



Analisis Ketahanan Mental Atlet Karate dalam Menghadapi Tekanan Latihan dan Kompetisi dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling di SMAN 3 Tana Toraja

Kurniawati Winda^{1*}, Arlis Masora Pasalongan² Senna Darruk Emeng³

Angga Arruan Sangga⁴

¹⁻⁴Program Studi Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

aakurni60@gmail.com¹, arlismasora240@gmail.com², sennaemeng@gmail.com³, anggaarruan@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: Aakurni60@gmail.com

Abstract. *Mental resilience is a crucial psychological asset that determines the performance consistency of athletes under competitive and training pressures. This study aims to analyze the mental resilience of karate athletes at SMAN 3 Tana Toraja from the perspective of guidance and counseling. Employing a descriptive qualitative method, data were gathered through in-depth interviews, participatory observation, and documentation involving eight karate athletes and two coaches selected through purposive sampling. Data analysis followed the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña encompassing data condensation, data display, and conclusion drawing. The findings reveal that athletes generally demonstrate moderate to high levels of mental resilience, characterized by adaptive emotional regulation, positive self-talk, and effective coping strategies. Supporting factors include intrinsic motivation, coach social support, peer cohesion, and cumulative competitive experience. Inhibiting factors comprise unmanaged pre-competition anxiety, absence of structured post-defeat psychological recovery, and limited institutional counseling support. From the guidance and counseling perspective, these findings underscore the critical need for integrating psychological skills training into the karate coaching program, including counselor-facilitated group counseling sessions and individual psychological development plans tailored to each athlete.*

Keywords: *Athlete Resilience; Competitive Pressure; Counseling Guidance; Karate; Mental Resilience.*

Abstrak. Ketahanan mental merupakan aset psikologis krusial yang menentukan konsistensi performa atlet di bawah tekanan latihan dan kompetisi. Penelitian ini bertujuan menganalisis ketahanan mental atlet karate di SMAN 3 Tana Toraja dalam perspektif bimbingan dan konseling. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi dengan melibatkan delapan atlet karate dan dua pelatih yang dipilih secara purposive sampling. Analisis data mengikuti model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang mencakup kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan menunjukkan bahwa atlet secara umum memperlihatkan ketahanan mental pada kategori sedang hingga tinggi, ditandai dengan regulasi emosi adaptif, self-talk positif, dan strategi coping yang efektif. Faktor pendukung mencakup motivasi intrinsik, dukungan sosial pelatih, kohesivitas tim, dan pengalaman kompetisi yang terakumulasi. Faktor penghambat meliputi kecemasan pra-kompetisi yang tidak terkelola, absennya pemulihan psikologis pasca-kekalahan yang terstruktur, dan minimnya dukungan konseling institusional. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, temuan ini menegaskan urgensi pengintegrasian pelatihan keterampilan psikologis ke dalam program pembinaan karate, termasuk sesi konseling kelompok yang difasilitasi konselor dan rencana pengembangan psikologis individual bagi setiap atlet.

Kata kunci: Bimbingan Konseling; Karate; Ketahanan Mental; Resiliensi Atlet; Tekanan Kompetisi.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga karate merupakan salah satu cabang bela diri yang menuntut kesiapan fisik, teknik, dan mental secara simultan. Atlet karate, khususnya di tingkat pendidikan menengah atas, menghadapi tekanan ganda yang bersumber dari tuntutan akademik di sekolah sekaligus tuntutan prestasi dalam arena kompetisi. Kondisi ini menciptakan lingkungan psikologis yang penuh tantangan, di mana kemampuan atlet untuk mempertahankan performa optimal tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik dan keahlian teknik, tetapi juga oleh ketahanan mentalnya. Ketahanan mental atau resiliensi dalam konteks olahraga didefinisikan sebagai

proses dinamis yang memungkinkan individu beradaptasi secara positif dalam kondisi penuh tekanan dan adversitas (Sarkar et al., 2014). Dalam arena kompetisi, resiliensi mental membedakan atlet yang mampu tampil konsisten di bawah tekanan dari mereka yang mengalami penurunan performa ketika situasi menjadi sulit (Gucciardi et al., 2012). Dengan demikian, pengembangan ketahanan mental menjadi aspek yang tidak dapat diabaikan dalam program pembinaan atlet yang komprehensif.

Perspektif bimbingan dan konseling (BK) menawarkan pendekatan yang sistematis dan terstruktur dalam memfasilitasi perkembangan psikologis individu, termasuk atlet. Layanan BK yang terintegrasi dalam konteks olahraga memiliki potensi besar untuk mendukung perkembangan keterampilan psikologis atlet melalui konseling individual, konseling kelompok, dan berbagai intervensi terstruktur berbasis bukti (Purnama et al., 2021). Namun, integrasi BK dalam program pembinaan olahraga di sekolah menengah di Indonesia masih sangat terbatas dan belum banyak diteliti secara empiris. Di SMAN 3 Tana Toraja, tim karate telah berhasil meraih sejumlah prestasi di tingkat kabupaten dan provinsi. Namun, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa program pembinaan yang ada masih berfokus pada aspek fisik dan teknik, sementara aspek psikologis belum mendapatkan perhatian yang proporsional. Belum ada program konseling olahraga yang terstruktur, dan konselor sekolah yang ada belum dilibatkan secara aktif dalam mendukung pengembangan psikologis atlet. Kesenjangan inilah yang menjadi urgensi dilakukannya penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil ketahanan mental atlet karate di SMAN 3 Tana Toraja dalam menghadapi tekanan latihan dan kompetisi, mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat perkembangan ketahanan mental atlet, dan merumuskan implikasi temuan terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling olahraga di sekolah menengah atas.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Ketahanan Mental dalam Psikologi Olahraga

Ketahanan mental atau resiliensi merupakan konstruk psikologis yang telah menjadi fokus perhatian utama dalam psikologi olahraga selama satu dekade terakhir. Fletcher dan Sarkar mendefinisikan resiliensi mental sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi antara karakteristik psikologis positif individu dengan faktor-faktor lingkungan yang memungkinkan tercapainya adaptasi positif dalam situasi penuh tekanan (Sarkar et al., 2014). Definisi ini menekankan sifat resiliensi yang bukan sekadar sifat bawaan, melainkan suatu

proses yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Sarkar dan Fletcher mengidentifikasi lima faktor psikologis utama yang membentuk resiliensi mental atlet elite, yaitu: kepribadian positif, motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, dan dukungan sosial yang dirasakan. Kelima faktor ini berinteraksi secara dinamis untuk membentuk kapasitas atlet dalam menghadapi berbagai stressor yang muncul selama proses latihan dan kompetisi.

Dimensi-Dimensi Ketahanan Mental

Gucciardi mengoperasionalkan ketahanan mental ke dalam beberapa dimensi yang dapat diobservasi dan diukur, yaitu: regulasi emosi, kontrol perhatian, visualisasi dan imagery, penetapan tujuan, dan manajemen energi (Gucciardi et al., 2012). Dimensi-dimensi ini membentuk profil ketahanan mental atlet yang bersifat multifaset, di mana kekuatan pada satu dimensi dapat mengkompensasi kelemahan pada dimensi lainnya. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan atlet mengelola respons emosional, terutama emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan ketakutan, agar tidak mengganggu performa kompetisi, kontrol perhatian berkaitan dengan kemampuan atlet untuk mempertahankan fokus pada hal-hal yang relevan dengan performa dan mengalihkan perhatian dari distraksi yang tidak produktif, self-talk positif merupakan teknik psikologis di mana atlet menggunakan pernyataan internal yang konstruktif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan meregulasi kognisi negatif

Faktor Protektif Ketahanan Mental

Morgan, Fletcher, dan Sarkar membedakan faktor protektif ketahanan mental ke dalam dua kategori utama. Pertama, faktor internal yang mencakup motivasi intrinsik, *self-efficacy*, pola pikir berkembang (*growth mindset*), dan kapasitas regulasi diri. Kedua, faktor eksternal yang meliputi dukungan sosial dari pelatih, keluarga, dan rekan sejawat, serta kualitas lingkungan latihan (Saputra et al., 2022). Penelitian Tamminen dan Holt pada atlet remaja secara konsisten menunjukkan bahwa kualitas hubungan atlet dengan pelatih merupakan prediktor terkuat dari ketahanan mental dalam jangka panjang. Pelatih yang menerapkan gaya kepemimpinan transformasional dan berorientasi pada pengembangan karakter terbukti secara signifikan berkontribusi pada pembentukan resiliensi atlet yang lebih kokoh.

Perspektif Bimbingan dan Konseling dalam Olahraga

Bimbingan dan konseling (BK) dalam konteks pendidikan memiliki mandat untuk memfasilitasi perkembangan optimal individu mencakup dimensi pribadi, sosial, akademik, dan karir. Dalam konteks atlet sekolah, konselor BK berperan strategis sebagai fasilitator pengembangan keterampilan psikologis yang mendukung performa olahraga sekaligus kesejahteraan psikologis jangka panjang atlet (Wibowo et al., 2023).

Konseling olahraga (*sport counseling*) merupakan spesialisasi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip konseling dengan pengetahuan tentang psikologi olahraga (Andersen, 2015). Praktisi dalam bidang ini menggunakan berbagai pendekatan terapeutik, termasuk *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT), *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), dan teknik *mindfulness*, yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan mental atlet.

Layanan BK untuk Pengembangan Ketahanan Mental

Lemberger-Truelove dan Brandt mengidentifikasi beberapa format layanan BK yang relevan untuk pengembangan ketahanan mental atlet, antara lain konseling individual untuk menangani masalah psikologis spesifik, konseling kelompok untuk membangun kohesivitas tim dan keterampilan sosial, dan bimbingan kelompok berbasis psikoedukatif untuk meningkatkan literasi psikologis atlet.

Konseling individual memungkinkan konselor untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis unik setiap atlet dan merancang intervensi yang dipersonalisasi untuk mengembangkan ketahanan mental secara lebih terarah (Andersen, 2015).

Konseling kelompok dalam konteks tim olahraga terbukti efektif dalam meningkatkan kohesivitas, komunikasi interpersonal, dan dukungan sosial antar anggota tim, yang secara langsung berkontribusi pada pengembangan resiliensi kolektif.

Tekanan Latihan dan Kompetisi dalam Karate

Karate sebagai olahraga bela diri individual menempatkan atlet pada posisi yang unik secara psikologis. Tidak seperti olahraga tim di mana tanggung jawab performa dapat dibagi, atlet karate menanggung keseluruhan beban psikologis pertandingan secara mandiri. Hanton, Neil, dan Mellalieu menemukan bahwa atlet dalam olahraga individual mengalami tingkat kecemasan kompetitif yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan atlet olahraga tim.

Mahoney, Ntoumanis, Mallett, dan Gucciardi mengklasifikasikan sumber tekanan dalam olahraga karate ke dalam dua kategori utama: tekanan latihan yang mencakup intensitas fisik tinggi, kritik pelatih, dan ekspektasi performa yang ketat; serta tekanan kompetisi yang meliputi kecemasan bertanding, risiko cedera, dan tekanan sosial untuk berprestasi demi nama sekolah atau daerah (Gucciardi et al., 2012).

Kecemasan Kompetitif dan Regulasi Emosi

Kecemasan kompetitif merupakan salah satu hambatan psikologis paling umum yang dihadapi atlet muda. Dalam perspektif kognitif, kecemasan timbul ketika atlet mempersepsikan bahwa tuntutan situasi melebihi kapasitas yang dimilikinya. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, dan Theodorakis menunjukkan bahwa atlet yang terlatih dalam teknik regulasi emosi berbasis kognitif-perilaku mampu mengonversi

kecemasan menjadi energi yang fungsional dan meningkatkan performa secara signifikan. Gustafsson, Lundqvist, dan Tod dalam studi longitudinal mereka menemukan bahwa program intervensi psikologis yang terstruktur selama satu musim kompetisi berhasil menurunkan tingkat kecemasan kompetitif dan meningkatkan ketahanan mental atlet secara signifikan (Gustafsson et al., 2017). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi psikologis yang berkelanjutan, bukan sekadar intervensi insidental menjelang kompetisi.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu telah memberikan landasan yang kuat bagi penelitian ini. Widodo dan Prasetyo dalam penelitian mereka di Indonesia menemukan bahwa program pelatihan psikologis terstruktur selama delapan minggu secara signifikan meningkatkan resiliensi atlet bela diri di tingkat sekolah menengah atas (Widodo et al., 2020). Penelitian Ramadan dan Juniar mengonfirmasi bahwa *self-efficacy* berperan sebagai mediator signifikan dalam hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi atlet elite Indonesia (Ramadan et al., 2019). Yuwono dan Indriarsa secara spesifik meneliti atlet karate remaja di Indonesia dan menemukan bahwa strategi regulasi emosi berbasis kesadaran diri (*mindfulness-based*) secara efektif menurunkan intensitas kecemasan kompetitif (Yuwono et al., 2021). Penelitian Sukadiyanto dan Muluk menekankan bahwa aspek mental dalam pembinaan olahraga harus mendapatkan porsi yang setara dengan aspek fisik dan teknik untuk menghasilkan atlet yang tangguh dan kompetitif. Temuan-temuan ini memperkuat urgensi penelitian yang mengintegrasikan perspektif BK dalam pembinaan atlet karate di tingkat sekolah.

3. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*) yang berfokus pada fenomena ketahanan mental atlet karate di satu konteks sekolah yang spesifik. Desain ini dipilih karena kemampuannya dalam menghasilkan pemahaman mendalam dan kontekstual tentang fenomena yang diteliti sebagaimana dialami oleh subjek dalam situasi kehidupan nyata mereka (Creswell et al., 2018). Paradigma yang mendasari penelitian ini adalah konstruktivisme interpretif, di mana peneliti berupaya memahami realitas psikologis atlet melalui lensa pengalaman subjektif mereka.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi berikut: terdaftar sebagai siswa aktif SMAN 3 Tana Toraja pada tahun ajaran 2025/2026, merupakan anggota aktif ekstrakurikuler karate minimal satu tahun akademik,

pernah mengikuti minimal satu kejuaraan resmi di tingkat kabupaten atau lebih tinggi, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih delapan atlet (lima laki-laki dan tiga perempuan, usia 15–18 tahun) sebagai informan utama. Selain itu, dua pelatih karate dan satu konselor BK sekolah dilibatkan sebagai informan triangulasi.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tiga teknik yang saling melengkapi. Pertama, wawancara mendalam semi-terstruktur menggunakan panduan wawancara yang dikembangkan berdasarkan kerangka teoritis Fletcher dan Sarkar mencakup enam tema utama: pengalaman tekanan, strategi coping, dukungan sosial, motivasi, regulasi emosi, dan kebutuhan layanan BK. Setiap sesi wawancara berlangsung 50–90 menit dan direkam dengan persetujuan subjek. Kedua, observasi partisipatif selama sesi latihan rutin dan pertandingan untuk mendokumentasikan manifestasi perilaku ketahanan mental. Ketiga, dokumentasi berupa catatan pelatih, rekaman video pertandingan, dan arsip prestasi atlet.

Analisis Data

Analisis data mengikuti prosedur kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña. Proses pengkodean dilakukan secara sistematis melalui tiga tahap: pengkodean terbuka untuk mengidentifikasi unit-unit makna dari transkrip wawancara, pengkodean aksial untuk mengorganisasikan kode ke dalam kategori dan subkategori tematik dan pengkodean selektif untuk mengintegrasikan kategori-kategori tersebut menjadi tema-tema inti yang menjawab pertanyaan penelitian.

Trustworthiness penelitian dijamin melalui empat kriteria yang diajukan oleh Lincoln dan Guba, sebagaimana dikutip dalam Creswell dan Poth: *credibility* melalui member checking dengan subjek dan triangulasi sumber, metode, dan teori, *transferability* melalui deskripsi konteks penelitian yang rinci (*thick description*), *dependability* melalui audit trail yang terdokumentasi, dan *confirmability* melalui reflektivitas peneliti.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Ketahanan Mental Atlet Karate SMAN 3 Tana Toraja

Pengumpulan data dilaksanakan selama periode Januari hingga Maret 2026 di SMAN 3 Tana Toraja, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan. Berdasarkan analisis komprehensif terhadap data wawancara, observasi, dan dokumentasi, ditemukan bahwa profil ketahanan mental atlet karate SMAN 3 Tana Toraja berada pada kategori yang beragam namun secara umum positif.

Tabel 1. Profil Ketahanan Mental Atlet Karate SMAN 3 Tana Toraja.

No.	Dimensi	Kategori Dominan	Indikator Perilaku	% Atlet
1	Regulasi Emosi	Tinggi	Pernapasan terkontrol, self-talk positif	75%
2	Kontrol Perhatian	Sedang	Fokus teknik, namun mudah terdistraksi oleh penonton	62,5%
3	Motivasi Intrinsik	Tinggi	Kecintaan pada karate sebagai pendorong utama	87,5%
4	Self-Efficacy	Sedang	Keyakinan situasional, fluktuatif menjelang kompetisi	62,5%
5	Dukungan Sosial	Tinggi	Kohesivitas tim kuat, pelatih suportif	100%

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa dimensi motivasi intrinsik dan dukungan sosial merupakan kekuatan terbesar yang dimiliki atlet karate SMAN 3 Tana Toraja. Seluruh atlet (100%) melaporkan tingkat dukungan sosial yang tinggi, baik dari pelatih maupun sesama anggota tim. Sebaliknya, dimensi kontrol perhatian dan self-efficacy berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan area prioritas intervensi BK yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sarkar dan Fletcher yang menemukan bahwa dukungan sosial dan motivasi merupakan dua pilar utama resiliensi mental atlet.

Faktor Internal Pendukung Ketahanan Mental

Motivasi Intrinsik dan Growth Mindset

Analisis data wawancara mengungkapkan bahwa motivasi intrinsik menjadi fondasi utama ketahanan mental atlet di SMAN 3 Tana Toraja. Seluruh atlet yang menunjukkan profil resiliensi tinggi secara konsisten menyatakan bahwa mereka berlatih karate karena kecintaan dan kebanggaan terhadap seni bela diri tersebut. Kondisi ini menciptakan ketahanan yang lebih stabil terhadap kegagalan, karena identitas dan harga diri atlet tidak sepenuhnya bergantung pada hasil pertandingan.

Pola pikir berkembang (*growth mindset*) yang dicirikan oleh pandangan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha dan pembelajaran juga ditemukan pada mayoritas atlet berprestasi dalam penelitian ini. Mahoney mengonfirmasi bahwa *growth mindset* merupakan prediktor signifikan dari motivasi intrinsik dan ketahanan mental atlet, karena atlet dengan pola pikir ini cenderung memaknai kegagalan sebagai umpan balik konstruktif daripada sebagai ancaman terhadap identitas diri.

Strategi Coping dan Self-Talk Positif

Sebanyak tujuh dari delapan atlet melaporkan penggunaan strategi coping aktif dalam menghadapi tekanan kompetisi. Strategi yang paling sering digunakan meliputi self-talk positif, teknik pernapasan diafragmatik, dan visualisasi gerakan teknik sebelum bertanding (Nugroho et al., 2022). Hatzigeorgiadis telah membuktikan secara meta-analitik bahwa self-

talk positif secara konsisten meningkatkan kepercayaan diri, konsentrasi, dan ketahanan mental atlet dalam berbagai cabang olahraga.

Temuan menarik dalam penelitian ini adalah bahwa strategi-strategi coping tersebut sebagian besar dikembangkan secara spontan dan autodidak oleh atlet, tanpa panduan sistematis dari konselor BK. Hal ini mengindikasikan potensi besar yang dapat dikembangkan apabila layanan BK secara proaktif memfasilitasi penguasaan teknik-teknik psikologis tersebut melalui program yang terstruktur dan berbasis bukti.

Faktor Eksternal Pendukung Ketahanan Mental

Kualitas Hubungan Atlet-Pelatih

Dukungan pelatih terbukti menjadi faktor eksternal paling determinan dalam membentuk ketahanan mental atlet karate di SMAN 3 Tana Toraja. Kedua pelatih yang diwawancarai mendeskripsikan pendekatan mereka sebagai kombinasi antara standar performa yang tinggi dengan dukungan emosional yang hangat sebuah karakteristik yang oleh Tamminen dan Holt disebut sebagai caring climate yang kondusif bagi pengembangan resiliensi. Atlet melaporkan bahwa merasa didukung oleh pelatih membuat mereka lebih berani mengambil risiko dan lebih cepat bangkit dari kegagalan.

Dalam perspektif BK, kualitas hubungan pelatih-atlet ini dapat dipahami melalui kerangka teori hubungan terapeutik, di mana kepercayaan, empati, dan unconditional positive regard dari pelatih berfungsi sebagai kondisi fasilitatif bagi pertumbuhan psikologis atlet (Andersen, 2015). Konselor BK dapat berkolaborasi dengan pelatih untuk memperkuat dimensi-dimensi psikologis dari hubungan pembinaan ini.

Kohesivitas Tim dan Dukungan Sejawat

Dinamika sosial dalam tim karate SMAN 3 Tana Toraja menunjukkan tingkat kohesivitas yang tinggi, yang tercermin dalam budaya saling mendukung, berbagi pengalaman, dan memberi semangat yang kuat di antara anggota tim. Morgan mengidentifikasi kohesivitas tim sebagai komponen kritis dari resiliensi kolektif, yang pada gilirannya memperkuat resiliensi individual setiap anggota tim melalui mekanisme *diffusion of support*.

Menariknya, atlet-atlet dalam penelitian ini secara spontan mengembangkan ritual kelompok sebelum bertanding, seperti lingkaran doa bersama dan yel-yel tim, yang berfungsi sebagai mekanisme regulasi kecemasan kolektif. Fenomena ini memiliki relevansi langsung bagi layanan konseling kelompok dalam kerangka BK, di mana konselor dapat memfasilitasi penguatan dan formalisasi praktik-praktik kohesif tersebut melalui program bimbingan kelompok yang terstruktur.

Faktor Penghambat Ketahanan Mental

Kecemasan Pra-Kompetisi yang Tidak Terkelola

Meskipun mayoritas atlet menunjukkan profil ketahanan mental yang positif, penelitian ini juga mengidentifikasi faktor-faktor penghambat yang signifikan. Kecemasan pra-kompetisi yang intens dan tidak terkelola merupakan hambatan yang paling konsisten dilaporkan oleh seluruh atlet (Lumingas et al., 2020). Manifestasinya bervariasi dari gangguan tidur dan penurunan nafsu makan hingga pikiran negatif otomatis tentang kemungkinan kekalahan yang muncul satu hingga tiga hari sebelum pertandingan.

Hanton menjelaskan bahwa kecemasan pra-kompetisi yang tidak terkelola memiliki efek debilitatif pada performa karena menguras sumber daya kognitif yang seharusnya dialokasikan untuk eksekusi teknik (Gucciardi et al., 2012). Absennya program manajemen kecemasan yang terstruktur dalam program pembinaan di SMAN 3 Tana Toraja menyebabkan atlet harus menghadapi tantangan psikologis ini secara mandiri tanpa panduan profesional.

Minimnya Dukungan Psikologis Institusional

Salah satu temuan paling krusial dalam penelitian ini adalah minimnya keterlibatan konselor BK sekolah dalam mendukung perkembangan psikologis atlet. Konselor BK yang diwawancarai mengakui bahwa layanan BK yang ada belum secara proaktif menjangkau atlet sebagai populasi yang memiliki kebutuhan psikologis khusus (Ardiyansyah et al., 2021). Hal ini mencerminkan kesenjangan institusional yang signifikan dalam ekosistem pembinaan atlet di sekolah. Lemberger-Truelove dan Brandt menegaskan bahwa konselor sekolah memiliki kapasitas dan mandat etis untuk memperluas jangkauan layanan mereka kepada kelompok-kelompok siswa dengan kebutuhan spesifik, termasuk atlet. Integrasi layanan BK dalam program ekstrakurikuler olahraga, melalui format seperti bimbingan kelompok psikoedukatif, konseling individual pasca-kekalahan, dan workshop keterampilan psikologis, berpotensi besar dalam mengatasi celah yang ada.

Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian ini menghasilkan beberapa implikasi konkret bagi pengembangan layanan BK di SMAN 3 Tana Toraja dan sekolah-sekolah menengah atas lainnya yang memiliki program olahraga prestasi (Komarudin, 2022). Pertama, perlu dikembangkan program bimbingan kelompok berbasis psikoedukatif yang secara spesifik dirancang untuk atlet, mencakup modul pengelolaan kecemasan, pengembangan *self-talk* positif, penetapan tujuan, dan pemulihan psikologis pasca-kekalahan. Berdasarkan temuan penelitian

Gustafsson, program semacam ini idealnya dilaksanakan secara berkala sepanjang musim latihan dan kompetisi, bukan hanya insidental.

Kedua, konselor BK perlu mengembangkan kemitraan kolaboratif yang terstruktur dengan pelatih olahraga. Kolaborasi ini dapat diwujudkan melalui pertemuan rutin untuk membahas perkembangan psikologis atlet, pengembangan protokol rujukan ketika atlet menunjukkan tanda-tanda masalah psikologis, dan pelatihan bagi pelatih mengenai teknik-teknik komunikasi yang mendukung pengembangan ketahanan mental. Andersen menekankan bahwa efektivitas intervensi psikologis dalam konteks olahraga sangat bergantung pada kualitas kolaborasi antara konselor dan pelatih.

Ketiga, perlu dikembangkan sistem asesmen psikologis berkala bagi atlet untuk memantau perkembangan dimensi-dimensi ketahanan mental secara longitudinal. Data asesmen ini dapat menjadi dasar bagi perencanaan layanan BK yang lebih responsif dan personal (Ramadan et al., 2019). Sistem ini juga memungkinkan identifikasi dini terhadap atlet yang berisiko mengalami penurunan ketahanan mental sebelum kondisinya berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berhasil menganalisis ketahanan mental atlet karate di SMAN 3 Tana Toraja dalam perspektif bimbingan dan konseling. Secara umum, atlet menunjukkan profil ketahanan mental pada kategori sedang hingga tinggi, dengan kekuatan utama pada dimensi motivasi intrinsik dan dukungan sosial, serta area pengembangan pada dimensi kontrol perhatian dan manajemen kecemasan pra-kompetisi. Faktor-faktor yang mendukung ketahanan mental mencakup motivasi intrinsik yang kuat, *self-talk* positif, gaya kepemimpinan pelatih yang suportif, dan kohesivitas tim yang tinggi. Sebaliknya, kecemasan kompetitif yang tidak terkelola, absennya program pemulihan psikologis pasca-kekalahan, dan minimnya keterlibatan konselor BK dalam pembinaan atlet menjadi faktor-faktor penghambat yang memerlukan perhatian serius.

Dalam perspektif BK, temuan ini menegaskan urgensi pengembangan program layanan BK yang secara proaktif menjangkau atlet sebagai kelompok siswa dengan kebutuhan psikologis khusus. Program yang direkomendasikan mencakup bimbingan kelompok psikoedukatif, konseling individual berbasis keterampilan psikologis, dan kolaborasi terstruktur antara konselor dan pelatih. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada lingkup satu sekolah dan metode kualitatif yang tidak memungkinkan generalisasi statistik. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan penggunaan mixed-methods dengan melibatkan instrumen

kuantitatif tervalidasi seperti *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dan perluasan sampel ke beberapa sekolah untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif tentang ketahanan mental atlet karate di tingkat pendidikan menengah atas di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh atlet karate dan pelatih di SMAN 3 Tana Toraja dan Guru BK yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman sebagai subjek penelitian. Terima kasih juga kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung. Artikel ini merupakan bagian dari tugas Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling pada Program Studi Bimbingan konseling Kristen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

DAFTAR REFERENSI

- Andersen, M. B. (2015). Sport psychology in practice: Current perspectives and future directions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(4), 382–390.
- Ardiyansyah, M., & Setiyawan, S. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet karate tingkat remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 53–60.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2012). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 30(9), 904–914.
- Gustafsson, H., Lundqvist, C., & Tod, D. (2017). Cognitive behavioral intervention in sport psychology: A case illustration of the exposure method with an elite athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(3), 162–170.
- Komarudin. (2022). *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Remaja Rosdakarya.
- Lumingas, L. J., & Prawitasari, J. E. (2020). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan kompetitif atlet bela diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 103–112.

- Nugroho, S., & Hidayat, T. (2022). Pengaruh konseling kelompok berbasis kognitif-perilaku terhadap peningkatan ketahanan mental atlet pelajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 114–121.
- Purnama, A. T., & Sulistyarini, I. (2021). *Psikologi pelatihan olahraga: Pendekatan berbasis bukti untuk pembinaan atlet muda*. Pustaka Pelajar.
- Ramadan, G., & Juniar, D. T. (2019). Resiliensi dan performa atlet elit: Peran self-efficacy sebagai mediator. *Jurnal Psikologi Undip*, 18(2), 213–220.
- Saputra, W. N. E., & Handaka, I. B. (2022). Intervensi bimbingan dan konseling berbasis kekuatan untuk meningkatkan resiliensi siswa atlet sekolah menengah atas. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 37–45.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434.
- Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). Model layanan bimbingan konseling olahraga berbasis sekolah: Studi pengembangan pada program ekstrakurikuler bela diri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(1), 21–30.
- Widodo, A., & Prasetyo, Y. (2020). Pengaruh pelatihan psikologis terhadap resiliensi atlet bela diri di sekolah menengah atas. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 124–132.
- Yuwono, S., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan kompetitif dan strategi regulasi emosi atlet karate remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 57–65.