



**MENGATASI KECEMASAN ATLET KARATE SEBELUM
BERTANDING DENGAN KONSELING *BEHAVIORISTIK***

TEKNIK SELF MANAGEMENT

Oleh

BAYU SAMODRA

NIM 201531034

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS MURIA
KUDUS**

2022

Persetujuan Pembimbing Skripsi

Skripsi dengan judul “ Mengatasi Kecemasan Atlet Karate Sebelum Bertanding Dengan Konseling *Behavioristik* Teknik *Self Menengement*”. Oleh Bayu Samodra (NIM: 201531034). Program studi Bimbingan dan Konseling yang telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 27 Agustus 2022

Pembimbing I



Indah Lestari, S.Pd.,M.Pd.,Kons

NIDN. 0610118701

Pembimbing II



Drs. Masturi, MM.

NIDN. 0614055701

Mengetahui

Ka. Progdil Bimbingan dan Konseling

Universitas Muria Kudus



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd


NIDN. 0611116401

Persetujuan dan pengesahan skripsi

Skripsi oleh Bayu Samodra (NIM: 201531034) ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

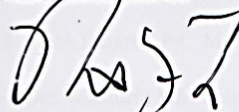
Kudus, 13 September 2022

Tim Penguji


Indah Lestari. Spd., M.pd., Kons

Ketua

NIDN.0616118701


Drs. Masturi MM

Anggota

NIDN.0614055701


Dra. Sumarwiyah. M.pd., Kons

Anggota

NIDN.0612085802


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd

Anggota

NIDN. 0611116401

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,


Drs. Sucipto, M.Pd., Kons

NIDN. 062086302

Kata Pengantar

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan semesta alam atas nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Mengatasi kecemasan sebelum bertanding atlet karate dengan konseling behavioristik teknik self management". Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu diucapkan terimakasih kepada :

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin untuk observasi dan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd., Kaprodi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus
3. Indah lestari S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing satu.
4. Drs. Masturi., MM Selaku pembimbing dua.
5. Senpai Rudi selaku Ketua ASKI Kudus
6. Sensei Hendro., S.Pd., M.,Pd selaku Pelatih

Semoga segala kebaikan yang semua pihak mendapat pahala dan ganjaran di dunia maupun akhirat. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang ada didalam penulisan skripsi ini dan peneliti berharap semoga skripsi ini bisa menambah pengetahuabn kususnya bagi bimbingan dan konseling itu sendiri.

Kudus, 25 Juni 2022

Penulis

Bayu Samodra

NIM. 201531034

ABSTRACT

Bayu Samodra. 2022 **Overcoming Anxiety Katare Athlet Before Competing With Behavioristic Counseling Self Management Techniques**. Thesis proposal for guidance and counseling study program. Muria Kudus University. Supervisor : 1. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons 2. Drs. Masturi, MM.

Keywords: Overcoming Anxiety, Behavioristic Counseling, And Self Management Techniques.

The aims of this study are: 1. To describe the actions of researchers in overcoming the anxiety of karate athletes before competing with behavioristic counseling on self-management techniques, 2. To reduce anxiety in athletes and increase self-confidence by behavioristic counseling with self-management techniques.

Anxiety is feeling uneasy or anxious about something that will happen. Behavioristic counseling self-management technique is a counseling process that focuses on changing adaptive malt behavior into adaptive behavior where self-management techniques focus on self-monitoring, positive reinforcement, and self-control in order to improve the athlete's abilities and the athlete's confidence.

This type of case study research is carried out in depth on the symptoms that arise in the counselee, including: case identification, analysis, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow-up. The subjects of this study were ASKI Kudus karate athletes who had anxiety before competing. The data collection techniques used are: 1. Observation, 2. Interview, 3. Documentation

The results of the research and discussion can be concluded that athletes who experience anxiety before competing are frustration, unpleasant experiences, poor self-assessment, low self-esteem, lack of confidence in themselves and the environment. After doing behavioralistic counseling, the counselee's self-management technique showed a better change.

Suggestions: 1) For athletes to understand the importance of independent training and strive to improve competence so that they are not left too far behind. 2) Researchers gain new experience regarding the behavioristic approach of self-management techniques to overcome anxiety in karate athletes before competing. 3) For Trainers Coaches use this research as a tool to overcome anxiety in athletes.

ABSTRAK

Bayu Samodra. 2022. *Mengatasi Kecemasan Atlet Karate Sebelum Bertanding Dengan Konseling Behavioristic Teknik Self Management*. Proposal Skripsi program studi bimbingan dan konseling. Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing : 1. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons 2. Drs. Masturi, MM.

Kata Kunci : *Mengatasi Kecemasan, Konseling Behavioristik, Dan Teknik Self Menegement.*

Tujuan dari penelitian ini adalah : 1. Mendeskripsikan tindakan peneliti dalam mengatasi kecemasan atlet karate sebelum bertanding dengan konseling behavioristic teknik self management, 2. Untuk mereduksi kecemasan pada atlet dan meningkatkan rasa kepercayaan diri dengan konseling behavioristic teknik self menegement.

Kecemasan adalah rasa tidak tenang atau was-was terhadap sesuatu yang kan terjadi. Konseling behavioristic teknik self menegement adalah proses konseling yang berfokus pada perubahan perilaku malt adaktif menjadi perilaku yang adaktif dimana dengan teknik self menegement memusatkan pada pemantauan diri, reinforcement positive, dan kontrol diri guna meningkatkan kemampuan dari atlet dan kepercayaan diri atlet tersebut.

Jenis penelitian studi kasus dimana dilakukan secara mendalam terhadap gejala-gejala yang timbul pada konseli, meliputi: identifikasi kasus, analisis, diagnosis prognosis, treatmen, evaluasi dan follow up. Subjek penelitian ini adalah atlet karate ASKI Kudus yang memiliki kecemasan sebelum bertanding. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah : 1. Observasi, 2. Wawancara, 3. Dokumentasi

Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa atlet yang mengalami kecemasan sebelum bertanding yaitu frustasi, pengalaman yang tidak menyenangkan, penilaian yang kurang baik terhadap dirinya sendiri, hargadiri yang rendah, kurang percaya pada diri sendiri dan lingkungan. Setelah dilakukan konseling *behaviouristik* teknik *self management* konseli menunjukkan perubahan yang lebih baik.

Saran : 1)Kepada atlet agar dapat memahami arti penting latihan mandiri dan mengupayakan untuk meningkatkan kompetensi agar tidak tertinggal terlalu jauh. 2) Bagi Peneliti mendapatkan pengalaman baru mengenai pendekatan behavioristic teknik self management untuk mengatasi kecemasan pada atlet karate sebelum bertanding. 3) Bagi Pelatih Pelatih menggunakan penelitian ini sebagai alat untuk mengatasi kecemasan pada atletnya.

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LOGO	ii
JUDULMOTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR INI	ix
LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	4
1.2.1 Fokus Penelitian.....	4
1.2.2 Lokus Penelitian.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan.....	5
1.5 Manfaat.....	5
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.5.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5.2.1 Bagi Atlet.....	5
1.5.2.2 Bagi Peneliti.....	5
1.5.2.3 Bagi Pelatih.....	6
1.5.2.4 Bagi Orang Tua.....	6
1.6 Ruang Lingkup.....	6

BAB II Kajian Pustaka

2.1 Perilaku Kecemasan Pada Atlet.....	7
2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	7
2.1.2 Aspek-aspek kecemasan.....	8
2.1.3 Faktor Penyebab Kecemasan.....	9
2.1.4 Ciri-ciri Kecemasan.....	10
2.1.5 Dampak Kecemasan.....	12
2.1.6 Upaya Menagani Kecemassan.....	13
2.2 Pengertian Karate.....	14
2.3 Pendekatan Behavioristik.....	15
2.3.1 Pengertian Behavioristik.....	15
2.3.2 Tujuan Behavioristik.....	16
2.3.3 Ciri-ciri Konseling Behaviouristik.....	18
2.3.4 Langkah-langkah Konseling Behavioristik.....	19
2.4 Teknik Self Management.....	21
2.4.1 Pengertian Self Menegement.....	21
2.4.2 Tujuan Self Management.....	22
2.4.3. Faktor Penting Dalam Teknik Self Management.....	23
2.4.4 Teknik self management sebagai salah satu teknik behavior.....	25
2.4.5 Self Management Sebagai Strategi Konseling.....	26
2.4.6 Macam-Macam Self Management.....	27
2.4.7 Manfaat Self Management.....	29

2.4.8 Langkah-langkah Self Management.....	30
2.5 Penelitian Yang Relevan.....	32
2.6 Kerangka Berfikir.....	36
BAB III.....	39
3.1 Rancangan Penelitian.....	39
3.2 Karakteristik Subyek Penelitian.....	43
3.3 Data dan Sumber Data.....	44
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.4.1 Wawancara.....	45
3.4.2 Observasi.....	46
3.4.3 Dokumentasi.....	46
3.4.4 Analisis Data.....	46
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Data Konseli (FNQ).....	47
4.1.2 Deskripsi Data Konseli.....	47
4.1.3 Deskripsi Masalah Konseli.....	48
4.1.4 Sumber Data.....	48
4.1.4.1 Observasi.....	48
4.1.4.2 Wawancara.....	49
4.1.4.3 Dokumentasi.....	50
4.1.4.4 Analisis Data Klien.....	50

4.1.5 Pelaksanaan Konseling Individu tahap satu (FNQ).....	50
4.1.5.1 Assesment.....	50
4.1.5.2 Goal Setting.....	53
4.1.5.3 Technique Implementasi.....	53
4.1.5.3 Evaluasi.....	55
4.1.6 Pelaksanaan Konseling Tahap Kedua (FNQ).....	55
4.1.6.1 Assesment.....	55
4.1.6.2 Teknik Implementasi.....	57
4.1.6.3 Evaluasi.....	59
4.1.7 Pelaksanaan Konseling Tahap Ketiga (FNQ).....	59
4.1.7.1 Assessment.....	59
4.1.7.2 Goal Setting.....	61
4.1.7.3 Technique Implementas.....	61
4.1.7.4 Evaluasi.....	62
4.1.1 Data Konseli (BAS).....	63
4.1.2 Deskripsi Data Konseli.....	63
4.1.3 Deskripsi Masalah Konseli.....	63
4.1.4 Sumber Data.....	64
4.1.4.1 Observasi.....	64
4.1.4.2 Wawancara.....	64
4.1.4.3 Dokumentasi.....	65
4.1.4.3 Analisis Data Klien.....	65

4.1.5 Pelaksanaan Konseling Individu Tahap 1 (BAS).....	66
4.1.5.1 Assesment.....	66
4.1.5.2 Goal Setting.....	68
4.1.5.3 Technique Implementas.....	69
4.1.5.4 Evaluasi.....	70
4.1.6 Pelaksanaan Konseling Individu Tahap 2 (BAS).....	71
4.1.6.1 Assesment.....	71
4.1.6.2 Goal Setting.....	72
4.1.6.3 Technique Implementas.....	73
4.1.6.4 Evaluasi.....	75
4.1.7 Pelaksanaan Konseling Individu Tahap 3 (BAS).....	75
4.1.7.1 Assesment.....	76
4.1.7.2 Goal Setting.....	77
4.1.7.3 Technique Implementas.....	78
4.1.7.4 Evaluasi.....	70
BAB V Pembahasan dan Kesimpulan.....	79
5.1 Pembahasan.....	79
5.1.1 Pembahasan Hasil Konseling 1 (FNQ).....	79
5.1.2 Pembahasan Hasil Konseling Konseli 2 (BAS).....	81
5.3 Simpulan.....	86
5.4 Saran.....	86
5.3.1 Bagi Atlet.....	86

5.3.2 Bagi Peneliti.....	87
5.3.3 Bagi Pelatih.....	87
Daftar Pustaka.....	88
Lampiran	

