

## Pendampingan Psikologis Bagi Atlet Cilacap dalam Pekan Olah Raga Provinsi Jawa Tengah Tahun 2009 di Solo (Studi Preliminer)

Reni Kusumowardhani

Rumah Sakit Umum Daerah Cilacap, Jawa Barat

Sport psychology is not a new psychological field in Indonesia. Unfortunately there are only a few psychologists in Indonesia interested studying the subject seriously. The writer of this paper would like to share experience of working along closely with the athletes of Cilacap when they participated in Central Java Province Sports Week Event (PORPROV) in the year 2009. The writer did a series of psychological intervention program which was started with needs analysis, capacity building, and some basic skills of mental management. These programs were held in groups and through individual counseling. The individual counseling and psychotherapy were delivered before the event and mental supports were given during the event. Based on the experience dealing with the athletes, the writer learned that: (1) techniques for self-control skills, such as positive self-talk and positive screen were found adequate for the athletes' emotion and mind management, (2) the counseling and psychotherapy programs recommended during the tournament were several single session modified techniques such as single session EMDR, single session CBT or solution focused therapy, combined with psychological stabilization practice, (3) mental support would be more effective when given continuously together with physical and skill exercises which were suited to sport event typology in order to achieve maximum performance, (4) more sport psychologists were needed for a big number of athletes participated in the event.

*Keywords:* mental skill, self control, counseling, psychotherapy, clinical psychology

Peran psikologi dalam olah raga prestasi sebenarnya sudah diakui sejak lama. Pada 1898, Norman Triplett melakukan penelitian pertama di bidang psikologi olahraga, khususnya terhadap atlet balap sepeda untuk mengetahui mengapa para pembalap sepeda dapat mengayuh sepeda lebih cepat saat bertanding dalam kelompok dibandingkan pada saat ia bersepeda sendirian. Triplett menemukan bahwa faktor keberadaan orang lain secara psikologis memberikan pengaruh karena dianggap memberikan dampak perasaan kompetitif sehingga memotivasi pembalap untuk mengayuh lebih kencang (Weinberg &

Gould, 1995). Sejak itu mulai bermunculan berbagai studi psikologi yang berkaitan dengan olah raga. Aspek-aspek psikologis seperti kesejahteraan emosi, motivasi, kepribadian, inteligensi, citra tubuh (*body image*), perasaan kendali (*sense of control*) terbukti berpengaruh terhadap prestasi olahraga para atlet. Banyak negara, baik di Eropa, Amerika, dan Asia mulai memerhatikan pentingnya aspek psikologis dalam kaitannya dengan prestasi atlet. Di Indonesia sendiri, sejak 1967, Singgih Dirga Gunarsa bersama Sudirgo Wibowo memelopori kegiatan psikologi di cabang olahraga bulutangkis (Satiadarma, 2000), dan kemudian mulai bermunculan ahli-ahli psikologi lain yang tertarik untuk menekuni bidang ini meskipun belum terlalu banyak.

Menjelang Pekan Olah Raga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah tahun 2009, Cilacap—sebagai salah satu kabupaten yang berada di Jawa Tengah—memersiapkan atletnya tidak hanya dalam hal keterampilan teknis atau fisik, tetapi juga mulai menggunakan jasa ahli psikologi untuk memaksimalkan keterampilan psikologis atlet yang diharapkan dapat meningkatkan performance atlet. Seluruh atlet (257 orang) dan pelatih (50 orang) dari semua cabang yang akan diikuti oleh Kabupaten Cilacap, yaitu dayung, atletik, senam, kempo, tae kwon do, wushu, tinju, karate, tenis, tenis meja, bulu tangkis, sepak bola, sepak takraw, catur, *bridge*, biliar, golf, dan *drum band* diikutsertakan dalam program pendampingan psikologis. Adapun yang dimaksud dengan "pendampingan psikologis" dalam tulisan ini adalah serangkaian program intervensi psikologis, mulai dari analisis kebutuhan, pembangunan kapasitas (*capacity building*) dan latihan beberapa keterampilan dasar pengelolaan mental yang

dilaksanakan secara klasikal, serta konseling individual sejak pra-PORPROV, sampai dengan konseling dan psikoterapi serta dukungan (*support*) pada saat PORPROV berlangsung. Untuk keperluan tersebut KONI Kabupaten Cilacap menunjuk penulis sebagai ahli psikologi yang bertanggungjawab melaksanakan rangkaian program pendampingan psikologis dimaksud terhitung sejak tiga bulan sebelum PORPROV dan dilanjutkan sampai saat pelaksanaan PORPROV tanggal 27 Juli hingga 1 Agustus 2009. Uraian di bawah ini terbatas sebagai studi preliminar penulis terhadap program pendampingan dan intervensi psikologis bagi atlet kabupaten Cilacap untuk kegiatan pekan olah raga provinsi yang dapat menjadi kajian awal dalam rangka penelitian lebih lanjut.

## Program Kegiatan Pra-PORPROV

### *Analisis Kebutuhan*

Untuk mendesain program pendampingan psikologis, mula-mula dilakukan analisis kebutuhan dengan metode observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap 34 atlet dan 10 pelatih dari cabang atletik, karate, kempo, senam, *drum band*, catur, golf, sepak takraw, tenis, dan sepak bola. Pemilihan cabang olahraga tersebut dilakukan secara acak di antara cabang-cabang olahraga yang akan diikuti di arena PORPROV. Wawancara juga dilakukan terhadap dua pengurus daerah cabang sepak bola serta empat pengurus harian KONI Kabupaten Cilacap.

Problem-problem yang teridentifikasi dari aktivitas observasi dan wawancara dapat dipaparkan, sebagai berikut: (1) problem internal atlet, yakni problem yang ada dan

berasal dari diri atlet, seperti latar belakang sosial ekonomi, kedisiplinan, kemampuan pengelolaan emosi dan pengendalian diri dalam suasana stres, toleransi frustrasi, serta kemampuan konsentrasi, (2) problem internal pelatih, yakni permasalahan yang ada dan berasal dari diri pelatih, seperti latar belakang sosial ekonomi pelatih, tipe kepribadian pelatih yang belum tentu sesuai dengan atlet, pola komunikasi pelatih yang kurang suportif, cara pembinaan yang menggunakan kekerasan fisik dan penanaman disiplin yang kurang, (3) problem eksternal atlet dan pelatih seperti, seperti hambatan yang muncul dari status pekerjaannya, misalnya sulitnya mendapat ijin untuk mengikuti latihan di jam kerja atau jenis pekerjaan dalam pola *shift* sehingga atlet tidak dapat mengikuti latihan secara maksimal, kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan orang-orang terdekat yang berpengaruh, sarana dan prasarana yang dianggap dan dirasakan kurang memadai, konflik organisasi Pengurus Daerah dan aspek finansial.

Hasil observasi dan wawancara tersebut menunjukkan bahwa di samping terdapat problem yang sifatnya teknis, ada pula problem non teknis, yang dianggap dapat berpengaruh pada prestasi atlet seperti kedisiplinan atlet, toleransi frustrasi atlet, kemampuan atlet mengelola emosi, serta keterampilan komunikasi pelatih.

Atas dasar analisis kebutuhan tersebut, penulis mencoba menyiapkan dan menyusun materi yang relevan untuk dilatihkan kepada atlet dan pelatih.

#### *Pembangunan Kapasitas*

Pemberian informasi untuk menyamakan persepsi tentang pentingnya aspek psikologis

dalam olahraga prestasi, dan pelatihan teknik-teknik dasar untuk meningkatkan keterampilan psikologis atlet ini dilaksanakan kurang dari tiga bulan sebelum pelaksanaan PORPROV Jateng. Program ini merupakan program pembangunan kapasitas dengan metode *experiential learning* agar ada tilikan (*insight*) pada setiap atlet tentang status psikologis yang ada dalam diri masing-masing, khususnya mengenai disiplin, motivasi, nilai-nilai, sifat-sifat yang dimiliki, citra diri serta kemampuan diri dalam mengendalikan emosi saat bertanding. Setelah proses tilikan, diberikan latihan beberapa teknik keterampilan kontrol diri untuk meningkatkan konsentrasi, mengelola emosi, dan mengelola kognisi atlet, yakni melalui teknik: (1) visualisasi positif (*Positive Screen Technique*), (2) *Self-talk*, (3) teknik *Light Stream*, (4) latihan relaksasi otot dan relaksasi dengan pernafasan perut, serta (5) *Spiritual Emotional Freedom Technique/SEFT*. Di sisi lain, peran pelatih dalam meningkatkan keterampilan psikologis atlet merupakan hal yang tidak kalah penting karena dalam keseharian atlet berlatih selalu berkomunikasi dengan pelatihnya. Oleh karena itu, materi untuk pelatih adalah keterampilan komunikasi yang suportif dan motivasional.

Pelatihan dilakukan secara klasikal dengan mengelompokkan atlet berdasarkan cabang olahraga yang sejenis, sedangkan untuk pelatih digabungkan dalam satu kelas pelatihan yang terpisah dengan kelompok atlet. Mengingat terbatasnya waktu yang ada, maka pelatihan yang terbagi dalam tujuh kelas hanya dilaksanakan untuk masing-masing kelas selama sembilan jam. Titik berat pembangunan kapasitas ini lebih ditekankan pada atlet dibandingkan untuk pelatih.

Evaluasi terhadap program pembangunan

kapasitas dilakukan melalui observasi, wawancara, pengisian umpan-balik tertulis serta data daftar hadir. Rangkuman hasil evaluasi terhadap atlet adalah sebagai berikut: (1) tingkat kehadiran 80% dari 257 Atlet yang seharusnya mengikuti program, (2) kedisiplinan waktu hadir menunjukkan 92% datang terlambat dengan berbagai alasan, (3) keseriusan berlatih tidak diukur secara kuantitatif, namun nampak dari observasi bahwa sebagian besar atlet serius berlatih, (4) 90,5% peserta melaporkan merasa lebih nyaman dan *fresh* setelah mengikuti pelatihan, (5) 71% peserta merasakan pengaruh positif pada teknik *positive self-talk*, dan (6) hanya sedikit atlet ( $\pm 10\%$ ) yang melaporkan terus berlatih keterampilan psikologis pasca pelatihan pembangunan kapasitas. Alasan yang dikemukakan atlet adalah: (1) tidak ada waktu yang cukup untuk melatih keterampilan psikologis, (2) belum terbiasa dengan latihan-latihan tersebut, (3) tidak ada tuntutan dari pelatih, dan (4) tidak diintegrasikannya program latihan mental dengan latihan fisik.

Evaluasi pembangunan kapasitas bagi 41 pelatih yang mengikuti pelatihan, berdasarkan laporan lisan para pelatih dan umpan-balik yang diajukan dalam bentuk pengisian kuesioner selama program, serta diskusi, menunjukkan hal-hal sebagai berikut: (1) 91% pelatih menyadari dan mengakui bahwa faktor psikologis sangat berperan dalam prestasi atlet, (2) 99% pelatih menganggap dan berharap pelatihan keterampilan psikologis bagi atlet ini dapat bersifat instan atau cukup hanya dengan pertemuan selama pelatihan saja, (3) masih cukup banyak pelatih (37%) yang menerapkan cara-cara kekerasan fisik untuk meningkatkan disiplin dan motivasi atlet serta meyakini bahwa metode tersebut efektif untuk mencetak prestasi, (4) kebanyakan pelatih (73%) masih

sulit menerapkan komunikasi yang bersifat suportif, tetapi belum sepenuhnya ada *insight* bahwa komunikasinya tidak mendukung prestasi, melainkan sebaliknya menimbulkan keluhan di kalangan atlet, dan (5) 41% dari pelatih belum ada rencana memasukkan latihan keterampilan psikologis dalam proses latihan dan lebih memilih bahwa latihan mental merupakan bagian tugas dari tim ahli psikologi karena dianggap sulit. Secara umum dapat disimpulkan bahwa pada sebagian besar pelatih, meskipun menyadari dan mengetahui bahwa faktor psikologis atlet sangat penting, namun masih banyak pemahaman yang keliru mengenai pentingnya proses pelatihan mental secara rutin dan terstruktur

#### *Konseling Individual di Klinik Psikologi dan di Tempat Latihan*

Untuk membantu atlet dan pelatih mengembangkan ketrampilan-keterampilan psikologis yang telah dilatihkan dalam sesi pembangunan kapasitas, program selanjutnya yang dirancang adalah konseling psikologis individual bagi atlet maupun pelatih. Di samping itu, dilakukan kunjungan ke tempat latihan untuk memberi kesempatan pada atlet jika akan berkonsultasi baik untuk meningkatkan keterampilan psikologisnya sebagai atlet maupun untuk mengurangi beban dan mencari solusi atas problem-problem psikologis yang dialaminya. Namun demikian, karena keterbatasan waktu dan tenaga ahli psikologi di Cilacap, maka konseling individual hanya sempat dilaksanakan bagi 22 atlet saja. Berbagai keluhan yang muncul dalam sesi konseling individual adalah berkaitan dengan sistem pembinaan dari pelatih, sistem imbalan (*reward system*), problem-problem pribadi yang

mengganggu konsentrasi atlet, krisis kepercayaan diri, kemampuan pengendalian emosi sampai dengan pengambilan keputusan strategis saat menghadapi tekanan di pertandingan, serta kesulitan dalam melatih ketrampilan-keterampilan psikologis yang sudah diterimanya dalam program pembangunan kapasitas.

Dari laporan pelatih dan atlet yang mengikuti program konseling, saat penulis melakukan observasi dan wawancara dalam konseling, dan di tempat latihan pasca pelatihan dan konseling, diketahui adanya: (1) peningkatan semangat dan motivasi, (2) mampu melakukan relaksasi untuk mengurangi ketegangan, (3) merasa terpacu untuk mulai lebih banyak mengenali *self-talk* yang kontra produktif dan menggantinya dengan *self-talk* yang positif dan suportif.

#### Program Pendampingan Selama PORPROV Berlangsung

Atlet sebagai individu yang terbiasa mandiri dalam menghadapi tantangan-tantangan yang muncul dalam setiap kompetisi, pada umumnya memiliki cara untuk mengelola emosinya sendiri. Di samping itu, program pendampingan psikologis masih belum membudaya di kalangan atlet Cilacap dan merupakan satu hal yang belum menjadi kebutuhan utama bagi atlet. Oleh karena itu, intervensi psikologis tidak dapat dipaksakan apabila atlet yang bersangkutan tidak merasa membutuhkannya. Untuk mengetahui apakah atlet dan atau tim pelatih serta ofisial membutuhkan pendampingan psikologis, dibuka klinik konseling psikologis di tempat yang telah ditentukan.

Dalam arena Pekan Olah Raga Provinsi Jawa Tengah tahun 2009 di Solo, tercatat 65

atlet yang datang atas inisiatif sendiri dan yang dikirim oleh tim pelatih serta ofisial, dari cabang olahraga taekwondo, kempo, wushu, tinju putri, tenis meja putri, catur, panahan, dayung, dan sepak bola, yang memanfaatkan layanan pendampingan psikologis serta melaporkan kondisi-kondisi psikologisnya menjelang pertandingan yang dirasakan sebagai gangguan bagi dirinya. Sedangkan tim pelatih serta ofisial lebih banyak meminta pemberian *support* agar atletnya menampilkan performa yang maksimal, dan menaruh harapan besar agar proses konseling dapat mendorong prestasi atlet bersangkutan.

Dalam hal ini, atlet diminta mengisi kuesioner berkaitan dengan kondisi pikiran dan perasaannya saat itu. Kuesioner tersebut merupakan adaptasi dari proses anamnesis klinis yang biasanya dilakukan dalam praktek psikologi klinis, seperti adaptasi dari *Hamilton Rating Scale* serta kuesioner yang dibuat sendiri dalam rangka memperjelas keluhan yang dirasakan oleh atlet. Guna memudahkan pengukuran, disiapkan juga kuesioner dengan model bedaan semantik sehingga identifikasi kognisi dan emosi atlet dapat terukur secara cepat. Model lain seperti daftar periksa (*check list*) mengenai pikiran dan perasaan serta perilaku juga dibuat dan diberikan pada atlet. Di samping teknik asesmen dalam bentuk laporan diri (*self-report*), juga diperoleh informasi dari pelatih atau ofisial mengenai kondisi atlet bersangkutan.

Berbagai keluhan diidentifikasi sebagai problem kognitif, emosi dan perilaku yang kemudian dilaksanakan intervensi psikologis untuk mengurangi atau menghilangkan simtom yang muncul di kalangan atlet-atlet itu.

*Problem Kognitif, Emosi, dan Perilaku*

Enampuluh lima atlet yang mengikuti konseling melaporkan adanya ketegangan baik ringan maupun berat yang mengganggu emosinya dalam menghadapi pertandingan keesokan harinya. Tercatat beberapa problem kognitif, emosi dan perilaku di antara para atlet yang dapat dikelompokkan sebagai berikut: (1) stres (38 atlet mengalami ketegangan ringan, 27 atlet mengalami ketegangan yang mengakibatkan kecemasan dan reaksi psikosomatis, serta mengalami intrusi akibat pengalaman traumatis), (2) cemas (14 atlet), (3) gangguan stres pasca-trauma/PTSD (2 atlet), dan (4) psikosomatis (11 atlet).

Pada umumnya, pola-pola stres yang terjadi sesuai dengan formula dasar dari sindrom stres yang dikemukakan dalam teori atribusi Stanley Schachters (dalam McKay, Davis, & Fanning, 1997). Adanya stimulus dari lingkungan yang menekan mengakibatkan adanya interaksi antara pikiran, perasaan dan fisiologis yang memicu ke arah ketegangan. Pada sebagian atlet, kondisinya seperti yang diargumentasikan oleh Ellis (dalam Corey, 1996) bahwa manusia cenderung berbicara pada diri sendiri, menilai diri sendiri dan defensif. Pola pikir tidak rasional yang kemudian termanifestasi pada kata-kata, yang meningkatkan keinginan seseorang untuk menjadi irasional, dapat menimbulkan gangguan perasaan yang selanjutnya dapat menghasilkan gangguan tingkah laku pula. Pada atlet yang mengalami ketertekanan dan ketegangan ini, didapati penyebabnya adalah pikiran yang kurang rasional dan kemudian terjadi *self-talk* yang justru mengganggu dan memperburuk perasaannya serta mengurangi kesigapan kontrol motoriknya.

Pada kasus cemas, atlet merasa khawatir sampai dengan cemas terhadap segala

kemungkinan negatif yang dapat terjadi saat pertandingan nantinya. Aspek-aspek yang melatarbelakangi kecemasan yang dirasakan antara atlet satu dengan yang lainnya tidak sama. Namun demikian, secara umum kekhawatiran bila tidak dapat memenuhi target yang ditetapkan dan diharapkan dapat diraihinya, membuat kondisi psikologisnya kemudian menjadi cemas; bahkan ada sedikit di antara atlet yang bereaksi panik dan berpikir mundur dari arena. Untuk mengukur intensitas kecemasan atlet digunakan daftar periksa *Hamilton Rating Scale* yang berisi gejala-gejala yang biasa terjadi pada situasi cemas dan panik.

Beberapa atlet juga ada yang mengalami intrusi, seperti muncul kembali kondisi pikiran dan emosi yang kuat berkaitan dengan kegagalan-kegagalan pada pertandingan sebelumnya. Hal ini terjadi terutama pada atlet yang kebetulan akan bertemu lawan berat atau lawan "bebuyutan"-nya. Luapan emosi yang tidak dapat dikendalikan saat terekspos oleh pengalaman traumatisnya tersebut kemudian mengakibatkan ketidaknyamanan fisik dan emosi sehingga reaksi perilakunya ada yang ke arah emosi rendah (*low emotion*), seperti khawatir, tidak percaya diri hingga depresi; atau reaksi ke arah emosi tinggi (*high emotion*), seperti mudah marah dan uring-uringan. Keadaan ini lazim disebut sebagai trauma (Shapiro, 2001).

Cukup banyak atlet yang melaporkan gangguan fisik karena adanya ketegangan, kecemasan, panik atau karena adanya trauma. Manifestasi psikosomatis ini juga beragam. Ada yang melaporkan gangguan lambung (3 orang), insomnia (2 orang), jantung terasa berdebar dan berdetak kencang (1 orang), sesak nafas (1 orang), kandung kemih tidak terkendali sehingga ingin buang air kecil terus menerus (3

orang) sampai ke reaksi pertahanan diri (*defense mechanism*) seperti merasa ambeien (1 orang) agar dapat dimaklumi jika ia tidak dapat konsentrasi penuh, tetapi hasil pemeriksaan dokter tidak ada indikasi penyakit tersebut.

*Intervensi: Konseling, Psikoedukasi, Psikoterapi dan Latihan Keterampilan Mental*

Untuk membantu atlet mengatasi problem psikologisnya, dilaksanakan berbagai jenis intervensi disesuaikan dengan keluhan dan kebutuhan atlet bersangkutan. Jenis intervensi yang diberikan mempertimbangkan aspek kesegeraan dan sedapat mungkin merupakan sesi tunggal. Hal ini disebabkan karena atlet saat itu tidak memiliki waktu cukup untuk mengikuti proses intervensi yang panjang, terlebih lagi dengan pengulangan kunjungan. Intervensi yang dipilih untuk dilaksanakan adalah dalam bentuk: (1) konseling suportif baik secara individual maupun kelompok, (2) psikoterapi seperti terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavior Therapy/CBT*) (misalnya, Oemarjoedi, 2003), dan *Eye Movement Desensitization Reprocessing* (EMDR) yang dimodifikasi dalam sesi tunggal (Kutz, Resnik, & Dekel, 2008), dan *Solution Focused Therapy* dari deShazer, (3) teknik stabilisasi emosi. Misalnya, *Positive Screen Technique* atau teknik imajeri positif, teknik *Container*, teknik *Light Stream* (Shapiro, 2001), teknik *Cypos* dan teknik-teknik relaksasi seperti teknik Relaksasi Otot, serta (4) latihan *Positive Self-talk* untuk mengubah narasi *self-talk* yang kontra produktif.

Konseling suportif diberikan kepada atlet dengan keluhan ringan, seperti: (1) merasa kurang percaya diri sementara menurut pelatih sebenarnya atlet tersebut mampu, hanya “jam

terbang”-nya saja yang kurang, atau (2) untuk atlet yang *nervous* dan mengalami ketegangan yang relatif ringan semacam “demam panggung”, serta (3) pada kondisi atlet dalam kepercayaan diri yang baik tetapi kurang mampu percaya pada anggota timnya—sementara cabang olahraganya memerlukan kerjasama dalam tim. Konseling tersebut dilaksanakan dalam *setting* individual (untuk atlet yang bertanding secara individual) dan dilaksanakan dalam *setting* kelompok (untuk atlet yang bertanding secara tim seperti sepak bola). Dalam konseling suportif, atlet mendapat kesempatan untuk mengurangi tekanan emosi melalui ekspresi emosi yang mendalam atau katarsis (Prawitasari, dalam Subandi, 2002).

*Cognitive Behavior Therapy* dan terapi-terapi kognitif dipilih sebagai alternatif terapi, utamanya apabila atlet mengalami kesenjangan antara struktur kognitifnya dengan kenyataan yang dihadapinya. Melalui terapi ini, atlet diajak untuk meneliti kembali struktur kognitifnya yang perlu diubah menyesuaikan dengan kondisi yang ada (Oemarjoedi, 2003).

EMDR diberikan sesuai protokol lengkapnya, namun dalam bentuk modifikasi sesi tunggal dengan memilih satu kejadian yang paling menimbulkan intrusi (Kutz, Resnik, & Dekel, 2008), mengingat atlet tidak mungkin menunggu terlalu lama dalam menyelesaikan problem psikologisnya. Teknik intervensi EMDR ini diberikan untuk atlet yang mengalami kilas balik terhadap peristiwa traumatik yang pernah dialaminya; sehingga di samping stabilisasi psikis untuk mengurangi simtom yang muncul, juga dibutuhkan proses bilateral agar atlet dapat lebih netral apabila dihadapkan pada ekspos pengalaman traumatisnya

*Solution Focused Therapy* dari deShazer

menjadi pilihan yang sangat ideal karena jenisnya yang merupakan terapi ringkas (*brief therapy*) dan memberikan penyelesaian secara cepat terhadap cara emosi dan kognitif atlet dalam menghadapi problem psikisnya yang muncul sebelum pertandingan. Melalui pertanyaan *miracle*, dicari kondisi-kondisi pengecualian dari apa yang dipikirkan dan dirasakan atlet. Dengan demikian, atlet akan mendapatkan *insight* untuk berada pada kondisi *exceptional* yang membuat keadaan psikisnya lebih baik.

Teknik stabilisasi emosi seperti *Positive Screen Technique* atau teknik imajeri positif merupakan teknik dimana atlet diminta untuk mengekspos pengalaman positif yang pernah dialaminya yang masih menimbulkan sensasi pikiran dan perasaan positif pada saat “di sini dan sekarang” (Shapiro, 2001). Teknik *Container* adalah teknik dimana atlet diminta mengekspos kembali situasi atau kejadian yang menimbulkan sensasi pikiran dan perasaan negatif lalu dilokalisasi serta secara imajeri disimpan dalam tempat tertutup yang untuk sementara waktu tidak dapat dibuka kembali, Teknik *Light Stream* adalah teknik yang menggunakan imajinasi untuk memunculkan pancaran cahaya yang menyembuhkan serta yang mampu menghancurkan blokade yang dirasakan dalam citra tubuhnya (Shapiro, 2001). Teknik *Positive Self-talk* adalah proses dalam terapi naratif yang pada dasarnya mengacu teori kognitif. Dalam teknik ini, atlet berlatih agar mengenali bentuk-bentuk *self-talk* yang kontraproduktif dan mencari kosa kata lain untuk mengubahnya menjadi *self-talk* yang suportif. Teknik-teknik relaksasi seperti teknik Relaksasi Otot merupakan latihan dengan cara menegangkan dan mengendurkan beberapa bagian otot tubuh serta menggunakan imajinasi

dalam merasakan perbedaan antara tegang dan rileks hingga dapat memerintahkan pikiran untuk merasa lebih rileks (Prawitasari, dalam Subandi, 2002). Teknik-teknik stabilisasi kognitif dan emosi serta teknik relaksasi tersebut, meskipun belum sampai pada tingkatan penyelesaian akar permasalahan, tetapi dilaporkan sangat efektif untuk mengurangi sampai dengan menghilangkan simptom yang muncul dan relatif mudah untuk dilakukan dalam waktu yang cukup singkat. Teknik ini sudah cukup familiar bagi atlet karena sudah dilatihkan saat pelatihan pembangunan kapasitas.

#### *Pendampingan Terhadap Atlet yang Bertanding*

Mengingat adanya beberapa keluhan atlet yang mengikuti konseling, penulis memutuskan untuk melakukan pendampingan pasif terhadap atlet tersebut saat bertanding. Karena lokasi pertandingan digelar di tempat terpisah yang saling berjauhan, hanya mampu dilakukan pendampingan pasif terhadap 3 atlet wushu, 1 atlet catur, dan 1 atlet tae kwon do. Yang dimaksud dengan pendampingan pasif adalah hanya menunggu dan berada di arena pertandingan tanpa melakukan tindakan apapun kecuali apabila atlet membutuhkan bantuan atau meminta dukungan, baik sebelum memulai pertandingan, saat beristirahat atau saat pertandingan berakhir—terutama jika hasil pertandingan kurang atau tidak memuaskan dan tidak sesuai dengan harapan.

Kegiatan pendampingan terhadap atlet yang sedang bertanding ternyata mendapatkan reaksi yang beragam. Empat atlet melaporkan merasa nyaman saat ahli psikologi ada di arena pertandingan, tetapi satu atlet melaporkan sebaliknya—seolah seperti diingatkan bahwa



Dalam pelaksanaan program pendampingan psikologis kali ini, penulis merasa kelebihan beban, karena penulis dalam waktu empat hari melayani konseling dan psikoterapi individual untuk 27 orang serta tiga sesi konseling kelompok yang terdiri dari 24 orang, 6 orang, dan 8 orang atlet. Dengan total 65 atlet yang terbagi dalam konseling individual dan kelompok tersebut, penulis bekerja lebih dari 10 jam sehari.

Pembelajaran yang dapat diambil adalah bahwa perlu diperhitungkan secara cermat jumlah ahli psikologi yang terlibat agar program pendampingan dapat lebih efektif dan memenuhi kebutuhan. Kendala yang dialami oleh kabupaten Cilacap adalah karena terbatasnya ahli psikologi yang ada. Hal lain yang juga perlu dipertimbangkan, mengacu pada pendapat Prawitasari (dalam Subandi, 2002) bahwa proses konseling dan psikoterapi adalah sebuah tindakan profesional sehingga biaya merupakan salah satu agen keberhasilan *treatment*. Penghargaan finansial bagi ahli psikologi dalam ranah olahraga memang belum terlalu menjanjikan. Mungkinkah hal ini menjadi salah satu penyebab mengapa minat ahli psikologi untuk bidang olahraga belum berkembang pesat. Hingga kini menurut Satiadarma (2000), ahli psikologi di Indonesia yang bergelut di bidang olahraga masih terlalu sedikit.

#### *Desain Program Pendampingan Psikologis*

Apakah program psikologi merupakan program yang signifikan mendukung prestasi yang diraih? Kali ini penulis tidak melakukan studi empiris dengan sistematika metode ilmiah, tetapi jika kita coba kaji secara logis ditambah

laporan atlet setelah program, menurut penulis dapat diajukan hipotesis bahwa ada hubungan keberhasilan atlet dengan keterampilan mental yang dimiliki atlet, sehingga program latihan seperti di atas turut memberikan sumbangan bagi keberhasilan atlet.

Hasil penelitian Greenspan dan Feltz (dalam Gunarsa, 2008) terhadap atlet-atlet ski, tinju, golf, karate, tenis, voli, senam, dan basket menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang meliputi penanganan terhadap stres, imajeri, relaksasi, ulangan penguatan dan pengebalan sistematis sangat efektif untuk meningkatkan penampilan dalam pertandingan-pertandingan. Selanjutnya, Vealey (dalam Gunarsa, 2008) menemukan bahwa sembilan dari dua belas bukti mengenai intervensi psikologis dalam olahraga dapat meningkatkan penampilan jika intervensi tersebut menitikberatkan pada segi kognitif dan perilaku atlet. Gunarsa (2008) juga mencatat bukti-bukti lain yang menunjukkan efektivitas keterampilan mental bagi prestasi atlet. Hal ini juga senada dengan laporan-laporan lisan dari program yang dijalankan penulis. Bahwa atlet yang rajin berlatih merasa dapat lebih mampu mengendalikan emosi sehingga konsentrasi meningkat dan permainan menjadi lebih optimal dan maksimal, terlepas dari mereka berhasil menang maupun tidak, karena kemenangan meliputi banyak faktor dan tidak semata-mata faktor keterampilan mental saja. Analoginya tentu seperti dengan latihan fisik. Atlet yang mencapai kebugaran fisik maksimal akan lebih *fit* dan baik staminanya sehingga mendukung permainannya, tetapi kebugaran fisik tidak serta merta membuat atlet menang. Faktor *skill* dan pembinaan dari pelatih serta pendekatan yang dilakukan pengurus cabang olahraga juga memiliki peran sendiri.

Permasalahannya adalah pada bagaimana

merancang program pendampingan psikologis dengan sebaik mungkin agar benar-benar memberi daya dukung yang signifikan bagi prestasi atlet. Untuk itu, perlu ada kajian yang spesifik tentang perbedaan kebutuhan masing-masing atlet serta keunikan dari masing-masing cabang olahraga. Dengan demikian, meskipun keterampilan yang dilatihkan sifatnya serupa, namun harus dapat diaplikasikan langsung secara konkrit dan spesifik menurut kekhasan jenis masing-masing olahraga. Misalnya, latihan konsentrasi pada atlet bulutangkis diterapkan langsung untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus saat mengembalikan bola lawan dengan kontrol yang cermat, atau pada atlet wushu yang harus selalu konsentrasi dan fokus dalam kuda-kudanya agar kokoh, peka dan antisipatif terhadap gerakan lawan sehingga tidak mudah dijatuhkan lawan. Dengan demikian, akan nampak jelas perbedaan antara latihan konsentrasi pada atlet yang berbeda dan pada cabang olahraga yang berbeda. Belum lagi perbedaan pada karakteristik emosi yang dibutuhkan dalam masing-masing cabang olahraga. Pada cabang olahraga seperti catur, golf, biliard dan *bridge*, emosi atlet perlu tenang. Namun, pada cabang-cabang beladiri, seperti wushu, tinju, kempo dan sejenisnya, perlu ada emosi yang lebih agresif agar atlet lebih berani melakukan penyerangan dan membalas serangan. Di sisi lain, pada cabang seperti sepak bola, voli, basket dan sejenisnya, dibutuhkan selain ketenangan untuk mampu mengendalikan emosi diri sendiri, juga harus ada keterampilan untuk saling bekerjasama. Hal ini karena mereka bermain dalam tim. Oleh karena itu, idealnya, latihan keterampilan mental perlu di atur secara intensif bersinergi dengan latihan keterampilan secara konkret agar efektif dalam praktek dan pertandingan. Hal ini sesuai dengan

pendapat Gunarsa (2008) bahwa pelatihan mental dalam bentuk latihan dasar-dasar keterampilan mental memang dapat dilaksanakan secara klasikal, tetapi lebih lanjut dalam proses pendampingan perlu menyesuaikan dengan kebutuhan atlet serta perlu melihat ciri kepribadian atlet—yang meliputi ciri khas sehari-hari, pola berpikir, kehidupan emosi dan cara berinteraksi dengan lingkungannya.

Dalam program yang dilakukan penulis, sepenuhnya disadari masih belum berintegrasi dengan program latihan harian pada setiap cabang karena keterbatasan tenaga ahli psikologi serta pendeknya rentang waktu pendampingan. Oleh karenanya, guna mengatasi kelemahan-kelemahan yang ada, dilakukan pembekalan dalam bentuk latihan kontrol diri, terutama agar atlet sebelum dan saat bertanding dapat melakukan stabilisasi emosi dan kognitif. *Positive Screen Technique* dilatihkan kepada atlet dengan mengacu pada pandangan Franchine Shapiro (2001) bahwa teknik tersebut merupakan teknik stabilisasi yang dapat mengendalikan kecemasan, meredakan ketegangan serta mempertahankan motivasi. Hal ini merupakan sumber daya internal yang positif yang dapat mendukung stamina psikologis atlet. Teknik tersebut juga tergolong mudah dilatihkan sehingga dengan beberapa kali berlatih, atlet sudah dapat mempraktikannya. Teknik lain seperti latihan keterampilan *Positive Self-talk* juga diberikan karena secara teoritis *self-talk* dapat memengaruhi situasi kognitif dan emosi individu seperti yang telah dibahas dalam uraian di atas.

Untuk memperkaya khasanah layanan dan praktik psikologi dalam bidang olahraga prestasi, tentunya masih sangat dibutuhkan

banyak kajian ilmiah lebih lanjut dan diharapkan studi preliminer ini dapat menjadi salah satu rujukan yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian selanjutnya di bidang psikologi olahraga.

### Bibliografi

- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (5<sup>th</sup> ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Gunarsa, S. D. (2008) *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Kutz, I., Resnik, V., & Dekel, R. (2008). The effect of single-session modified EMDR on acute stress syndromes. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(3), 190-200.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1997). *Thoughts and feelings: The art of cognitive stress intervention*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Jakarta: Creative Media
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures*. (2<sup>nd</sup> ed.). NY: The Guilford Press.
- Subandi, M. A. (Ed.). (2002). *Psikoterapi: Pendekatan konvensional dan kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.