagi dukungan sosial, tetapi juga memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial seperti kemampuan mendengarkan aktif, memahami, serta berkomunikasi secara efektif dalam lingkungan yang mendukung (Lianasari & Purwati, 2021). Dengan demikian, konseling kelompok memberikan solusi dengan fokus pada interaksi sosial, dukungan emosional, dan pembelajaran bersama yang mendorong pemulihan dan pengelolaan stres yang lebih efektif bagi mahasiswa.

Berdasarkan analisis permasalahan tersebut, penulis mengusulkan penggunaan layanan konseling kelompok untuk mengatasi stres pada mahasiswa. Konseling kelompok merupakan solusi yang menawarkan pendekatan kolaboratif untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Dalam lingkungan konseling kelompok, sejumlah mahasiswa yang mengalami tantangan stres berkumpul dan dipandu oleh seorang konselor (Heriansyah, 2020). Mereka memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, strategi, serta dukungan satu sama lain. Interaksi sosial ini memungkinkan terbentuknya jaringan dukungan yang kuat di antara anggota kelompok, menciptakan ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, dan beban stres (Miskanik *et al*., 2020). Dalam suasana yang terstruktur dan terkendali, para peserta konseling dapat memberikan dan menerima dukungan emosional, serta menemukan bahwa mereka tidak sendirian dalam pengalaman stres yang mereka hadapi.

Tujuan penulisan artikel ini adalah (1) mengenalisis efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengatasi stres pada mahasiswa atlet, (2) memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana layanan konseling kelompok dapat membantu mahasiswa atlet mengatasi stress. Hal ini penting agar para konselor mampu memberikan pelayanan yang terbaik bagi para mahasiswa atlet. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik konseling.

METODE PENULISAN

Metode penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature review* adalah metode dan proses penelitian yang dilakukan dengan mengidentifikasi, menilai secara kritis, mengumpulkan dan menganalisis data dari penelitian yang relevan dengan tujuan mengumpulkan bukti empiris untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian tertentu (Snyder dalam Sugiarto et al., 2023). Sumber informasi dapat melalui Google Scholar, ScienceDirect, dan lain-lain. Penelitian ini menggunakan 5 tahapan pelaksanaan *literature review*, mulai dari (1) mengumpulkan literatur dilakukan dengan mencari data dari jurnal ilmiah, buku, dan artikel. Kata kunci yang digunakan adalah "pengertian layanan konseling kelompok", "gangguan stress pad atlet", "hubungan layanan konseling kelompok untuk mengatasi stress pada atlet"; (2) seleksi literatur; (3) mengkaji sumber literature; (4) penarikan hasil kajian; (5) menganalisis dan diskusi hasil kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang efektif dalam mengatasi stress pada mahasiswa karena konseling kelompok menawarkan pendekatan kolaboratif. Dengan konseling kelompok mereka memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, strategi, serta dukungan satu sama lain. Interaksi sosial ini memungkinkan terbentuknya jaringan dukungan yang kuat di antara anggota kelompok, menciptakan ruang yang aman untuk mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, dan beban stress (Miskanik *et al.*, 2020). Menurut Ward (dalam Aminah *et al.*, 2021) Konseling kelompok dianggap efektif dan efisien dan Ini menghemat waktu konsultan merupakan daya tarik utama dalam konseling kelompok . Konseling kelompok usaha layanan yang diberikan untuk bisa mengatasi masalah tentang apa yang dialami. Pada pribadi, sosial dan hubungan sosial yang ada didalam lingkungan kelompoknya (Habsy *et al*., 2024). Menurut Wibowo dalam Smith (2011) menjelaskan bahwa "tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu individu meningkatkan kemampuan pribadinya, mengatasi masalah pribadi, mengambil keputusan, dan menyelesaikan masalah" serta memberikan kemudahan dalam situasi pribadi tindakan sesuai dengan kemampuan seseorang.

Hasil wawancara dengan atlet Pencak Silat Sumatera Utara menunjukkan bahwa atlet merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka, cemas mengingat kemampuan lawan yang dianggap lebih baik, dan ragu karena kegagalan sebelumnya. Tampaknya atlet merasa lebih cemas saat berlatih dan bermain di pertandingan. Kepercayaan diri atlet dapat menentukan kecemasan mereka sebelum pertandingan, jadi hal ini penting (Triana *et al*., dalam Utara, 2021). Atlet sering mengalami stres saat menghadapi pertandingan karena banyaknya tuntutan dan prestasi yang harus dipenuhi. Atlet mengalami reaksi negatif dari stres, yang menyebabkan kondisi mental dan fisik mereka menurun. Akibatnya, mereka tidak dapat melakukan permainan terbaik mereka (Demola *et al*., dalam Sin, 2019). Hubungan antara atlet dengan pelatih dan sesama atlet juga sering menjadi masalah. Masalah paling umum adalah kurangnya komunikasi antara atlet dan pelatih, yang menyebabkan salah pengertian, yang menyebabkan perasaan dan pikiran buruk seperti merasa tidak diperlakukan dengan adil, tidak terbuka, dan ingin menang sendiri (Cronin *et al*., dalam Sin, 2019). Atlet mengalami berbagai gejala kecemasan karena berbagai situasi yang tidak pasti, keterbatasan fasilitas, ketakutan akan penularan virus, dan tuntutan target yang sangat besar. Hal ini juga mengurangi keinginan mereka untuk berlatih. Penelitian menunjukkan bahwa keadaan ini dapat memiliki efek psikologis negatif seperti gejala stres pasca-trauma, kebingungan, dan kemarahan. (Brooks *et al*., 2020). Atlet tidak mengutamakan kesehatan mereka. Performa terbaik atlet dipengaruhi oleh tiga komponen, yaitu fisik, teknis, dan psikologis. Aspek psikologis atau psikologis kepribadian sangat penting bagi atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam olahraga,yaitu semangat berprestasi, kemandirian, kerja keras, ketekunan, komitmen, kecerdasan, dan kontrol diri sementara Menurut perspektif lain, aspek psikologis adalah pada atlet yang penampilannya sangat penting, yaitu motivasi, kecerdasan, kecemasan, atau dan teknik latihan kognitif (Miadinar & Supriyanto, 2021).

Konseling kelompok adalah proses kegiatan yang dilakukan melalui interaksi sosial yang dinamis di antara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dihadapi setiap anggota kelompok. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk menemukan cara yang paling tepat dan memuaskan untuk memecahkan masalah tersebut (Mardianti & Dharmayana, 2020) Layanan kelompok menjadi penting (Handayani *et al*., 2020). Pengaruh layanan kelompok adalah suasana kelompok, yang merupakan hubungan antara anggota kelompok, dapat menjadi tempat di mana setiap anggota kelompok dapat secara individual memanfaatkan semua informasi dan menanggapi kepentingan diri mereka yang berkaitan dengan masalah tersebut (Putra et al., 2021). CBT (*cognitive behavioral therapy*) adalah pendekatan konseling yang berfokus pada proses berpikir yang berhubungan dengan kondisi psikologis, emosi, dan perilaku. CBT berpusat pada gagasan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengubah cara mereka berpikir sehingga mereka dapat mengubah bagaimana pemikiran mereka berdampak pada kesehatan kognitif mereka (Hermahayu, 2022)

KESIMPULAN

Perlu diakui bahwa konseling kelompok dapat mengelola stress pada mahasiswa. Pengaruh layanan kelompok adalah suasana kelompok, yang merupakan hubungan antara anggota kelompok, dapat menjadi tempat di mana setiap anggota kelompok dapat secara individual memanfaatkan semua informasi dan menanggapi kepentingan diri mereka yang berkaitan dengan masalah tersebut Mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan saling mendukung satu sama lain dalam menghadapi masalah stres. Dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti layanan konseling kelompok mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres.

DAFTAR PUSTAKA

Agung, I. M. (2020). Memahami pandemi covid-19 dalam perspektif psikologi sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *1*(2), 68–84.

Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, *5*(2), 169–179.

bin Abdullah, M. A. S., Ma'rof, A. M., Kamalden, T. F. T., & Ahmad, N. A. (2023). Achievement motivation and academic success: a study of student-athletes in a Malaysian Sports School. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, *12*(2).

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912–920.

Devanda Manggala Putra, B., & Kurniawan, A. (2023). Life Stress Sebagai Prediktor Performance Satisfaction Pada Atlet Liga Mahasiswa. *Berajah Journal*, *3*(1), 239–248. https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.221

Habsy, B. A., Zain, H. H. H., Masruroh, H., & Mukti, F. A. (2024). Basic Concepts of Group Counseling: An Intervention Services. *Quanta Journal*, *8*(1), 1–7.

Handayani, D. A. K., Wibowo, M. E., Florentinus, T. S., & RC, A. R. (2020). Improving the satisfaction of guidance and counseling services through service quality, service demand, and service value. *The Journal of Educational Development*, *6*(3), 356–368.

Heriansyah, M. (2020). Efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO*, *5*(2), 96–101.

Hermahayu, H. (2022). Psychological assistance of athletes from Pelatda PON XX athletics in Central Java in pandemic situation. *Community Empowerment*, *7*(2), 253–260. https://doi.org/10.31603/ce.5390

Lianasari, D., & Purwati. (2021). KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOUR TEKNIK THOUGHT STOPPING UNTUK MENGURANGI. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *11*(2), 117–126. https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041

Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *6*(1), 6–13.

Mardianti, L., & Dharmayana, W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Instruksi Diri Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, *3*(1), 93–105. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

Maulana, A. (2023). Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas IIIB Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2022. *Dohara Publisher Open Acces Journal*, *02*(07), 751–759.

Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung selama Pandemi Covid-19 (Sifat Psikometri dan Varians DASS-21) pada Atlet Dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *09*(03), 31–40.

Miskanik, Krisnanda, V. D., & Albab, S. (2020). EFEKTIVITAS TEKNIK MANAJEMEN STRES DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENCEGAH PERILAKU PROKASTINASI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS INDRAPRASTA PGRI. *Simposium Nasional Ilmiah Dengan Tema: (Peningkatan Kualitas Publikasi Ilmiah Melalui Hasil Riset Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *November*, 852–858. https://doi.org/10.30998/simponi.v0i0.331

Monalisa, U., & Santosa, B. (2022). PENGARUH STRATEGI EMOTION-FOCUSED COPING TERHADAP PENGELOLAAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PENYUSUN SKRIPSI IAIN BUKITTINGGI. *IRJE : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(3), 947–956.

Putra, I. S., Haksasi, B. S., & Rahayu, I. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Menjelang Kejuaraan Bulutangkis di PB Mentari Semarang. *Emphaty Cons-Journal of …*, *3*(2), 21–32.

Sin, T. H. (2020). Konsep dan aplikasi konseling olahraga bagi atlet; peluang dan tantangan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *5*(1), 40. https://doi.org/10.29210/120192331

Smith, M. Bin. (2011). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan*, *8*(1), 22–32.

Sugiarto, S., Geogebra, S., & Literatur, S. (2023). *Systematic Literature Review (Slr) : Pemanfaatan Software Geogebra*. *6*, 3275–3287.

Suriatika, N. F., & Nursalim, M. (2020). KONSELING INDIVIDU PENDEKATAN RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII MIA SMAN 1 BABADAN PONOROGO. *Jurnal BK Unesa*, *9*(1), 96–101.

Utara, S. (2021). *1 , 2 , 3 . 20*(1), 65–72.