

# **BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI PROBLEMATIKA PADA ATLET**

Oleh : Neni Noviza & Novia \*)

## **Abstract :**

*The problem faced by athletes in everyday life are often the cause of a person's mental disturbance in training and competing. The success of an athlete is determined by the physical and mental readiness. Since psychic or mental condition will affect their success in training and competing. Mental readiness of athletes is not only done by lifting motivation, but also other psychological aspects are needed to be considered. Mental readiness before competing will determine the success of athletes in dealing with critical situations in the competition then discipline is absolutely necessary to achieve. But a lot of things that make someone becomes unwell both physically and mentally. For example when they have problems with his families, friends and environment around him. So, this situation influences emotional stability, concentration and energy. The role of islamic counseling for the athletes is the form of preventive where athletes get guidance or direction relating to problems preventing, such as: giving motivation, advice, in the form of a strengthening of confidence and strengthening of the attitudes of students that are not easily persued, then describe how good socialization within the scope of their fellow association, as well as to the environment due to outline the dominant environmental factors affecting the individual. The role of the guidance is given to the students before competing, the students read Al-Quran (yasinan) and pray together. This make them seem stronger and keep their spirit. While they are feeling down, they are preparing a break of one or two minutes to read Al-Fatihah, so they look more spirit again, students who had looked nervous to be more calm, it is clear that it can affect students' life. This means that the guidance can help and coach students.*

**Key Word : Islamic Guidance Counseling, Psychological Mental Athletes**

## **Pendahuluan**

Kesehatan sangat diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan, baik sehat fisik maupun kesehatan mental. Keutuhan kepribadian merupakan kerja fungsi- fungsi yang harmonis atau aspek- aspek kejiwaan yang meliputi kehidupan jasmaniah, psikologis, dan kehidupan sosial budaya. Keutuhan kepribadian dapat diukur melalui derajat keharmonisan kesehatan jasmani, psikologis dan kehidupan ruhaniah. Salah satu kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi keutuhan kepribadian tersebut adalah dengan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat kompleks, bahkan para pakar menyebutkan bahwa kegiatan olahraga merupakan miniatur kehidupan. Artinya semua aspek kehidupan kita sehari-hari juga terdapat pada kegiatan olahraga. Seperti adanya keberhasilan, kegagalan, rasa senang, kecewa, sedih dan sebagainya. Sehingga fenomena-fenomena yang berkaitan dengan psikologis akan sering dijumpai pada olahragawan atau atlet, dan yang paling sering pada atlet yang masih junior.

Keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. Karena kondisi psikis atau mental akan mempengaruhi keberhasilannya saat latihan maupun bertanding. Kesiapan mental atlet tidak cukup dilakukan dengan menimbulkan atau menumbuhkan motivasi saja, tetapi aspek-aspek kejiwaan lainnya juga perlu diperhatikan. Kesiapan mental sebelum bertanding akan menentukan keberhasilan atlet dalam menghadapi situasi kritis dalam pertandingan maka disiplin mutlak dibutuhkan untuk mencapai prestasi. Namun banyak hal yang membuat seseorang itu menjadi kurang sehat baik fisik maupun mental. Misalnya ketika mereka mengalami permasalahan dalam bergaul baik dengan keluarga, sahabat dan lingkungan sekitarnya. Sehingga situasi seperti ini sangat mempengaruhi kestabilan emosi, daya konsentrasi dan menguras energi.

Selain itu jika sebelum bertanding atlet kurang memiliki kesiapan mental menghadapi lawan yang berat sehingga timbul keraguan yang besar dan rasa tidak percaya diri yang menghalangi kemampuannya untuk tampil secara optimal. Belum lagi dorongan-dorongan dari pelatihnya yang selalu memaksakan agar memenangkan pertandingan. Semua itu sangat mempengaruhi jiwanya sehingga bisa stres sebelum bertanding. Hal ini adalah hal yang wajar namun mampu mengelola stres atau tidak adalah sebuah kemampuan yang harus ditumbuhkan. Stres bisa menjadi pemicu semangat dan motivasi untuk maju, namun stres yang berlebihan bisa berdampak negatif.

Stres merupakan komponen yang dapat mengganggu dalam upaya pencapaian prestasi tinggi bagi seorang atlet. Seorang atlet yang stres berkelanjutan, maka akan menimbulkan rasa cemas. Untuk dapat meningkatkan prestasi dalam olahraganya, seorang atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, pantang menyerah, tidak terganggu oleh masalah non-teknis atau masalah pribadi. Dengan demikian ia dapat menjalankan program latihannya dengan sungguh-sungguh, sehingga ia dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program yang dirancang oleh pelatihnya. Dengan demikian terlihatlah bahwa mental itu sangat penting.

Kita mengetahui, sepanjang sejarah kehidupan manusia itu selalu dapat konflik, baik konflik-konflik terbuka antar manusia, maupun konflik batin dalam diri sendiri. Biasanya keduanya bisa diselesaikan oleh individu sendiri, tanpa ikut campurnya orang luar, juga tanpa menimbulkan eksese gangguan jiwa. Akan tetapi adakalanya persaingan dan konflik-konflik itu berlangsung sangat tidak sehat dan terus menerus, sehingga menjadi kronis dan sangat mengganggu ketenangan jiwa, lalu menyebabkan timbulnya kekalutan mental yang terpendam dan tertutup, sifatnya sangat serius dan membahayakan kesehatan jiwa.

Seringkali dijumpai, bahwa masalah mental atlet sesungguhnya bukan murni merupakan masalah psikologis, namun disebabkan oleh faktor teknis atau fisiologis. Contohnya, jika kemampuan atlet menurun karena faktor kesalahan teknis gerakan, maka persepsi seorang atlet terhadap kemampuan dirinya juga akan berkurang. Jika masalah kesalahan gerak ini tidak segera diperbaiki, maka kesalahan gerak ini akan menetap. Akibatnya kemampuan atlet tidak meningkat, sehingga atlet menjadi kecewa dan lama-kelamaan bisa menjadi frustrasi bahkan memiliki pikiran dan sikap negative terhadap prestasi olahraganya. Demikian juga dengan masalah yang disebabkan oleh faktor fisik. Masalah yang sering sekali terjadi adalah masalah kelelahan yang berlebihan, sehingga menimbulkan perubahan penampilan atlet yang misalnya menjadi lebih lambat, sehingga atlet tersebut kemudian disebut sebagai atlet yang memiliki motivasi rendah.

Kedua contoh tersebut menunjukkan bahwa masalah mental tidak selalu disebabkan oleh faktor mental atau faktor psikologis. Jika penyebab masalahnya tidak segera diatasi, maka masalah mentalnya juga sulit untuk diperbaiki. Dengan demikian, jika akan mengatasi masalah mental psikologis maka harus tahu pasti bahwa penyebab masalahnya adalah masalah mental. Adanya perubahan tingkah laku perasaan atau pikiran atlet yang mengganggu atlet itu sendiri atau mengganggu kelancaran pelatih atau komunikasi antar atlet dengan orang lain, merupakan salah satu indikasi bahwa atlet tersebut mengalami masalah psikologis.

Allah telah menjelaskan dalam Al- Qur'an bahwa manusia itu akan diuji dengan masalah- masalah dalam hidupnya, dalam surat Al- Baqarah ayat 155 yang artinya:

*“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah- buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang- orang yang sabar. ”*

Dalam ayat ini jelas bahwa Allah pasti akan menguji hamba- Nya, salah satunya pada jiwa seseorang. Seperti rasa takut, bimbang, cemas, ragu- ragu, tergesah- gesah dan lain sebagainya. Ketakutan atlet pada umumnya dapat kita klasifikasikan dalam beberapa kategori:

- a. Takut kalau gagal dalam pertandingan
- b. Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka
- c. Takut cedera atau lain hal yang berhubungan dengan kelainan- kelainan kondisi fisiologisnya yang mungkin menimpah tubuh mereka
- d. Takut akan akibat agresi fisik, baik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri
- e. Takut bahwa fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Manusia adalah dwi-tunggal dari jiwa dan raga, suatu *psychosomatic unity*, yaitu satu dengan yang lain saling pengaruh-mempengaruhi. Stres yang dirasakan oleh suatu bagian akan pula dirasakan sebagai stres oleh lain bagian. Seperti kita semua, atlet adalah orang yang tak akan mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh- pengaruh emosional. Oleh karena itu dia adalah orang yang sering berada dalam suatu tekanan (*stress*) baik fisik maupun mental. Bedanya dengan bukan atlet adalah bahwa dia lebih sering mengalami stres- stres tersebut, oleh karena lebih sering terlibat dalam

situasi- situasi stres fisik dan mental yang kompleks seperti latihan- latihan yang berat, pertandingan- pertandingan yang mencekam dan menegangkan syaraf, perasaan pahit getir karena kekalahan, dan sebagainya. Dengan demikian pembinaan mental psikologis pada atlet sangatlah penting untuk selalu menjaga kesehatan mental agar tetap sehat, tidak terjadi gangguan- gangguan mental.

Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala- gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala- gejala penyakit jiwa. Untuk memiliki kesehatan mental diperlukan bimbingan konseling Islam dalam membina mental para atlet. Disinilah pentingnya pencegahan dan bimbingan serta usaha- usaha yang bisa mengatasi masalah- masalah yang terjadi maupun yang belum terjadi terhadap kejiwaan para atlet.

Masalah pokok kesehatan mental adalah apa yang dapat dilakukan untuk mencegah timbulnya gangguan mental dan bagaimana memelihara keseimbangan emosi pada generasi muda. Maka sering kita lihat bahwa:

“Seorang individu yang puas dan bahagia mempunyai pola- pola kebiasaan yang dapat membebaskan dirinya dari ketegangan- ketegangan emosi dan syaraf, konflik dan ketidak pastian. Ia akan menerima setiap perubahan dan membentuk sikap yang akan memberi penyesuaian yang memuaskan terhadap perubahan yang silih berganti dan terhadap perangsangan dan lingkungan”.

Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntunan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat dan kehidupan pada umumnya. Menurut Moh. Surya (1988), bimbingan ialah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri dan perwujudan diri, dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan.

## **A. Dasar Pemikiran Konseling Dalam Olahraga**

### **1. Atlet membutuhkan rasa aman dalam latihan, terutama pada saat bertanding**

Sesuai dengan teori Maslow, bahwa kebutuhan manusia yang mendasar setelah kebutuhan akan kebutuhan fisik adalah kebutuhan rasa aman. Bagaimana mungkin seorang atlet dapat berprestasi dan memenangkan pertandingan kalau dalam dirinya terjadi konflik, masalah stress, emosi, rendah motivasi, dan lain- lainnya yang akan memperburuk kondisi mentalnya dan akan merasa akan dalam latihan maupun bertanding.

### **2. Selama ini hanya dikenal ilmu psikologi dalam menangani masalah atlet dan psikologi yang mendampingi atlet**

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku manusia. Dalam hal ini tingkah laku atlet yang tampak dan dapat

diamati oleh pelatih, psikolog dan anggota masyarakat lainnya. Sedangkan dasar dari bimbingan dan konseling adalah ilmu pendidikan dan psikologi dalam kerangka terapan dan aplikasi terhadap masalah. Masalah hanya dipandang sebagai yang tampak dan diamati, sedangkan pada dasarnya masalah itu ibarat “gunung es” hanya sebagian kecil yang tampak dan dapat diamati, yaitu puncaknya saja. Sedangkan yang berada dibawahnya lebih besar dari bagian yang tampak. Dari gambaran tersebut dapat dikatakan bahwa masalah manusia bukan hanya yang tampak, tapi lebih banyak yang tidak kelihatan yang masih belum terungkap. Oleh sebab itu dirasakan perlu untuk memperbaharui pandangan yang ada selama ini dengan mengadakan inovasi dalam bidang olahraga ini.

Konseling akan dapat membantu individu agar dapat menyadari dirinya sendiri dan memberikan reaksi terhadap pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterimanya, dan selanjutnya klien yang bersangkutan menentukan beberapa makna pribadi bagi tingkah laku tersebut dan mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan tersebut dan nilai-nilai untuk perilaku di masa mendatang (Blocher, dalam Prayitno dan Amti, 1999)

## **B. Masalah-Masalah Atlet**

Penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan, tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik yang meliputi kekuatan dan kelenturan otot-otot, struktur anatomis, keterampilan teknis adalah factor yang mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Namun kondisi fisik itu saja tidak cukup, karena harus ada yang mengemudikan, mengarahkan sehingga penampilannya merupakan perpaduan antara berbagai factor, dimana factor psikis mempunyai peran yang besar.

### **1. Masalah atlet di lapangan**

- a. Motivasi  
Penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik
- b. Emosi  
Gejolak emosi ditandai dengan adanya ketegangan (stress) yang merupakan momok bagi atlet, karena bisa mengganggu keseimbangan psikofisiologik (misalnya gemetar, lemas, atau kejang otot) dan membuyarkan konsentrasi atlet. Ketegangan pada umumnya dirasakan sangat hebat sebelum pertandingan atau tidak mustahil selama pertandingan, yakni bila atlet menghadapi tekanan-tekanan dari lawan dan penonton
- c. Kecemasan  
Kecemasan ada dua macam, yaitu kecemasan bawaan dan kecemasan sesaat. Kecemasan bawaan adalah factor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagaimana situasi yang mengandung ancaman

atau situasi yang mengancam. Kecemasan sesaat berfluktuasi/berubah-ubah dari satu waktu ke waktu lainnya yang dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Contohnya situasi berbanding lebih mencemaskan daripada situasi latihan.

- d. Stress  
Stress merupakan kondisi umum yang dihadapi seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Atlet pada umumnya mengalami stress sampai pada taraf tertentu, sehingga mereka membutuhkan bantuan orang lain, dalam hal ini pelatih dan konselor dapat mengambil bagian dalam mengentaskan masalah ini.
- e. Konsentrasi  
Konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja olahraganya. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal dan stimulus eksternal. Weinberg dan Gould (1995) mengemukakan bahwa hal yang mengganggu konsentrasi adalah: (a) terpaku pada kejadian masa lampau, (b) terpaku pada kejadian yang akan datang, (c) terpaku pada bermacam-macam isyarat secara simultan, (d) terlalu khawatir dengan masalah teknis
- f. Rasa Percaya Diri  
Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan pemenuhan diri dan keyakinan diri. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan menampilkan kinerja olahraganya seperti yang diharapkan. Rasa percaya diri memberi dampak yang positif pada: (1) emosi, (2) konsentrasi, (3) sasaran, (4) usaha, (5) strategi, (6) momentum

## 2. Masalah Pribadi Atlet dan Problematikanya

Dibalik masalah yang kelihatan seperti diatas, atlet/individu biasanya mempunyai masalah pribadi yang berakibat mengganggu penampilan di lapangan. Masalah adalah semua hal yang seringkali dialami atlet dalam sepuluh bidang masalah yaitu: (1) jasmani dan kesehatan, (2) diri pribadi, (3) hubungan sosial, (4) ekonomi dan keuangan (5) karir dan pekerjaan (6) pendidikan dan pelajaran (7) agama, (8) hubungan muda-mudi, (9) keadaan dan hubungan dalam keluarga, (10) waktu senggang.

Masalah pribadi dapat mempengaruhi kegiatan atlet. Apabila masalah yang dihadapi tersebut tidak dipahami pelatih, maka atlet tersebut tidak akan mampu optimal, karena dibebani oleh masalah-masalah yang selalu mengganggu pikirannya. Motivasi berprestasi memiliki peran yang penting untuk mencapai suatu keberhasilan dalam kegiatan, seorang atlet yang tidak memiliki motiv untuk berprestasi, maka atlet tersebut tidak akan mungkin dapat berprestasi atau menjadi juara. Motivasi memiliki unsur adanya dorongan, ketekunan, keuletan, kesabaran dan yang paling penting kebulatan tekad dengan usaha yang keras untuk mencapai tujuan.

Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Berani Mengambil Resiko  
Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi cenderung memilih aktivitas yang menantang, namun tidak berada diatas taraf kemampuan, dan cenderung memilih aktivitas dengan derajat kesulitan yang sedang, yang memungkinkan berhasil.
- b. Melakukan Evaluasi  
Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi selalu melakukan evaluasi terhadap keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya.
- c. Bertanggung Jawab dan Disiplin  
Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan lebih bertanggung jawab dan disiplin secara pribadi pada hasil kinerjanya karena hanya dengan begitu mereka dapat merasa puas saat dapat menyelesaikan suatu tugas dengan baik.
- d. Tekun  
Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi lebih tekun dalam menjalani latihan, bahkan saat latihan tersebut dibuat lebih sulit dan kompleks.
- e. Inovatif  
Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi biasanya sering melakukan inovasi dalam bermain dengan melakukan cara atau sesuatu yang berbeda dari sebelumnya.

Hampir semua atlet junior (yang belum berpengalaman) akan mengalami gejala- gejala psikologis, terutama pada saat menjelang dan saat bertanding, gejala- gejala tersebut diantaranya :

1. *Zeigarnik Effect*  
*Zeigarnik effect* adalah seorang atlet atau olahragawan yang mengalami perasaan cemas yang sangat berlebihan terhadap kegagalan.
2. *Boredom dan Fatigue*  
*Boredom* merupakan gejala psikokogik yang berkaitan dengan faktor kejenuhan atau bosan. Sedangkan *fatigue* adalah kelelahan.
3. *Staleness*  
Merupakan gejala atau gangguan psikologis yang sering dialami oleh para olahragawan (atlet), yaitu rasa ketidak berdayaan seolah- olah tidak mampu lagi untuk berprestasi yang diharapkan, walaupun sebetulnya ia masih mampu untuk berprestasi, dalam pribahasa kalah sebelum bertanding.
4. *Anxiety* (kecemasan)  
*Axienty* (kecemasan) akan memberi pengaruh yang besar terhadap penampilan atlet terutama dalam menghadapi pertandingan atau perlombaan. Kecemasan biasanya akan berkaitan dengan ketegangan mental seseorang.
5. *Stress* (ketegangan)  
*Stres* merupakan penekan yang luar biasa pada status obyek. Seperti halnya otot- otot ataupun mental yang mengalami ketegangan pada saat kita melakukan kerja fisik

6. *Frustrasi*

*Frustrasi* merupakan akumulasi permasalahan dan kegagalan, yang tidak bisa diatasi oleh seseorang. *Frustrasi* timbul karena individu merasa tidak berguna lagi akibat kegagalan dalam suatu tujuan yang diharapkan.

7. *Arousal*

Seluruh olahragawan atau atlet pasti mengalami *arousal*, baik dalam kegiatan latihan maupun dalam pertandingan. *Arousal* merupakan hal yang tidak dapat dielakan dalam olahraga. Yang dimaksud dengan *arousal* adalah gejala yang mengarah pada peningkatan aktivitas fisik.

Dalam proses pelatihan banyak ditemui kasus- kasus dan tingkah laku atlet, ingin tampil beda dengan atlet lain. Perilaku seperti ini sebenarnya adalah repleksi psikologis dari atlet yang dituntut selalu meningkatkan diri secara total. Dalam kaitan dengan kasus seperti ini pelatih harus tampil dengan sikap percaya diri, bijaksana untuk menyelesaikan kasus- kasus pelatihan seperti yang banyak dialami dalam pelatihan atlet.

Perilaku dan penampilan itu antara lain sebagai berikut :

- a. Atlet yang tekun, rajin dan selalu ingin menambah dosis latihannya sendiri.
- b. Atlet yang menampakkan perilaku malas, senang menawar dosis latihan dan sering sekali berkomentar macam- macam.
- c. Atlet yang berdedikasi tinggi, bertanggung jawab dalam latihan dan cenderung bersifat penurut.
- d. Atlet yang sulit berkomunikasi, sulit bersosialisasi, acapkali atlet seperti ini memiliki problem psikologis.
- e. Ada atlet yang diliputi sifat ragu akan kemampuannya dan ragu untuk memikul tanggung jawab sebagai pemain kunci bahkan, ragu tampil dalam pertandingan.
- f. Ada pula atlet yang sering memberi alasan- alasan yang cenderung membenarkan dirinya dan tidak mau disalahkan.
- g. Ada atlet yang selalu membutuhkan sapaan dan pujian dari pelatih dan membutuhkan perhatian khusus.
- h. Ada atlet yang dalam keadaan apapun, tidak mau kalah, khususnya dalam menjalankan program latihan. Tipe atlet seperti ini berpotensi untuk maju dan berprestasi.
- i. Ada atlet yang sangat sensitif, gampang tersinggung, mudah marah dan kurang pandai bergaul.
- j. Ada atlet yang selalu dihinggapi rasa cemas, merasa sakit pada tubuh tertentu sebelum pertandingan. Bahkan ada pemain yang selalu ingin ke belakang (kamar kecil) walaupun sebenarnya itu semua adalah kasus psikis dan ketegangan. Akan tetapi tetap saja peran pelatih dominan untuk mendekati kasus seperti ini.
- k. Perilaku atlet yang kuat rasa bersaingnya, dan dikalangan atlet elit biasanya suasana seperti ini cukup tinggi. Kasus- kasus seperti ini pun menjadi tugas penting pelatih.

### C. Pembinaan Mental Psikologis Atlet

Aspek mental sering sekali disalah artikan oleh orang awam. Banyak orang berfikir bahwa hal yang menyangkut mental berhubungan dengan gangguan jiwa yang harus ditangani oleh psikiater. Padahal untuk aspek mental yang dibahas dibidang olahraga merupakan aspek psikologis dari seorang atlet yang dapat menunjang prestasinya didalam olahraga yang ditekuninya.

Definisi mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu ksatuan respaons emosional dan intelektual terhadap lingkungannya. Pembinaan mental bagi atlet hendaknya dilakukan sejak usia dini, baik oleh orang tua maupun pelatihnya. Aspek mental (psikologis) yang harus dibina berupa keyakinan diri (*self- efficacy*), motivasi berprestasi, stres, emosi, kecemasan dan penetapan sasaran.

Dalam rangka meningkatkan kualitas atlet yang unggul, sebagai salah satu faktor yang berpengaruh besar terhadap prestasi seorang atlet, faktor mental perlu mendapat perhatian khusus. Faktor mental perlu untuk dibentuk, ditingkatkan dan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Pembinaan mental harus dilakukan secara sistematis dan terus- menerus sejak dini, di klub menjadi atlet nasional karena sifat alamiah manusia yang selalu dinamis. Disinilah diperlukan peran seorang konselor atau psikolog olahraga untuk membantu pelatih dalam membentuk, meningkatkan, dan mempertahankan mental atlet bimbingannya. Pemberian konseling pada atlet sebaiknya dilakukan oleh konselor yang juga mengerti tentang aspek fisik dan teknis. Karena apabila ketiga aspek ini dipenuhi, akan memudahkan seorang atlet untuk mencapai juara.

Pembinaan mental merupakan latihan untuk meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kekuatan mental secara sistematis dalam jangka panjang untuk :

1. Meningkatkan kemauan
2. Mengontrol stabilitas emosional
3. Mengembangkan pemikiran, motivasi, sikap, keyakinan, dan tingkah laku
4. Meningkatkan proses jasmaniah dan kinerja individual.

Untuk mencapai tujuan keberhasilan dalam pembinaan mental tidaklah mudah, memerlukan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan secara terus- menerus. Adapun prosedur yang harus ditempuh dalam melaksanakan penanaman mental atlet adalah :

1. Terlebih dahulu seorang pelatih atau pembina harus dapat memahami perkembangan jiwa atlet.
2. Perlu dibuatkan bank data yang berkaitan dengan data- data atlet sejak atlet mulai masuk untuk mengikuti latihan atau pembinaan.
3. Ciptakan pada diri atlet untuk kesediaan menerima pengaruh positif dari pelatih dan pembina.
4. Menanamkan cara berfikir dan cara pandang yang positif, karena pada gilirannya akan menciptakan hal- hal yang sangat menguntungkan dalam perkembangan pribadi.
5. Menciptakan persepsi diri yang positif, konstruktif dan lebih lanjut menciptakan citra diri yang positif sehingga tingkah laku menggambarkan ideal sesuai dengan apa yang akan dicapai.

6. Menciptakan interaksi idukatif antara atlet dengan pelatih, pembina.

Pembinaan mental atlet harus diarahkan pada konsep diri (*self concept*), komponen ini sangat penting dalam membangun kehidupan, baik sebagai atlet maupun dalam kehidupan itu sendiri. Karena konsep diri berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menyampaikan konsep, gagasan atau ide- ide, yang akan menimbulkan *will power* (kekuatan tekad) untuk memenangkan semua persaingan, baik dalam kegiatan olahraga, maupun dalam kehidupan sehari- hari.

#### **D. Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Pembinaan Mental Psikologis Pada Atlet**

Kemajuan berfikir dan kesadaran manusia akan diri dan dunianya, telah mendorong terjadinya globalisasi. Situasi global membuat kehidupan semakin kompetitif dan membuka peluang bagi manusia untuk mencapai status dan tingkat kehidupan yang lebih baik. Dampak positif dari kondisi global telah mendorong manusia untuk terus berfikir, meningkatkan kemampuan, dan tidak puas terhadap apa yang dicapai pada saat ini. Adapun dampak negatif dari globalisasi, terjadinya keresahan hidup dikalangan masyarakat yang semakin meningkat karena banyaknya konflik, stress, kecemasan, dan frustrasi. Dengan demikian kita harus sadar bahwa hidup dan kehidupan kita berhiasan masalah yang datang dari diri kita sendiri dan maupun masalah yang datang dari luar. Namun dengan niat yang kuat serta pemberian bantuan dari konselor dalam lingkup bimbingan konseling maka akan berhasil menyelesaikan masalah- masalah yang dihadapi. Bimbingan dan konseling merupakan bantuan individu didalam memperoleh penyesuaian diri sesuai dengan tingkat perkembangannya.

Peran bimbingan konseling Islam terhadap para siswa merupakan suatu bentuk preventif atau pencegahan, disini siswa mendapat bimbingan atau arahan yang bersifat mencegah timbulnya masalah, berupa:

1. Pemberian motivasi, nasehat, dalam bentuk penguatan terhadap kepercayaan diri serta pemantapan terhadap sikap siswa agar jangan mudah terpengaruh oleh bujukan- bujukan, kemudian menjelaskan bagaimana sosialisasi yang baik dalam lingkup pergaulan sesama mereka, serta terhadap lingkungan karena secara garis besar faktor lingkungan yang dominan mempengaruhi individu itu.
2. Peran dari bimbingan yang diberikan kepada para siswa yaitu, ketika mendekati hari pertandingan, para siswa melakukan yasinan bersama, berdo'a bersama dengan melakukan hal- hal seperti itu keyakinan siswa terlihat lebih kuat dan begitu semangat.
3. Ketika bertanding mereka mulai terlihat down, saat ada waktu istirahat satu atau dua menit memberikan semangat membaca surat Al- fatimah, mereka jadi kelihatan lebih semangat lagi, siswa yang tadinya terlihat gugup menjadi lebih tenang, jelas semua itu dapat mempengaruhi jiwa siswa. Hal ini berarti bimbingan yang diberikan merupakan suatu pertolongan dan pembinaan

Banyak siswa yang mengalami masalah psikologis dan juga fisik sehingga jiwanya kurang tenang. Kecemasan, stress, jenuh dan sebagainya

merupakan gejala- gejala psikologis yang dapat mempengaruhi sikap dan tingkah lakunya. Hal ini dapat ditangani melalui pembinaan spiritual untuk lebih membangkitkan perasaan dekat dengan Tuhannya. Allah menjelaskan dalam Al- Qur'an surat Al- Baqarah : 152, bahwa orang yang selalu ingat kepada Allah akan selalu diperhatikan dan diingat Allah dimanapun dia berada. Ayat ini menjelaskan bahwa Allah akan memperhatikan, menjaga, dan memenuhi semua hajat kebutuhannya. Hidupnya diliputi keberkahan dan kemudahan tidak ada masalah yang sulit baginya. Bersama Allah dia bisa menyelesaikan berbagai masalah yang hadir dihadapannya.

Selain bimbingan- bimbingan yang diberikan secara langsung ketika atlet memang membutuhkan saat itu juga seperti ketika bertanding dan juga latihan yang diberi bimbingan oleh pelatih, serta pada saat di sekolah diberikan oleh guru BK (Bimbingan Konseling) siswa juga mendapat bimbingan dari Bapak/Ibu Pembina asrama dengan cara: Membangunkan para siswa untuk melakukan shalat subuh, dan menghidupkan radio (ngaji).

## Penutup

Kesiapan mental atlet tidak cukup dilakukan dengan menimbulkan atau menumbuhkan motivasi saja, tetapi aspek- aspek kejiwaan lainnya juga perlu diperhatikan. Kesiapan mental sebelum bertanding akan menentukan keberhasilan atlet dalam menghadapi situasi kritis dalam pertandingan maka disiplin mutlak dibutuhkan untuk mencapai prestasi. Namun banyak hal yang membuat seseorang itu menjadi kurang sehat baik fisik maupun mental. Misalnya ketika mereka mengalami permasalahan dalam bergaul baik dengan keluarga, sahabat dan lingkungan sekitarnya. Sehingga situasi seperti ini sangat mempengaruhi kestabilan emosi, daya konsentrasi dan menguras energi.

Bimbingan konseling Islam sangat berperan dalam membina mental psikologis para atlet. Bimbingan Islam yang diberikan memberikan perubahan yang positif terhadap diri atlet. Perubahan- perubahan pada siswa setelah mendapatkan bimbingan yaitu adanya perubahan sikap terhadap atlet diantaranya kesadaran akan kekeliruan saat mengambil keputusan, adanya kesadaran dalam memanfaatkan waktu seefisien mungkin, timbulnya kemauan yang positif terhadap diri atlet akan potensi yang ia miliki untuk bisa berkembang dengan baik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

## Daftar Pustaka

- Amin, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : Amzah, 2010)
- Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta : PT. Golden Trayon Press, 1982)
- Burhanuddin, Yusak, *Kesehatan Mental Untuk Fakultas Tarbiyah Komponen MKK*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 1999)

- Burlian, Paisol, *Patologi Sosial kajian dalam perspektif Sosiologis, Yuridis dan Filosofis*, (Palembang : IAIN Raden Fatah, 2013)
- Cik Sohar, Aminullah, *Teori Bimbingan dan Konseling Islam*, (Palembang : IAIN Raden Fatah Press, 2006)
- Daradjat, Zakiah, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta : Bumi Aksara 1996)
- Depag RI, *Al- Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta : Magfirah Pustaka, 2006)
- Gunarsah, Singgih, *Psikologi Untuk Membimbing*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2006)
- [Http// www.google.co.id](http://www.google.co.id) *Bimbingan Konseling Islam*, akses 25 Juni 2014
- [Http// www.masbied.com](http://www.masbied.com) *Home Psikologi*, akses 22 Desember 2013
- Ketut Suryadi, Dewa, *Proses Bimbingan dan Penyuluhan*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1995)
- Latifun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2008)
- Ma'mur Asmani, Jamal, *Bimbingan dan Konseling di Sekolahan*, (jogjakarta : Diva Press, 2010)
- Mubarok, Achmad, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta : PT. Bina Rena Pariwara, 2000)
- Prayitno, *Dasar- dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1994)
- Sudarwati Adisasminto, Lilik, *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*, (Jakarta : PT. Raja Gravindo, 2007)
- Sukirno, *Psikologi Olahraga dan Kepeleatihan*, (Palembang : Dramata, 2012)
- Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, (Jakarta : Bina Aksara, 1988)
- Sulaimin, *Bahan Ajar Psikologi Olahraga*, (Palembang : Universitas PGRI, 2011)
- Sundari, Siti, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2005)