



Implementasi Bimbingan Konseling Membangun Mental Juara Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Karateka Indonesia

Jerry Sucipto Thauwrisan

Sekolah Tinggi Teologi Moriah, Tangerang, Indonesia

E-mail: jerrysucipto@yahoo.com

Abstract

In 2018, the Indonesian Karate national team (Timnas) experienced a decline in achievement when competing in Yokohama Japan, where the Indonesian Karateka national team (Timnas) did not win a gold medal. In the following year, 2019 in Kinabalu, The Indonesian junior national team also did not win a gold medal at all but only took home three silver medals and nine bronze medals. The problem is that Karate athletes get nervous and become unfocused about the match. This has an impact on athletes who are easily affected by the screams of opposing supporters, are not calm, do not have the spirit of fighting until finally the opponent easily defeats Indonesian athletes. To be able to overcome these problems, the authors make a personal approach to each athlete in the national team in order to observe the athletes using quantitative methods. The approach of this study is counseling guidance used by the author is counseling guidance behavior (behavioral) and achievement motivation theory of McClelland and Herzberg as a complement to the athletes. The result is that the athlete's Feelings change, that is, he does not give up easily in all situations and conditions, always fights, dares to face challenges, is not afraid of losing, and has calmness when fighting with the enemy. The implementation of counseling guidance for these athletes was seen at the 2021 AKF Championship in Almaty, Kazhakstan, Indonesia to end the three-year Golden Fast. The national team included 18 karateka participants, of which two managed to get gold medals, five silver medals and four bronze medals.

Keywords: *counseling, behavioral counseling, building a champion mentality, achievement of indonesian karateka athletes*

Abstrak

Pada tahun 2018, Tim Nasional (Timnas) Karate Indonesia mengalami penurunan prestasi saat bertanding di Yokohama Jepang, dimana Tim Nasional (Timnas) Karateka Indonesia tidak meraih medali emas. Di tahun berikutnya, 2019 di Kinabalu, timnas junior Indonesia juga *tidak* meraih medali emas sama sekali tetapi hanya membawa pulang tiga medali perak dan sembilan medali perunggu. Permasalahannya adalah atlet Karate merasa gugup serta menjadi *tidak* fokus pada pertandingan. Hal ini berdampak pada atlet mudah terpengaruh dengan suara teriakan suporter lawan, pembawaan diri tidak tenang, tidak memiliki semangat bertarung hingga akhirnya lawan dengan mudah mengalahkan atlet Indonesia. Untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut, penulis melakukan pendekatan pribadi terhadap setiap atlet di tim nasional tersebut agar bisa mengobservasi para atlet dengan

menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan penelitian ini adalah bimbingan konseling yang digunakan oleh penulis adalah bimbingan konseling perilaku (behavioral) dan teori motivasi berprestasi dari McClelland dan Herzberg sebagai pelengkap kepada para atlet. Hasilnya adalah perasaan atlet mengalami perubahan, yaitu tidak mudah menyerah dalam segala situasi dan kondisi, selalu berjuang, berani hadapi tantangan, tidak takut kalah, dan memiliki ketenangan saat bertarung dengan musuh. Implementasi bimbingan konseling bagi para atlet ini terlihat pada kejuaraan AKF Championship tahun 2021 di Almaty, Kazhakstan, Indonesia bisa mengakhiri puasa emas selama tiga tahun. Timnas mengikutsertakan 18 peserta karateka, di mana dua di antaranya berhasil memperoleh medali emas, lima medali perak dan empat medali perunggu.

Kata Kunci: bimbingan konseling, konseling perilaku, teori motivasi berprestasi, membangun mental prestasi dan pencapaian prestasi

PENDAHULUAN

Peta persaingan cabang olahraga karate di negara-negara Asean saat ini patut diwaspadai karena secara tehnik dan kekuatan fisik, mereka sudah berada di level yang sama dengan negara-negara yang merupakan lumbung emas di cabang karate ini. Karena itu karateka Indonesia tidak boleh lagi memandang sebelah mata setiap negara yang terlibat dalam Kejuaraan Karate Do Asia, (*Asean Karateka Federation*), disingkat AKF. Bagi karateka Indonesia jika ingin tetap menjadi kampiun di kejuaraan ini maka diperlukan tekad dan semangat juang yang kuat dari setiap pribadi atlit karateka tersebut. Sudah barang tentu hal itu tidak mudah karena negara yang tadinya tidak diperhitungkan untuk bisa berprestasi seperti Laos, Myanmar bahkan Filipina telah menjelma menjadi momok baru bagi karateka Indonesia sebab dari beberapa pertemuan, karateka Indonesia kebanyakan mengalami kekalahan dari negara-negara tersebut.

Menyadari hal tersebut yang dihadapi oleh karateka Indonesia maka Pengurus Besar Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (PB FORKI) terus meningkatkan berbagai metode, sarana dan prasarana dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Sarana dan prasarana disini adalah merenovasi tempat penampungan atlet yang disebut asrama atlet dengan menggunakan standar Internasional dengan tujuan agar para atlet dapat berlatih dengan lebih baik serta nantinya pelaksanaan pembinaan karakter juga dapat berjalan secara tersentralisasi di asrama tersebut. Para atlet pun melalukan tour dalam rangka uji

coba berlatih tanding dengan negara-negara ASEAN supaya tim nasional diharapkan mendapat metode-metode yang baru dari pertandingan uji coba di negara-negara ASEAN.

Berdasarkan catatan PB FORKI untuk hasil kejuaraan AKF setiap tahunnya, khusus pada tahun 2018 di Yokohama Jepang, Tim Nasional (Timnas) Karate Merah Putih tidak mampu meraih medali emas dan hanya mampu menyumbangkan tujuh medali perunggu. Tahun berikutnya, 2019 di Kinabalu, timnas Indonesia juga tidak mampu meraih medali emas dan hanya membawa pulang tiga medali perak serta sembilan medali perunggu. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) selaku payung dari cabang semua olahraga menugaskan PB FORKI agar segera mengevaluasi dan membenahi pekerjaan rumah tersebut jika ingin tetap bersaing di kancah Internasional. Ada beberapa catatan yang diberikan oleh Ketua Bidang Prestasi (KABINPRES) Madju Daryanto Hutapea, yang ikut hadir mengevaluasi para atletnya. Dalam evaluasi itu, kata Madju:

"Belum terlambat. Masih ada waktu sebulan untuk menggenjot prestasi mereka yang sedang menjalani training camp di Ukraina. Intinya kerja keras mutlak dibutuhkan dalam mencapai target 3 medali emas di Asian Games 2022 nanti," jelas Madju yang juga memberikan masukan perlu dilibatkan ahli psikolog melekat dalam membangun mental karateka".¹

Madju Daryanto Hutapea berkesimpulan bahwa mereka belum siap bersaing dengan negara-negara lain dalam perihal mental. Sekretaris Jendral (Sekjen) FORKI, Radja Sapta Ervian menilai jika dari segi program latihan yang telah diberikan pada atletnya baik secara fisik maupun teknik sudah memenuhi target. Akan tetapi dengan melihat cara mereka bermain khususnya setiap partai puncak (final) saat memasuki poin-poin kritis, karateka Indonesia justru menjadi gugup dan kehilangan fokus. Akibatnya, pembawaan atlet menjadi tidak tenang, terpengaruh dari teriakan supporter yang memihak kepada lawan dan kehilangan tehnik serangan pukulan dan tendangan yang terarah. Hasil penelitian Radja bahwa penyebab gagalnya karateka Indonesia meraih juara adalah faktor non teknis. Yang dimaksud dengan faktor non teknis itu adalah sesuatu yang terjadi di luar teknik. Dalam dunia olahraga istilah non teknis ini sering dikaitkan dengan mental.

Dalam kamus KBBI kata mental adalah hal yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga. Dapat diartikan juga, mental disebut sebagai "tindakan yang dipengaruhi pikiran". Apabila melihat peta kekuatan karateka Indonesia dengan negara lain, kondisi fisik dan teknik para atlit karateka sudah

¹ Toni Bramantoro, "Evaluasi Pelatnas Karate Masih Ada Waktu untuk Diperbaiki." Tribunnnews, 22 Juli 2018. <https://www.tribunnnews.com/sport/2018/07/22/evaluasi-pelatnas-karate-masih-ada-waktu-untuk-diperbaiki-kata-madju-daryanto-hutapea>

berada di level terbaik. Akan tetapi jika tidak memiliki mental juara maka sulit bagi para atlet untuk bisa keluar dari tekanan-tekanan yang biasanya terjadi di lapangan. Menurut Radja:

“...dalam upaya mengangkat kembali kejayaan prestasi karate Indonesia pada event Internasional ini harus dimulai dari kerja keras dan komitmen dari para atlet yang memiliki keinginan kuat untuk menjadi seorang juara. Selain memiliki faktor fisik dan teknik yang bagus, diperlukan juga motivasi berprestasi yang tinggi sehingga dengan motivasi itulah para atlet bisa memiliki mental juara.”²

Mental juara adalah sikap yang tidak mudah menyerah dalam segala situasi dan kondisi, selalu berjuang, berani hadapi tantangan, dan ***tidak takut kalah***. Seharusnya sikap seperti ini sudah menjadi bagian dalam hidup seorang atlet, termasuk atlet karateka Indonesia. Akan tetapi, mental juara ini belum dilihat oleh Radja di dalam diri anak-anak pelatnas karateka. Mental juara harus didorong dengan motivasi berprestasi yang kuat.

Maka dari itu, dalam sistem latihan yang diperbaiki, Radja Sapta Ervia membuat program khusus yang selama ini belum ada untuk pembinaan para atlet yaitu program Bimbingan Konseling (BK). Dengan program Bimbingan Konseling ini diharapkan dapat membangun mental juara yang hilang dalam diri seorang atlet serta mampu mencetak seorang juara dunia. Adapun program ini bisa berjalan secara konsisten, Radja bekerja sama dengan Lembaga yang bernama Komite Pelayanan Olahragawan Indonesia (KPOI), yang secara khusus memberikan pelatihan dan bimbingan konseling dengan metode melalui pendekatan pribadi (*personal approach*). Dalam hal ini, KPOI melakukan pendekatan pribadi kepada para atlet karateka Indonesia yang berada di asrama Pemusatan Latihan (Pelatnas) Hotel atlet Century Senayan, Jakarta Pusat. Dari pendekatan pribadi tersebut KPOI menemukan 3 hal yang menjadi tujuan penelitian, yaitu: (1) Menjelaskan bimbingan konseling seperti apa yang perlu di terapkan bagi para atlet? (2) Menjelaskan deskripsi mental juara belum terinternalisasi di dalam diri atlet karateka? (3) Menjelaskan penyebab pencapaian prestasi karateka menurun?

² Wawancara eksklusif KPOI di kantor KONI bersama Sekjen PB FORKI, Radja Sapta Erfian. Senin, 7 Januari 2019 pk 13.00 WIB.

PEMBAHASAN

Apa itu Karate dan latar belakang olahraga Karate

Materi Olahraga Penjas Orkes Bagian Beladiri Karate

Karate berasal dari bahasa Jepang, "*kara*" yang berarti kosong dan "*te*" yang berarti tangan. Sekitar abad ke - 16 M, Kepulauan Okinawa menjadi awal kisah dari bela diri karate. Untuk lebih detail dan lengkap, berikut penjelasannya. Karate adalah salah satu cabang olahraga dari bela diri yang hanya menggunakan tangan kosong tanpa bantuan senjata. Olahraga ini mempunyai tujuan utama, yaitu untuk mempertahankan serta melindungi diri dari bermacam marabahaya serta untuk menjaga kesehatan. Karate adalah olahraga beladiri berawal dari Jepang yang menggunakan tangan serta kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan pukulan, serangan, dan tendangan. Karate selain sebagai olahraga tempur yang menyegarkan juga dapat melatih mental untuk menjadi berani dan kuat. Kata "karate" berarti tangan kosong dan orang yang mempraktekkan karate disebut karateka.

Sejarah Karate di Indonesia

Rata – rata masyarakat di seluruh dunia mengenali bahwa karate berasal dari negara Jepang. Tetapi, yang perlu kita ketahui, sebenarnya Jepang hanya mengembangkan sebuah bela diri dari Cina. Awal mulanya, sekitar abad ke – 16 M, Pulau Okinawa yang pada saat itu sedang dijajah oleh Jepang. Setelah itu membuat peraturan jika penduduk Okinawa tidak boleh ada yang memiliki berbagai jenis senjata apapun. Lalu seorang pedagang dari cina mengajarkan bela diri yang bernama tangan cina atau *tote* kepada penduduk Okinawa dengan cara diam – diam. Seiring berjalannya waktu, sekitar abad ke – 19 M Okinawa menjadi bagian negara Jepang. *Tote* pun semakin berkembang di Jepang dan mengalami sedikit perubahan dalam pola gerakannya yang kemudian diberi nama Okinawa – te. Gichin Funakoshi, merupakan guru besar dari Okinawa – te yang mengubah nama menjadi Karate serta dibentuknya WKF (World Karate Federation) pada 10 Oktober 1970 untuk mengelola seluruh masalah karate di dunia.

Masuknya senia bela diri karate ke Indonesia pertama kali dipelopori oleh Mahasiswa Indonesia yang telah menyelesaikan studinya di Jepang. Dan sebagian dari mereka yang bernama Baud Adikusumo, Muchtar serta Karyanto setelah itu mendirikan dojo yang menghadirkan salah satu aliran karate ialah Shotokan. Dojo ini sendiri

dibangun pada tahun 1963 di Jakarta. Dan di tahun selanjutnya, mereka membuat suatu wadah untuk perkumpulan karate yang disebut dengan PORKI (Persatuan Berolahraga Karate Indonesia). Sesudah itu, tiba lagi beberapa mahasiswa yang sudah menempuh ilmu di Jepang, antara lain Setyo Haryono, Anton di Lesiangi, Chairul Halaman serta Sabeth Muchsin, Marcus Basuki yang juga turut meningkatkan karate di Indonesia.

Dalam catatan sejarah pertumbuhan atau asal-usul karate Indonesia pula tidak luput dari kedatangan ahli karate dari Jepang seperti Masatoshi Nakayama Shotokan, Oishi Shotokan, Nakamura Shotokan, Kawawada shotokan, Matsusaki Kushinryu, Masutatsu Oyama Kyokushinryu, Ishilshi Gojuryu dan Hayashi Shitoryu. Memandang antusiasme dari warga nusantara hendak karate ini menimbulkan karate berkembang dengan pesat di tanah air serta perihal itu bisa dilihat dari banyaknya organisasi karate. Tetapi, karena adanya ketidakcocokan para tokoh karate tersebut, pada akhirnya PORKI juga hadapi perpecahan. Akibatnya pada tahun 1972, dengan adanya itikad baik untuk mempersatukan kembali karate, dibentuklah wadah organisasi baru bernama FORKI (Federasi Berolahraga Karate Do Indonesia). Pada saat FORKI sudah berdiri, ternyata mampu mengembalikan menjadi populernya karate di Indonesia, hingga akhirnya berdirilah akademi karate di nusantara.

Dengan terus menjadi besarnya pengaruh karate di tanah air, pada akhirnya diubahlah nama PORKI (Federasi Berolahraga Karate Do Indonesia) jadi FORKI (Federasi Berolahraga Karate Indonesia) yang dimana FORKI jadi induk organisasi atau badan seluruh akademi karate di Indonesia.

FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia) saat ini sudah jadi perwakilan WKF (World Karate Federation) buat Indonesia. Dibawah tutorial FORKI inilah, para karateka dari Indonesia bisa berlaga di forum Internasional paling utama yang disponsori oleh WKF. Forki ataupun (Federasi Olah Raga Karate- do Indonesia) mempunyai lambang yang dimana makna dari lambang lambang FORKI yang berupa segi 5 dengan garis dasar membentuk sudut melambangkan olah raga karate yang dibina oleh FORKI, berdiri atas dasar semangat revolusi 17 Agustus 1945, berazaskan Pancasila serta Sumpah Karate.³ Ada pula sebagian tokoh karateka Indonesia, antara lain Baud

³ Yolanda Syahputra, *Kontribusi Panjang Tungkai Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri Dalam Karate (Studi Deskriptif Pada Atlet Karate Pelatda INKANAS Jawa Barat)*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia, 2015.

Adikusumo (INKADO), Sabeth Mukhsin (INKAI), Anton Lesiangi (LEMKARI), Nardit T (WADOKAI), Bert Lengkong (SHINDOKA), Chairul Halaman (KHUSHINKAI), Setyo Haryono (GOJU RYU), dan Marcus Basuki (SHITORYU).⁴

Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling (BK) terdiri dari dua hal yaitu bimbingan dan konseling. Bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh konselor atau guru BK kepada peserta didik agar mampu memahami diri dan lingkungannya. pengertian bimbingan dan konseling itu sendiri adalah suatu upaya bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada anak didik agar dapat memahami dirinya sehingga sanggup mengarahkan diri dan bertindak dengan baik sesuai dengan perkembangan jiwanya.

Apa Itu Bimbingan Konseling?

Konseling adalah bantuan yang diberikan oleh konselor atau guru BK kepada peserta didik dalam memecahkan masalah kehidupan dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Konseling suatu metode yang mengusahakan keseimbangan bentuk kepribadian konseli, dengan menghasilkan rasa aman dalam hubungan ikatan yang bersifat kemanusiaan dengan konselor dan dengan mengusahakan penerimaan pengalaman masa lampau yang menyakitkan, setelah itu mengintegrasikannya ke dalam karakter yang sudah berganti.

Sedangkan bagi H.B. dan A. C. English mendefinisikan konseling sebagai suatu hubungan yang bersifat manusiawi yang terjalin karena ada keinginan seseorang yang berupaya menolong orang lain, membuat orang itu mengerti serta mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan adjustment (penyesuaian diri).

Kata konseling berasal dari bahasa Latin "*consulere*" berarti memberi nasihat.⁵ Sedangkan kata bahasa Inggris yang menunjukkan untuk kata konseling adalah *consul* yang artinya delegasi, *konsul*; *counsel* yang artinya minta nasehat, berunding dengan; *console* yang artinya menghibur dan *consolidate* yang artinya menguatkan. Secara garis besar apabila diartikan maka konseling adalah sebuah aktivitas

⁴ Yolanda Syahputra, *Kontribusi Panjang Tungkal Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri Dalam Karate (Studi Deskriptif Pada Atlet Karate Pelatda INKANAS Jawa Barat)*.

⁵ Abineno Ch, *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), h.8

dimana seseorang memberikan semangat, bisa menghibur, membagikan nasehat dan mampu bertukar pikiran dengan seseorang. Konseling sebenarnya merupakan salah satu teknik atau layanan di dalam mengarahkan atau bimbingan, namun teknik atau layanan ini sangat istimewa sebab karakteristiknya yang lentur atau fleksibel serta komprehensif. Konseling merupakan salah satu metode dalam bimbingan. Hal ini dikarenakan konseling dapat memberikan perubahan yang mendasar, yaitu mengubah cara berpikir, perasaan seseorang sampai kepada sikap seseorang. Sikap seseorang yang mendasari perbuatan, pemikiran, pandangan dan perasaan. Konseling secara terminologi menurut Mortense (1964: 301) yang dikutip H. Mohammad Surya adalah, "Konseling sebagai suatu proses antar- pribadi, di mana satu orang dibantu oleh satu orang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan, menemukan masalahnya."⁶

Konseling ditandai oleh adanya hubungan profesional antara konselor yang terlatih dengan klien. Hubungan ini biasanya dilakukan secara perorangan, meskipun kadang-kadang melibatkan lebih dari dua orang. Hal ini dirancang untuk membantu klien memahami dan memperjelas pandangannya tentang ruang lingkup kehidupan dan untuk belajar mencapai tujuannya. Menurut Dewa Ketut Sukardi, yang mengutip dari Pepinsky and Pepinsky (1954), Konseling adalah "proses interaksi: (a). terjadi antara dua orang individu yang disebut konselor dan klien, (b). terjadi dalam situasi yang bersifat pribadi (profesional), (c). diciptakan dan dibina sebagai salah satu cara untuk memudahkan terjadinya perubahan-perubahan tingkah laku klien, sehingga ia memperoleh keputusan yang memuaskan kebutuhannya."⁷

Seorang konselor profesional biasanya menerapkan berbagai pendekatan klinis dalam pekerjaan mereka, dan ada ratusan pendekatan konseling klinis yang dapat dipilih. Jadi bagaimana konselor mengetahui pendekatan apa yang tepat untuk mereka? Untuk menjawab pertanyaan itu, pertama-tama perlu dipahami bahwa tidak ada pendekatan konseling yang lebih baik daripada pendekatan yang lain. Alasannya, karena pendekatan konseling didasarkan pada teori tentang fungsi dan perubahan manusia sebagai bukti nyata bukan sekedar teori atau wacana belaka.

Sulit untuk menentukan apakah dalam penerapan konseling satu pendekatan konseling bisa bekerja lebih baik dari yang lain, dan lain-lain. Karena ada begitu banyak

⁶ H. Mohammad Surya, Psikologi Konseling, (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), Cet I, hal 1

⁷ Dewa Ketut Sukardi, Pengantar Teori Konseling, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), Cet. I, Hal 14

variabel yang perlu dipertimbangkan dalam proses konseling. Misalnya, jika konselor mencoba membandingkan keefektifan dua konselor yang menerapkan model teoritis yang sama, mungkin ada perbedaan besar dalam hasil konseling karena perbedaan dalam sejarah dan situasi konseli, perbedaan gaya komunikasi konselor, dan bahkan perbedaan dalam suasana hati konseli.

Perbedaan seperti itu sulit dikendalikan secara eksperimental, sehingga hampir tidak mungkin untuk membuktikan bahwa satu pendekatan konseling adalah cara terbaik mutlak. Tanpa bukti tersebut, menjadi tanggung jawab konselor untuk melakukan semua yang mereka bisa untuk melihat bahwa model pendekatan yang mereka terapkan adalah yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan setiap konseli. Tanggung jawab itu dimulai dengan menjadi terbiasa dengan model yang telah terbukti paling bermanfaat dalam praktik aktual.

Proses Konseling

Dalam melaksanakan proses konseling, seorang konselor wajib memahami bagaimana sepatutnya ia menghadapi konselinya. Terdapat dua aspek penting yang akan dihadapi oleh konselor yakni aspek emosi dan aspek perilaku dari konseli dimana perlu perhatian yang seimbang diantara keduanya. Konselor mengizinkan konseli mengungkapkan perasaan/ emosi yang berkejang dengan cara leluasa dan jujur setelah itu kemudian menuntun konseli untuk menilai perilakunya, dan di dalamnya mengakui secara jujur akan perilaku yang menyimpang atau yang tidak sesuai dengan standar kebenaran Firman Tuhan. Perihal ini senada dengan pandangan Meier kalau konseling Kristen harus memegang kedua aspek tersebut demi penanganan yang tepat dan menyeluruh (2004:189). Selanjutnya dia menjelaskan perlunya prinsip keseimbangan tersebut.

“Konseli perlu diberi kesempatan untuk menyalurkan perasaannya. Hal ini membantu mereka mengatasi kemarahan yang dipendam yang menyebabkan depresi dan membantu membawa kekhawatiran itu dari tingkat bawah sadar ke tingkat sadar, di mana hal itu bisa ditangani dengan tepat...Namun konselor Kristen harus bergerak lebih jauh dari sekedar memberi perhatian pada perasaan untuk menangani perilaku (2004:189)”⁸

⁸ Paul Meier & Frank., et.al., *Pengantar Psikologi dan Konseling Vol. 1*, (Yogyakarta: Yayasan ANDI, 2014), 189.

Hal ini memperingatkan konselor agar tidak tergesa-gesa bertindak dalam hal mempersalahkan, mengambil keputusan atau mengkonfrontasi dengan tajam dan langsung seseorang pada tahap permulaan konseling, tetapi jangan pula hanya terfokus pada masalah 'perasaan' namun harus meningkat pada masalah 'karakter'. Adapun hal pertama, ialah mengenai menaruh perhatian terhadap aspek emosi yaitu pengakuan yang jujur akan perasaan atau emosi yang berhubungan dengan satu peristiwa tertentu dan mengakui dosa spesifik merupakan hal mutlak yang sesuai dengan apa kata Alkitab dalam hubungannya dengan kesehatan kehidupan rohani maupun emosi seseorang. Mengenai pengakuan jujur akan emosi yang tercantum dalam suatu peristiwa tertentu. W.Brueggemann dalam *Dictionary of Biblical Imagery* berkata bahwa mazmur ratapan mewakili segala perasaan emosi negatif manusia seperti perasaan kecewa, ditinggalkan, kesakitan, penghakiman, kutukan dan berbagai emosi negatif lainnya (Brueggemann, 1998:484)⁹. Ilustrasi lainnya, Ayub memilih menyalurkan emosinya lewat keluh kesahnya di hadapan Tuhan (Ayb. 7:2). Prinsip kejujuran ini penting agar supaya emosi negatif yang dialami seseorang tidak menjadi seperti "bumerang" yang menyerang diri sendiri dan berdampak pada fisik dan tidak menjadi racun yang mematikan bagi hubungan dengan sesama terkhususnya dengan Tuhan sendiri. Philip Yancey dalam buku *Kitab Suci yang Dibaca Yesus* menyatakan pengakuan yang jujur ini sebagai terapi jiwa yang tertekan yang menyehatkan karena dapat membawa perasaan apa saja pada Tuhan, beserta kelemahan-kelemahan di mana hanya Tuhan satu-satunya yang mempunyai kuasa untuk menyembuhkannya.¹⁰

Dalam kenyatannya, banyak orang tidak terbiasa mengakui perasaannya secara jujur di hadapan Tuhan dan tetap tinggal dalam pengakuan yang salah. Henry Cloud dalam *Changes That Heal* juga menyadari akan hal ini. Beliau berpendapat sebagai berikut:

Hal yang menyedihkan adalah bahwa banyak orang yang mengakui hal-hal yang dangkal, seperti tidak cukup untuk bersaat teduh, ketidaksabaran, dan bersumpah, bukannya kanker-kanker yang membunuh jiwa-jiwa kita (Mrk.7:21- 22)...Menyembunyikan aspek-aspek tentang diri kita menyebabkan aspek-aspek itu masuk dalam kegelapan dan mengambil kehidupan mereka sendiri...Seluruh rombongan besar kebencian dan dukacita tertutupi (di dalam kata-kata Yesus "bagian-bagian yang gelap"), dan itu

⁹ W. Brueggemann, R.J. Frontain, J. Wojcik, & Leland Ryken. *Dictionary of Biblical Imagery*. (Downers Grove: Intervarsity Press, 1998), 484.

¹⁰ Philip Yancey, *Kitab Suci yang Dibaca Yesus*. *Batam: Interaksara, 2001), 121-123.

semua muncul dalam seluruh jenis masalah dan disfungsi psikologi (2002:239).¹¹

Akibat dari sikap seperti ini, justru menambah berat beban mental seseorang. Neil Anderson dalam buku *Siapa Anda Sebenarnya: Menyadari Kuasa Identitas Anda di dalam Kristus*, mengemukakan realita adanya orang yang bersikap seperti itu yang berdampak tidak terselesaikannya luka batin di masa lalu. Selanjutnya, ialah mengenai aspek perilaku. Berhubungan dengan hal ini, konseli perlu mengakui jika sekiranya terdapat penyimpangan terhadap standar kebenaran dalam Firman Tuhan yang telah dilakukannya. Dalam persepektif Kristen, segala sesuatu yang dilakukan bertentangan dengan Firman Tuhan adalah dosa. Konseli perlu mengakui dosanya dan pengakuan itu seharusnya menjadi pengakuan secara spesifik. Pentingnya pengakuan dosa secara spesifik ini disampaikan jelas dalam 1 Yohanes 1:9. Kata *a`martiaj* (*hamartias*) dalam ayat ini didahului oleh definitif artikel "*ta.j*" (*tas*). Definitif artikel, atau pembatas obyek biasanya diterjemahkan "itu". Ide dari pemakaian artikel ini adalah bahwa hal yang disebut dibatasi atau spesifik "yang itu". Ini berarti pengakuan dosa yang dimaksud adalah dosa-dosa yang ditunjuk dan dijelaskan secara spesifik kepada Tuhan, "dosa yang itu" (dari bentuk jamak kata ini dan definitif artikelnnya).

Pelayanan Konseling menurut Alkitab

Ada dua pendekatan berbeda yang muncul tentang pelayanan konseling berdasarkan Alkitab. Pertama, pemikiran bahwa konseling itu seluruhnya pengajaran -- apabila seseorang mempunyai suatu masalah, cukup mencari ayat-ayat Alkitab yang cocok dengan masalah tersebut, kemudian mengkhotbahi orang tersebut mengenai hal itu.

Kedua, konseling hanya mencakup sedikit pengajaran atau tidak sama sekali. Mereka yang berpegang pada pemikiran ini berpendapat bahwa setiap orang mengetahui semua jawaban bagi masalah mereka, dan bahwa konselor seharusnya cukup mengajukan berbagai pertanyaan, mendengarkan, dan memberikan dukungan kepada mereka. Dengan kata lain, mereka beranggapan bahwa apabila kita membangun hubungan yang kukuh dengan konseli, maka para konseli akan menemukan sendiri jalan

¹¹ Henry Cloud, *Changes that Heal: Perubahan-perubahan yang Menyembuhkan*, (Malang: Departemen Literatur SAAT, 2012), 239.

keluar bagi permasalahan mereka, dan mengatasi masalah tanpa menyuruh kita memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan.

Akan tetapi, pendekatan konseling seperti ini tidak alkitabiah, sebab alkitab menjelaskan bahwa pengajaran memegang peranan penting dalam pertumbuhan rohani setiap orang, dan bahwa pengajaran itu tidak dapat diabaikan dalam proses penyelesaian masalah. Maka, apabila kita bermaksud menolong sesama untuk berubah, kita harus terampil dalam pengajaran konseling secara alkitabiah, dan menjadikan pengajaran itu sebagai bagian penting dari bimbingan konseling.

Mengingat pengajaran adalah bagian penting dari konseling alkitabiah, kita perlu mengetahui pengajaran macam apa yang diperlukan. Agar dapat menyenangkan Tuhan dan bermanfaat bagi para konseli, pengajaran kita harus memenuhi tiga persyaratan pokok, yaitu harus didasari oleh Alkitab, harus akurat secara alkitabiah, dan harus pantas menurut Alkitab.

Maksud dari pengajaran harus didasari oleh Alkitab adalah semua pengajaran yang kita tanamkan untuk menolong konseli dalam mencapai perubahan harus dimulai dari Alkitab. Pengajaran harus didasarkan pada Alkitab saja, dan jangan sekali-sekali hanya mengandalkan pemikiran atau pengamatan manusia. Mengapa? Sebab Alkitab itu praktis, komprehensif, patut dipercaya, dan benar-benar merupakan sumber kebenaran yang memadai, sementara pengetahuan manusia tidak mampu membahas semua masalah yang kita hadapi dalam hidup secara efektif. Semua pengajaran harus di mulai dari alkitab oleh karena:

Alkitab Itu Praktis

Alkitab bukan sekadar risalah teologis yang menguraikan secara rinci berbagai doktrin yang esoteris tetapi kata Mazmur 119:105 Firman-MU pelita bagi kakiku dan terang bagi jalanku. -- melainkan merupakan pelita bagi kakiku dan terang bagi jalanku. Alkitab diberikan untuk mengajarkan cara menjalani hidup sehari-hari yang menyenangkan bagi Tuhan; selain itu, juga diberikan untuk menolong kita mengatasi berbagai masalah. Menurut Henry Ward Beecher bahwa:¹²

"Alkitab adalah peta Tuhan untuk memimpin manusia, untuk menjaga manusia agar tidak tenggelam ke dasar laut, serta menunjukkan kepada manusia di mana

¹² Henry Ward Beecher, *The Life of Jesus Christ*, Waynesboro, (TN: Historic Publishing, 2017).

tempat berlabuh, dan bagaimana mencapainya tanpa menabrak batu-batu karang dan berbagai penghalang."

Alkitab Itu Komprehensif

Firman Tuhan dalam 2 Petrus 1:3 menegaskan "karena kuasa ilahi-Nya telah menganugerahkan kepada kita segala sesuatu yang berguna untuk hidup yang saleh oleh pengenalan kita akan Dia, yang telah memanggil kita oleh kuasa-Nya yang mulia dan Ajaib. Kitab Suci seharusnya merupakan dasar dan materi pengajaran kita dalam konseling, bahwa segala yang perlu diketahui agar dapat berhasil dalam hidup terdapat dalam lembaran-lembaran firman Allah.

Kitab Suci memuat semua informasi yang perlu untuk "hidup dan kesalehan", dan pendalaman isinya akan mendatangkan pahala berupa pemahaman-pemahaman ke dalam pengalaman manusia yang paling rumit sekalipun. Namun demikian, yang sering terjadi dalam konseling, yaitu konselor berasumsi bahwa Alkitab tidak membicarakan masalah khusus konseli; oleh sebab itu, konselor terlalu dini meninggalkan firman Allah, dan berusaha mendapatkan masukan dari pemikiran-pemikiran manusia. Apabila konselor semacam ini mau memulai dengan berasumsi bahwa isi 2 Petrus 1:3 itu benar, tentu ia akan memandang masalah-masalah yang rumit sebagai suatu tantangan, agar ia memperdalam pemahamannya, dan melakukan tugasnya sebagai konselor berdasarkan ajaran Tuhan. Oleh karena itu setiap merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi yang menjadi pisau analisis adalah kehendak-Nya.

Alkitab Itu Patut Dipercaya

Alasan ketiga dari pengajaran Kristen seharusnya hanya didasarkan pada Alkitab sebagai satu-satunya yang berhubungan dengan masalah-masalah praktis dalam hidup, dalam cara yang benar-benar dapat diandalkan dan patut dipercaya. Apabila konselor mengajar para konseli menggunakan Alkitab, konselor dapat menolong, mengubah hidup konseli ke arah yang lebih baik. Konseli menjadi sadar bahwa Tuhan itu benar, suci, tetap selamanya, Firman-Nya tetap teguh. Konseli hidup sesuai titah-Nya, karena dasar firman-Nya adalah kebenaran, Tuhan adil untuk selama-lamanya (Mazmur 19:10, 119:89, 119:128, 119:160)

Tuhan mengajarkan kita, termasuk para konselor maupun konseli bahwa segala sesuatu yang tertulis dalam Alkitab itu benar. Dalam proses konseling alkitabiah, Wayne

A. Mack menjelaskan bagaimana pedoman dasar prinsip dan praktik konseling bahwa sebagai manusia, konselor tidak dapat menemukan kebenaran mutlak di luar pernyataan khusus Tuhan¹³. Segala pengamatan atau pendapat yang dikembangkan tanpa mengacu pada firman Tuhan bisa saja benar, tetapi konselor harus memastikan bahwa pengamatan atau pendapat tersebut apakah ada hubungannya dengan kebenaran atau tidak. Terkadang konselor sendiri bisa juga melakukan kekeliruan yang menganggap semua pendapat itu benar sebab konselor sendiri adalah makhluk yang terbatas dan jatuh dalam dosa.

Alkitab Itu Memadai

Pengajaran yang diberikan oleh konselor dalam konseling seharusnya hanya didasarkan pada Alkitab, karena "segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk mengajar, untuk menyatakan kesalahan, untuk memperbaiki kelakuan dan untuk mendidik orang dalam kebenaran. Dengan demikian tiap-tiap manusia kepunyaan Allah diperlengkapi untuk setiap perbuatan baik." (2 Timotius 3:16-17) Kedua ayat tersebut jelas menyatakan bahwa apabila konselor memiliki kebenaran Firman Tuhan ini maka konselor otomatis memiliki segala yang diperlukan dalam firman Tuhan, yang menjadikan konselor memiliki kualitas yang memadai atau lengkap. Konselor tidak perlu berusaha untuk menjadi berkualitas.

Seperti dituliskan oleh J. C. Ryle dalam bukunya *Simplicity in Preaching* ia berkata¹⁴:

"Orang yang memiliki Alkitab dan Roh Kudus di hatinya, mempunyai segala sesuatu yang mutlak diperlukan untuk membuatnya bijaksana secara rohani. Ia mempunyai mata air kebenaran yang terbuka di hadapannya, dan apa lagi yang dapat diinginkannya? Ya! Walau ia terkurung seorang diri dalam penjara, atau dibuang ke sebuah padang pasir, namun apabila ia mempunyai Alkitab, berarti ia mempunyai sebuah pedoman yang sempurna, dan tidak menginginkan yang lain."

Alkitab itu praktis, komprehensif, patut dipercaya, serta mencukupi. Jadikanlah keinginan untuk mempelajarinya dengan penuh semangat, merenungkannya dalam-dalam, serta menyampaikannya secara akurat sebagai tujuan umat Kristiani. Selain itu, jangan sekali-sekali meremehkannya dengan berasumsi bahwa Alkitab tidak membahas

¹³ Wayne A. Mack, *Pengantar Konseling Alkitabiah: Proses Konseling Alkitab*, (Gandum Mas, Malang 2022), 304.

¹⁴ *Simplicity in Preaching* By J. C. Ryle Edited and Introduced by Bennett W. Rogers (Ontario: H&E, 2019).

masalah tertentu; jangan sekali-sekali meninggalkannya demi "kolam yang bocor, yang tidak dapat menahan air" (Yeremia 2:13). Apabila konselor setia mengikuti firman Tuhan, maka Tuhan juga akan setia kepada konselor dengan menguatkan panggilan serta pelayanan sehingga menghasilkan buah bagi kehidupan para konseli kita.

Jadi berdasarkan uraian di atas, penting untuk mengajak konseli supaya terbuka secara jujur dalam menggambarkan perasaan-perasaan ataupun emosi negative atau masalah yang dialami sekecil apapun itu supaya dapat membantu konseli tersebut dari keadaan tertekan sehingga dapat membantu meringankan tekanan emosional serta pikiran. Tetapi paling penting juga harus mengakui secara spesifik jika ada dosa yang dilakukan dan disembunyikan untuk diselesaikan. Bukan membela diri dengan mempersalahkan orang lain, namun mengakui segala kesalahan diri, supaya konseli diajar untuk menjadi pribadi yang jujur, bertanggung jawab serta menjadi individu yang rendah hati.

Penerapan Bimbingan Konseling Kepada Para Atlet Karate

Menjadi berprestasi memang menjadi tujuan utama bagi seorang atlet. Akan tetapi mengapa tidak semua atlet bisa berprestasi? Ternyata ada faktor-faktor yang mempengaruhi. Thomas J. Stanley, Ph.D, penulis buku *Millionaire Mind*, pernah melakukan riset tentang faktor yang menentukan kesuksesan seseorang. Menjadi Berprestasi tidak cukup hanya sebatas keinginan tetapi harus didorong, menciptakan motivasi yang kuat agar bisa menjadi seorang juara. Untuk itu, teori dari Thomas J Stanley yang cocok untuk diberikan kepada para atlet.¹⁵ Stanley mengatakan bahwa kesuksesan itu harus ditunjang dengan:¹⁶

Pertama, kejujuran (*being honest with all people*). Sikap jujur menjadi norma yang harus dipegang teguh oleh tiap individu. Kejujuran adalah akar kepercayaan. Begitu mahal harganya. Rentan membuat seseorang terjatuh. Semakin dipercaya akan sebuah tanggung jawab, semakin banyak hak (imbalan) yang bisa kita peroleh. Di dunia kerja, ataupun dalam bisnis, semakin dipercaya oleh atasan atau klien, maka peluang untuk

¹⁵ Thomas J. Stanley, "10 Faktor Kesuksesan." *Akademi Trainer*, Jakarta, 17 Januari 2019. <https://akademitrainer.com/10-faktor-kesuksesan-by-thomas-j-stanley-ph-d/>

¹⁶ David C. McClelland at all, *The Achievement Motive*, (New York: Irvington Publishers, Inc., 1953), 99.

meniti karir atau mengembangkan bisnis akan terbuka lebar, dan kesuksesan akan menghampiri Anda.

Kedua, disiplin keras (*being well-disciplined*). Disiplin erat kaitannya dengan manajemen waktu dan konsistensi terhadap langkah-langkah mencapai tujuan atau visi ke depan. Ada banyak godaan saat kita akan melangkah. Terkadang lingkungan sekitar menjadi sumber yang mengalihkan fokus terhadap langkah mewujudkan visi. Dengan menanamkan sikap disiplin, setiap langkah kita akan fokus mencapai target. Perlahan dan pasti target yang selalu ditetapkan akan mengantarkan pada pencapaian sukses yang ingin diraih.

Ketiga, mudah bergaul (*getting along with people*). Cara kita berinteraksi dengan orang lain dalam hidup adalah salah satu faktor penting untuk mencapai kesuksesan. Masing-masing pribadi punya goal achievements yang berbeda satu sama lain. Orang-orang di sekitar kita bisa menjadi penolong, atau bahkan penghambat dalam meraih kesuksesan. Harus ada semacam filter dalam diri Anda. Jangan sampai pengaruh negatif menghambat langkah mencapai tujuan. Memperbanyak networking juga akan memperkaya ide, dan bukan tidak mungkin terjalin banyak kerjasama yang akan mendukung meraih sukses.

Keempat, dukungan pendamping (*having a supportive spouse*). Dukungan yang sangat berarti adalah dukungan yang berasal dari orang terdekat. Selain keluarga, pasangan adalah orang terpenting yang mampu memberikan dukungan besar bagi kesuksesan Anda. Studi yang dilakukan Washington University di St. Louis menemukan bahwa, pasangan hidup yang saling mendukung mampu menciptakan hubungan yang harmoni, saling melengkapi kemampuan, dan mampu meningkatkan prestasi kerja, sehingga peluang untuk mencapai kesuksesan akan terbuka lebar.

Kelima, kerja keras (*working harder than most people*). Bekerja keras memang bukan menjadi jaminan mendatangkan kesuksesan. Tetapi akan ada hasil yang membedakan pribadi pekerja keras dan yang tidak, termasuk bagaimana kita mensyukuri segala pencapaian atas usaha dan kerja keras. Bekerja lebih keras dari orang lain berkait erat dengan keinginan dan kedisiplinan untuk mencapai target yang telah ditetapkan dalam diri Anda.

Keenam, kecintaan pada yang dikerjakan (*loving my career or business*). Karir ataupun bisnis adalah sumber kekuatan finansial. Jika ingin sukses wajib untuk menumbuhkan rasa cinta dan loyalitas pada pekerjaan yang Anda tekuni. "Karyawan

dapat memberikan performa luar biasa bahkan 100% kinerjanya jika mereka loyal terhadap perusahaan,” kata Joyce Gioia dari The Herman Group, konsultan yang berbasis di Greensboro, North Carolina. Jadi ketika bekerja atau menjalankan bisnis, pastikan untuk mencintai apa yang akan Anda kerjakan. Agar performa dan kinerja maksimal, sehingga menghasilkan kesuksesan yang juga maksimal pastinya.

Ketujuh, kepemimpinan (*having strong leadership qualities*). Faktanya, tonggak sebuah kesuksesan memang dipengaruhi oleh kualitas kepemimpinan yang baik, termasuk bagaimana memimpin diri sendiri. Setiap orang pasti memiliki jiwa leadership, tergantung bagaimana memupuk dan menjadikannya mengakar pada tiap individu. Seseorang yang memiliki kualitas kepemimpinan yang baik dan kuat, akan lebih mudah menentukan visi, tujuan, dan tindakan terstruktur yang sangat bisa dipertanggungjawabkan. Kualitas kepemimpinan yang baik dalam diri seseorang, mampu memandunya untuk menghasilkan sebuah pemikiran dan perilaku yang akan menjadi habit dalam kesehariannya.

Kedelapan, kepribadian kompetitif (*having a very competitive spirit or personality*). Pribadi yang kompetitif pantang menyerah, terutama dalam mengalahkan ego dan kekurangan dirinya. Memiliki jiwa pembelajar. Bagi pribadi seperti ini, kompetisi mampu mendorongnya untuk melakukan segala sesuatu dengan lebih baik dalam mencapai target. Tiap target dan pencapaian yang diraih merupakan anak tangga menuju pintu kesuksesan. Semakin sering memacu diri untuk berkompetisi dan mencapai hasil terbaik, maka kesuksesan akan semakin cepat diraih.

Kesembilan, hidup teratur (*being very well-organized*). Hidup teratur bukan berarti hidup dengan rutinitas membosankan. Beberapa rutinitas seperti bangun pagi lebih awal misalnya, akan memberikan waktu lebih untuk Anda menyiapkan diri menjalani hari. Disamping itu membuat jurnal dan daftar pencapaian, akan membantu untuk fokus pada tiap langkah mencapai kesuksesan, dan yang tak boleh terlewatkan adalah menjalaninya dengan fun.¹⁷

Mental Juara Belum Terinternalisasi dalam Diri Atlet Karateka

¹⁷ Thomas J. Stanley, "10 Faktor Kesuksesan." *Akademi Trainer*, Jakarta, 17 Januari 2019. <https://akademitrainer.com/10-faktor-kesuksesan-by-thomas-j-stanley-ph-d//>

Berbicara mental juara itu tidak terlepas dari yang namanya motivasi. Motivasi berprestasi itu harus benar-benar ada di dalam diri setiap orang apabila ia ingin berprestasi. Untuk itu menurut Thomas J, motivasi adalah daya penggerak di dalam diri seseorang untuk berbuat sendiri. Motivasi merupakan kondisi internal individu yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu. Peran motivasi adalah sebagai pemasok daya (energizer) untuk bertingkah laku secara terarah. Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk berjuang, bekerja habis-habisan untuk mencapai sukses. Daya dorong yang terdapat dalam diri seseorang sehingga orang tersebut berusaha untuk melakukan sesuatu Tindakan/ kegiatan dengan baik dan berhasil dengan predikat unggul (excellent); dorongan tersebut dapat berasal dari dalam dirinya atau berasal dari luar dirinya.

Mengenai motivasi ada juga sebuah teori dari Clayton Paul Alderfer. Beliau adalah seorang pakar psikologi organisasi di Amerika. Alderfer mengembangkan teori motivasi hirarki kebutuhan Abraham Maslow menjadi lebih efektif dan efisien menjadi tiga faktor yang dikenal sebagai model ERG. Dalam model ini huruf E, R, & G masing-masing melambangkan kebutuhan manusia yang berbeda: keberadaan, keterhubungan, dan pertumbuhan. Model ERG adalah teori motivasi yang mengatakan bahwa semua manusia dimotivasi oleh ketiga kebutuhan ini. Tiga kebutuhan Alderfer yang paling konkret dan memotivasi adalah keberadaan, yang benar-benar berhubungan dengan kelangsungan hidup fisik dan psikologis. Tingkat selanjutnya adalah kebutuhan akan keterkaitan, rasa kebersamaan dan hubungan yang baik dengan diri sendiri. Kebutuhan Alderfer dalam model ERG yang paling tidak konkret, tetapi tetap penting, adalah pertumbuhan, yang benar-benar berhubungan dengan pengembangan diri, pemenuhan, dan perasaan mencapai potensi Anda.¹⁸

Teori Motivasi ERG Alderfer menyatakan bahwa individu dapat dimotivasi oleh berbagai tingkat kebutuhan pada saat yang sama, dan bahwa tingkat yang paling penting bagi mereka dapat berubah seiring waktu. Dengan kata lain, prioritas dan motivasi individu mungkin berubah-ubah dan dapat bergerak di antara tingkat keberadaan, keterkaitan, dan pertumbuhan kebutuhan dari waktu ke waktu. Mereka bisa bergerak ke atas, dan mereka bisa bergerak ke bawah.

¹⁸ World of Work Project. "Alderfer's ERG Theory of Motivation: A Simple Summary." *WWP*, 8 Maret 2019. <https://worldofwork.io/2019/02/alderfers-erg-theory-of-motivation/>

Dari semua teori yang ada, semua kembali kepada keputusan dari konseli sangat penting dan menentukan tindakan apa yang akan dilakukan agar konseli dapat menghadapi setiap permasalahan mereka bahkan mampu menghadapi persoalan mereka terkait dari beberapa teori di atas yang penulis jabarkan untuk memenuhi kebutuhan konseling setiap konseli. Sekalipun berbagai teori yang konselor berikan kepada konseli, akan tetapi jika konseli tidak terbuka dan bersedia mengambil keputusan untuk melakukan perubahan maka semua teori yang ada itu akan menjadi sia-sia.

Penyebab Pencapaian Prestasi Karate Menurun

Karate merupakan olahraga beladiri yang sangat membutuhkan konsentrasi serta kekuatan fisik karena cabang olahraga ini termasuk dalam olahraga keras. Apabila salah satunya terganggu maka seluruh persiapan sang atlet pasti terganggu. Di dalam membangun kekuatan fisik ini dibutuhkan semangat juang yang tinggi. Dengan Semangat juang yang tinggi inilah akan melahirkan motivasi. Motivasi ini akan membentuk mental seorang atlet menjadi mental juara.¹⁹ Seringkali seorang atlet mudah kehilangan motivasi yang tinggi untuk menjadi juara. Untuk menghindari agar hal tersebut tidak berlarut-larut terjadi sebaiknya atlet tersebut perlu mengadakan evaluasi pribadi dengan bantuan seorang konselor. Menurut Remy Mainaky (atlet bulutangkis peraih medali emas Olimpiade Atlanta 1996) prestasi seorang atlet bisa menurun dikarenakan banyak faktor. Akan tetapi yang paling menonjol adalah tidak memiliki mental juara serta tidak memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Ciri-ciri yang menonjol untuk memilih motivasi berprestasi tinggi antara lain: mempunyai impian yang besar, mempunyai dorongan untuk melakukan tugas yang belum selesai, memilih tugas dengan resiko yang tinggi, dan perspektif waktunya berorientasi kedepan. Sedangkan karakteristik dari motivasi berprestasi adalah (1) memiliki tanggung jawab pribadi yang tinggi, (2) memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan berani mengambil resiko yang dihadapinya, dan (3) mempunyai keinginan menjadi orang terkemuka yang menguasai bidang tertentu

Menurut Lyman motivasi berprestasi ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena motif berprestasi akan mendorong seseorang untuk mengatasi tantangan

¹⁹ Lilik Sudarwati, *Mental juara Modal atlet Berprestasi*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2017).

atau rintangan dan memecahkan masalah seseorang, bersaing secara sehat, serta akan berpengaruh pada prestasi kerja seseorang.²⁰

David C. McClelland (1987), mengelompokkan 3 motif utama, yaitu:²¹ pertama, *Need for Achievement (n'Ach)*, yaitu dorongan untuk melebihi, mencapai standar-standar, berusaha keras untuk berhasil. Orang yang memiliki kebutuhan berprestasi yang tinggi akan selalu ingin mencari prestasi, ingin selalu unggul, menyukai kompetisi, dan menyukai tantangan yang realistis. Kedua, *Need for Power (n'Pow)*, yaitu kebutuhan untuk membuat individu lain berperilaku sedemikian rupa sehingga mereka tidak akan berperilaku sebaliknya. Orang dengan n'Pow yang tinggi adalah orang yang memiliki kebutuhan untuk berkuasa, ingin selalu memiliki pengaruh, efektif, dan disegani. Ketiga, *Need for affiliation (n'Aff)*, yaitu keinginan untuk menjalin suatu hubungan antar personal yang ramah dan akrab. Orang dengan n'Aff yang tinggi ingin selalu membangun hubungan pertemanan dan persahabatan dengan orang lain, ingin disukai banyak orang sehingga populer diantara teman-temannya.

Berdasarkan teori Ekspektasi - Nilai (*Value or Expectancy Theory*), yang dikenalkan oleh Feather,²² bahwa motivasi terbentuk karena adanya dua komponen, yaitu: a. *Expectancy* (harapan akan hasil). Teori ini menekankan pada kepercayaan tindakan yang menuntun pada tujuan dari hasil yang dicapai (*expectancy*). b. *Value* (nilai). Artinya adalah bahwa tujuan dari hasil yang dicapai tersebut harus mempunyai nilai (*value*). Menurut Parsons bahwa nilai (*value*) berhubungan dengan adanya kebutuhan seperti hierarki kebutuhan Maslow, sedangkan *Expectancy* berhubungan dengan *self efficacy* (efikasi diri), *selfworth* (kepantasan diri), dan *attribution* (atribusi), seperti yang dikemukakan oleh Bandura.²³ Hal yang terpenting dari teori ini adalah bahwa motivasi adalah hasil bukan gabungan dari nilai dan harapan akan hasil, tanpa nilai dari sebuah tujuan maka tidak akan ada motivasi, walaupun ketika seseorang percaya bahwa dia bisa mengerjakan suatu tugas, begitupun sebaliknya, ketika nilainya tinggi, tapi tidak ada kepercayaan dari individu bahwa dia bisa menyelesaikan tugas tersebut, maka motivasinya akan berkurang.

²⁰ Lyman W. Potter at all, *Motivation and Leadership at Work*, (McGraw-Hill Series In Management) edisi 60), 107-109

²¹ David C. McClelland at all, *The Achievement Motive, (with a new Preface with Hindsight by John W. Atkinson)*, (New York: Irvington Publishers, Inc.), 99-106.

²² Parsons etal, 2001.

²³ Parsons dkk, 2001.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk motivasi dipengaruhi oleh dua komponen, yaitu ekpektasi dan nilai, sehingga motivasi berdasarkan kebutuhannya, dibedakan menjadi tiga, yaitu need for achievement (n' Ach), need for power (n'Pow), dan need for affiliation (n' aff).

Konsep motivasi berprestasi dirumuskan pertama kali oleh Henry Alexander Murray. Murray memakai istilah kebutuhan berprestasi (*need for achievement*) untuk motivasi berprestasi, yang dideskripsikannya sebagai hasrat atau tendensi untuk mengerjakan sesuatu yang sulit dengan secepat dan sebaik mungkin. *Achievement motivation* (motivasi berprestasi) adalah daya penggerak untuk mencapai taraf prestasi belajar yang setinggi mungkin demi pengharapan kepada dirinya sendiri.²⁴

McClelland mengatakan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu keinginan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong orang tersebut untuk berusaha mencapai suatu standar atau ukuran keunggulan. Ukuran keunggulan didapat dengan acuan prestasi orang lain, akan tetapi juga dapat dengan membandingkan prestasi yang dibuat sebelumnya.²⁵ Motivasi berprestasi juga diartikan sebagai sesuatu yang ada dan menjadi ciri dari kepribadian seseorang dan dibawa dari lahir yang kemudian ditumbuhkan dan dikembangkan melalui interaksi dengan lingkungan.²⁶ Sedangkan menurut Santrock, motivasi berprestasi adalah keinginan dan dorongan seorang individu untuk mengerjakan sesuatu dengan hasil baik.²⁷ Motivasi berprestasi merupakan penggerak untuk sukses, hasrat untuk maju, percaya pada kemampuan dan kepantasan diri.

KESIMPULAN

Setiap teori konseling menurut para ahli, serta menggunakan juga teori motivasi berprestasi dalam bimbingan konseling yang dilakukan oleh KPOI untuk membangun kembali prestasi atlet karate ialah adalah melatih mereka untuk melakukan lima hal. Kelima hal tersebut ialah pertama, memiliki tujuan dan orientasi. Ciri orang yang memiliki mental juara adalah memiliki tujuan-tujuan yang jelas, tentang apa yang akan

²⁴ M. Ngalin Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis Dan Praktis* (Bandung: Bandung Remaja Karya, 1986).

²⁵ David C. McClelland at all, *The Achievement Motive, (with a new Preface with Hindsight by John W. Atkinson)*, 99-106.

²⁶ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis; Anak, Remaja, Dan Keluarga* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000).

²⁷ Pratiwi Eunike and Bobby Kurnia Putrawan, "Kajian Pedagogis Guru Pendidikan Agama Kristen Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid 19 : Studi Kasus Siswa Smk Harapan Bagi Bangsa , Jakarta Utara" 6, no. 1 (2021): 32-44, <https://doi.org/https://doi.org/10.46307/rfidei.v6i1.83>.

dicapai dan mengenali bagaimana cara untuk mencapai apa yang menjadi tujuan hidupnya. Kedua, motivasi dan daya juang. Orang yang memiliki mental juara adalah memiliki motivasi dan daya juang. Motivasi adalah spirit atau dorongan jiwa yang kuat untuk mencapai tujuan dan target yang telah ditetapkan. Ketiga, tidak takut gagal. Mental juara adalah siap menghadapi apapun, termasuk kekalahan. Keempat, mampu mengelola tekanan. Orang yang memiliki mental juara adalah mampu mengolah tekanan. Maksudnya, seorang akan bisa mengeluarkan seluruh kemampuannya, apabila bisa mengelola tekanan-tekanan yang datang kepadanya. Kelima, berdoa. Orang yang memiliki mental juara adalah membiasakan berdoa sebelum melakukan segala sesuatu. Orang yang memiliki mental juara tahu bahwa sebetulnya ada kekuatan di luar dirinya yang tidak bisa ditaklukan, yakni kekuasaan Tuhan. Keenam, kegiatan bimbingan konseling yang diberikan kepada atlet menunjukkan bahwa pelayanan konseling KPOI terhadap atlet karateka Indonesia ini mengalami peningkatan secara signifikan.

Adapun beberapa indikator kemajuan terlihat dari raihan prestasi mereka di tingkat Asia pada tahun 2021, yaitu: pertama prestasi karateka Indonesia meningkat dalam kejuaraan Karate Asia 2021 yang bergulir di Almaty, Kazakhstan, pada 18-22 desember 2021 lalu, khususnya untuk kejuaraan Asian Cadet, Junior & U21 Karate Championship 2021 edisi ke 19. Indonesia membawa pulang dua emas, dua perak dan satu perunggu, berbeda dengan 2019 lalu dimana skuad Merah Putih pulang tanpa medali emas dan hanya meraih tiga medali perak serta sembilan medali perunggu. Kedua, menempati rangking pertama dalam uji coba latihan tanding dengan lawan dari negara-negara ASEAN. Ketiga, terlihat kekompakan di dalam tim, baik di luar lapangan maupun di dalam lapangan. Melakukan Gerakan-gerakan dengan intensitas tinggi dan bertenaga, kecepatan pukulan dan tendangan yang semakin meningkat. Kekuatan fisik yang juga melampaui catatan waktu normal. Tidak ada lagi ketakutan dalam mempersiapkan diri menghadapi musuh di kejuaraan berikutnya.

REFERENSI

- Abineno Ch. *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010.
- Beecher, Henry Ward. *The Life of Jesus Christ*, Waynesboro, TN: Historic Publishing, 2017.

- Bramantoro, Toni. "Evaluasi Pelatnas Karate Masih Ada Waktu untuk Diperbaiki." *Tribunnews*, 22 Juli 2018.
<https://www.tribunnews.com/sport/2018/07/22/evaluasi-pelatnas-karate-masih-ada-waktu-untuk-diperbaiki-kata-madju-daryanto-hutapea>
- Brueggemann, W., Frontain, R.J., & Wojcik, J., Leland Ryken. peny. *Dictionary of Biblical Imagery*. Downers Grove: Intervarsity Press, 1998.
- Cloud, Henry. *Changes that Heal: Perubahan-perubahan yang Menyembuhkan*. Malang: Depertemen Literatur SAAT, 2012.
- Eunike, Pratiwi, & Bobby Kurnia Putrawan, "Kajian Pedagogis Guru Pendidikan Agama Kristen Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Era Pandemi Covid 19 : Studi Kasus Siswa SML Harapan Bagi Bangsa, Jakarta Utara." *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 6, no.1 (2021): 32-44,
<https://doi.org/https://doi.org/10.46307/rfidei.v6i1.83>.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2019.
- Stanley, Thomas J. "10 Faktor Kesuksesan." *Akademi Trainer*, Jakarta, 17 Januari 2019.
<https://akademitrainer.com/10-faktor-kesuksesan-by-thomas-j-stanley-ph-d/>
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia, Cet. 1, 1985.
- Surya, H. Mohammad. *Psikologi Konseling*, Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, Cet. I, 2003.
- McClelland, David C. at all, *The Achievement Motive, (with a new Preface with Hindsight by John W. Atkinson)*, New York: Irvington Publishers, Inc., 1953.
- Meier, Paul, et.al. *Pengantar Psikologi dan Konseling Vol.1*, Yogyakarta: Yayasan ANDI, 2014.
- Mack, Wayne A. *Pengantar Konseling Alkitabiah: Proses Konseling Alkitab*, Malang: Gandum Mas, 2022.
- Potter, Lyman W., at all. *Motivation and Leadership at Work*, McGraw-Hill Series in Management, ed. 60, 2016.
- Purwanto, M. Ngalin. *Ilmu Pendidikan Teoritis Dan Praktis*, Bandung: Bandung Remaja Karya, 2016.
- Ryle, J. C. *Simplicity in Preaching*, Peterborough, Ontario: H&E Publishing, 2019.
- Sudarwati, Lilik. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Syahputra, Yolanda. *Kontribusi Panjang Tungkai Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri Dalam Karate (Studi Deskriptif Pada Atlet Karate Pelatda INKANAS Jawa Barat)*. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia, 2015.

Wawancara eksklusif KPOI di kantor KONI bersama Sekjen PB FORKI, Radja Sapta Erfian. Senin, 7 Januari 2019 pk 13.00 WIB.

World of Work Project. "Alderfer's ERG Theory of Motivation: A Simple Summary." *WWP*, 8 Maret 2019. <https://worldofwork.io/2019/02/alderfers-erg-theory-of-motivation/>

Yancey, Philip. *Kitab Suci Yang Dibaca Yesus*. Batam: Interaksara, 2001.