


Penerapan Konseling Individual dengan Teknik Minfulness dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Atlet saat Kompetisi di Sons Palembang

Dini Nur Apriliani^{1*}, Neni Noviza², Bela Janare Putra³

^{1,2,3}Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No.Km.3, RW.05, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan
E-mail: dininurapriliani12@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5917>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 01 Mar 2026

Revised: 15 Mar 2026

Accepted: 31 Mar 2026

Kata Kunci:

Konseling Individu,
Mindfulness, Pengaturan
Emosi, Atlet

Keywords:

*Individual Counseling,
Mindfulness, Emotional
Regulation, Athletes*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan menggambarkan regulasi emosi atlet saat kompetisi serta mengkaji efektivitas konseling individual dengan teknik mindfulness di SONS Palembang. Regulasi emosi adalah kemampuan mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat agar atlet tetap tenang, fokus, dan adaptif, sehingga mengurangi kecemasan dan mendukung performa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta analisis menjodohkan pola, eksplanasi, dan deret waktu. Hasil menunjukkan atlet mengalami kecemasan, takut gagal, dan sulit berkonsentrasi saat bertanding. Penerapan mindfulness seperti pernapasan sadar, body scan, dan self-talk positif terbukti meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, ketenangan, fokus, kepercayaan diri, serta kemampuan berpikir positif secara lebih adaptif.

This study aims to describe athletes' emotional regulation during competition and assess the effectiveness of individual counseling using mindfulness techniques at SONS Palembang. Emotional regulation is the ability to recognize, control, and express emotions appropriately so that athletes remain calm, focused, and adaptive, thereby reducing anxiety and supporting performance. The study used a qualitative case study approach with observation, interview, and documentation techniques, as well as pattern matching, explanation, and time series analysis. The results showed that athletes experienced anxiety, fear of failure, and difficulty concentrating during competitions. The application of mindfulness such as conscious breathing, body scans, and positive self-talk has been shown to increase self-awareness, emotional control, calmness, focus, self-confidence, and the ability to think positively and more adaptively.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



How to Cite: Dini Nur Apriliani, et al (2026). Penerapan Konseling Individual dengan Teknik Minfulness dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Atlet saat Kompetisi di Sons Palembang, 4(4) 23200-23207. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5917>

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang menuntut keterlibatan baik aspek fisik maupun mental dengan tujuan utama untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga tertentu. Untuk mewujudkan prestasi tersebut, diperlukan proses pembinaan yang mencakup latihan fisik dan pembinaan mental di mana aspek mental sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis atlet. Tujuan utama dari pembinaan olahraga adalah meraih prestasi setinggi-tingginya. Dalam konteks pembangunan olahraga, prestasi menjadi tolak ukur penting yang mencerminkan tingkat keberhasilan suatu sistem pembinaan. Dengan kata lain, prestasi olahraga dapat dijadikan indikator langsung untuk menilai capaian dan perkembangan olahraga disuatu daerah atau negara. (Zalikal Ilham, 2021)

Menurut Litbang KONI pusat, menjelaskan bahwa keberhasilan dalam meraih prestasi olahraga yang tinggi dipengaruhi oleh berbagai faktor penting, seperti ketersediaan sarana dan prasarana pendukung, kualitas pelaksanaan pertandingan, kondisi psikologis atlet, tingkat keterampilan dan

kemampuan fisik, keadaan tubuh secara umum, serta kemampuan atlet dalam menerapkan taktik dan strategi secara efektif. (Andries Lionardo et al, 2021)

Secara global, permasalahan terkait regulasi emosi pada atlet telah menjadi perhatian dalam psikologi olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Laborde, Mosley, dan Thayer menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet dalam situasi kompetitif. (Sylvain Laborde, 2017) Penurunan performa dan prestasi atlet sering kali dikaitkan dengan kurangnya perhatian terhadap kesiapan psikologis, yang tidak hanya berdampak saat pertandingan berlangsung, tetapi juga memengaruhi proses latihan, konsistensi, serta kemampuan atlet dalam beradaptasi terhadap tekanan kompetitif. (Reza Novita, Suswanti Hendriani, dan Silvianetri, 2022)

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengamati, menilai, dan mengendalikan respons emosional sesuai dengan situasi yang dihadapi. Menurut McRae dan Gross, regulasi emosi merupakan usaha untuk mempengaruhi emosi diri sendiri maupun orang lain, tidak hanya pada emosi negatif seperti takut, cemas, dan stres, tetapi juga mencakup perubahan emosi positif dan negatif. (Kateri McRae dan James J. Gross, 2020) Ciri-ciri regulasi emosi negatif menurut Cohen dan Armali (dalam Coon) ditunjukkan oleh individu yang memiliki sifat sensitif, mudah berubah suasana hati, sering gelisah, cemas, dan panik, serta memiliki harga diri yang rendah. Selain itu, individu juga kurang mampu mengontrol diri dan tidak memiliki strategi coping yang efektif dalam menghadapi stres. Rendahnya regulasi emosi dapat memengaruhi cara seseorang bertindak, terutama dalam merespons emosi yang dirasakan dan permasalahan yang dihadapi. (Andrieany, 2015)

Sekolah SONS Palembang menunjukkan bahwa atlet yang mengikuti kompetisi mengalami beragam respon emosional, mulai dari rasa cemas, takut gagal, hingga antusias untuk mencoba. Beberapa atlet tampak merasa cemas, ditandai dengan perasaan gelisah, jantung berdebar, telapak tangan berkeringat, dan pikiran yang dipenuhi kekhawatiran akan hasil pertandingan, terutama saat menunggu giliran tampil atau mempersiapkan diri untuk melakukan awalan. Selain itu, terdapat pula atlet yang menunjukkan rasa takut gagal yang tercermin melalui ekspresi wajah tegang, pandangan menunduk, dan gerakan ragu-ragu yang menandakan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga mereka menjadi sulit fokus dan tidak dapat menampilkan performa terbaiknya. Di sisi lain, ada atlet yang menunjukkan antusiasme tinggi untuk mencoba, dengan ekspresi wajah yang bersemangat, kesiapan berlatih, dan keinginan kuat memperbaiki kesalahan sebelumnya. Antusiasme ini berdampak positif karena menggambarkan dorongan motivasi internal dan upaya adaptif dalam menghadapi situasi menekan, tetapi apabila berlebihan tanpa kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menimbulkan ketegangan baru seperti hilangnya konsentrasi terhadap teknik gerakan. Oleh karena itu, antusiasme tetap memiliki hubungan erat dengan regulasi emosi, sebab kemampuan menyalurkan semangat secara seimbang dan terkendali merupakan bagian penting dari pengelolaan emosi dalam konteks performa atlet.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti memberikan layanan konseling individual. Dengan demikian, konseling individual efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi pada atlet. Namun, layanan ini dapat dipadukan dengan pendekatan yang lebih empatik dan kolaboratif, salah satunya dalam memecahkan masalah konseli, teknik yang dapat digunakan yaitu teknik *mindfulness* dengan konseling individu. (Nadiyah Abidatir Rodhiyah, Neni Noviza, Bela Janare Putra, 2025)

Konseling individual adalah bentuk pelayanan yang diberikan konselor kepada individu yang membutuhkan pendampingan dalam menghadapi persoalan yang tengah dihadapinya. Pelaksanaannya dilakukan melalui sesi wawancara dan penerapan teknik-teknik konseling yang relevan agar klien mampu memahami, mengatasi, dan menyelesaikan permasalahannya secara efektif.

Menurut Kabat-Zinn, *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul karena memberi perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini tanpa penilaian, sehingga individu dapat menerima dan merespons pengalaman sehari-hari dengan baik, bukan bereaksi secara berlebihan. (Ega Anastasia Maharani, 2019) Menurut Kabat-Zinn *Mindfulness* Didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul dengan fokus pada saat ini, tanpa menghakimi, dan mampu menikmati setiap pengalaman. (Bayu Aji Santoso dan Martaria Rizky Rinaldi, 2022) Teori *mindfulness* menekankan bahwa praktik ini dapat membantu mengatasi kecemasan dan stres. Teknik-teknik *mindfulness* yang umum digunakan meliputi meditasi pernapasan, pengamatan sensasi tubuh, sikap penghargaan terhadap diri, dan penerimaan pikiran serta perasaan. (Bayu Aji Santoso dan Martaria Rizky Rinaldi, 14.1 - 2022)

METODE

Metode penelitian adalah cara ilmiah mengumpulkan data untuk tujuan khusus. Ingat empat kata kunci utama: sarana ilmiah, kumpul data, tujuan, dan kegunaan tertentu. (Sugiyono, 2018) Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif jenis data yang digunakan yaitu:

1. Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti langsung dari sumber pertama. (al, 2023) Dalam penelitian yang akan dilakukan, data primer didapatkan dari 3 orang yaitu atlet yang mengalami regulasi emosi yang berinisial “M, IP dan DA”.
2. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai dokumentasi yang berkaitan dengan subjek penelitian, jurnal, serta buku atau artikel dan lainnya.

Data-data itu akan dianalisis dengan menggunakan metode-metode yang dikembangkan oleh Dr. Robert K.Yin seperti berikut: (Umarti, 2020)

1. Menjodohkan pola, di mana logika penjodohan ini melibatkan perbandingan antara pola yang berasal dari data empiris
2. Membuat eksplanasi (memberikan penjelasan)
3. Melakukan analisis deret waktu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Gangguan Regulasi Emosi Atlet Sebelum Diterapkan Konseling Individual

Ke 3 siswi ini adalah siswi yang memang mau diajak untuk berinteraksi dengan baik dan bersekolah di Sekolah Olahraga Sriwijaya.

1. Tanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya

Hasil wawancara, pelatih atlet pernah menunjukkan sikap menolak bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan, terutama saat sesi latihan. Penolakan tersebut tampak dalam bentuk sikap membangkang ketika atlet diminta untuk memperbaiki kesalahan teknik. Untuk mengatasi hal ini, pelatih menggunakan media video sebagai sarana koreksi, sehingga atlet dapat melihat secara langsung kesalahannya dan lebih mudah memahami serta menerima umpan balik. Menariknya, sikap atlet menunjukkan perbedaan ketika berada dalam situasi pertandingan. Saat bertanding, atlet cenderung lebih terbuka menerima arahan, khususnya arahan mental, dan tidak lagi menampilkan sikap membangkang. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan respons atlet terhadap koreksi antara situasi latihan dan pertandingan.

2. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang

Pelatih mengungkapkan bahwa atlet yang telah meraih prestasi nasional tetap berpotensi mengalami penurunan mental ketika menghadapi lawan yang lebih unggul secara fisik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegagalan dapat memengaruhi kepercayaan diri atlet.

3. Lebih peka terhadap perasaan orang lain

Pelatih mengungkapkan bahwa konflik interpersonal antar atlet yang disebabkan oleh reaksi emosional seperti mudah marah atau saling menyalahkan tergolong sangat minim.

4. Melakukan introspeksi dan relaksasi

Atlet mengalami tekanan dan gagal menerapkan strategi menenangkan diri, pelatih memberikan intervensi berupa aktivitas fisik, seperti berlari mengelilingi lapangan. Strategi ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian atlet dari tekanan yang dialami, mengurangi pikiran negatif, serta membantu atlet kembali dalam kondisi emosional yang lebih stabil.

5. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif

Pelatih mengungkapkan bahwa atlet jarang menunjukkan suasana hati negatif seperti murung atau sinis yang dapat memengaruhi suasana latihan. Apabila suasana hati negatif tersebut muncul, pelatih segera melakukan penanganan melalui komunikasi yang efektif sehingga tidak berdampak pada atlet lain maupun kondisi latihan secara keseluruhan.

6. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah

Hasil wawancara, pelatih mengungkapkan bahwa atlet umumnya tidak cepat menyerah saat menghadapi kesulitan dalam latihan maupun pertandingan.

Tabel 1. Hasil Observasi Awal pada Atlet

No	Ciri-ciri Regulasi Emosi	Klien	Hasil Observasi	
			Ya	Tidak
1.	Bertanggung jawab atas emosinya sendiri	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
2.	Mengubah emosi negatif menjadi motivasi	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
3.	Empati dalam interaksi sosial	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
4.	Introspeksi dan relaksasi	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
5.	Dominan emosi positif	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
6.	Tangguh menghadapi masalah	“M”		
		“IP”		
		“DA”		

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap klien (“M”, “IP”, dan “DA”), dapat disimpulkan bahwa ketiganya menunjukkan tidak kemampuan untuk bertanggung jawab atas pengelolaan emosi diri, terutama dalam situasi latihan dan pertandingan. Para klien mampu mengubah emosi negatif, seperti kekecewaan dan kecemasan, menjadi motivasi untuk meningkatkan performa.

Pembahasan

Gambaran Regulasi Emosi Atlet Saat Kompetisi Di SONS Palembang

Hasil wawancara, pelatih mengungkapkan bahwa bahwa atlet menunjukkan sikap tidak mudah putus asa dalam menghadapi berbagai kesulitan, baik saat latihan maupun pertandingan. Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti Tanggal 15 Januari 2026. Adapun hasil dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Observasi Pada Siswa Atlet “M”, “IP” dan “DA”

No	Ciri-ciri Regulasi Emosi	Klien	Hasil Observasi	
			Ya	Tidak
1.	Bertanggung jawab atas emosinya sendiri	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
2.	Mengubah emosi negatif menjadi motivasi	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
3.	Empati dalam interaksi sosial	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
4.	Introspeksi dan relaksasi	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
5.	Dominan emosi positif	“M”		
		“IP”		
		“DA”		
6.	Tangguh menghadapi masalah	“M”		
		“IP”		
		“DA”		

Berdasarkan hasil wawancara dengan klien “M”, “IP” dan “DA” dan observasi pada “M”, “IP” dan “DA” yang mengalami regulasi emosi dapat disimpulkan bahwa seluruh indikator yang diamati menunjukkan hasil positif. Klien mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir, hadir tepat waktu, serta menunjukkan sikap disiplin dan sukarela dalam mengikuti proses konseling. Klien juga terlihat aktif, tertib, dan merasa nyaman selama kegiatan berlangsung.

Penerapan Konseling Individual Dengan Teknik Mindfulness Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Atlet Saat Kompetisi di SONS Palembang

Peneliti menerapkan konseling individu dengan teknik *mindfulness* melalui latihan kesadaran penuh yang terstruktur, bertahap, dan disesuaikan dengan kondisi regulasi emosi atlet. Tujuan utamanya adalah membantu klien “M”, “IP”, dan “DA” (atlet lempar lembing dan tolak peluru) untuk mengenali, menerima, serta mengelola emosi secara sadar tanpa reaksi berlebihan. Semua ketakutan mereka mulai berkurang setelah konseling individu dengan 4 teknik *mindfulness*. Proses ini berlangsung dalam empat pertemuan, seperti yang dapat disimpulkan berikutnya:

1. Pertemuan Pertama

a. Tahap Awal

Pertemuan awal konseling individu untuk klien “M”, “IP”, dan “DA” bertujuan membangun hubungan baik dan kepercayaan agar mereka jujur berbagi masalah. Konselor memulai dengan interaksi santai: bertanya kabar, nama, umur, hobi, keseharian, serta saling perkenalan untuk menciptakan suasana nyaman.

b. Tahap Inti

Pada pertemuan ini juga Peneliti (sebagai konselor) menjelaskan peran masing-masing: konselor membantu pemecahan masalah, sementara klien “M”, “IP”, dan “DA” (atlet lempar lembing/tolak peluru) bertanggung jawab terbuka berbagi masalah. Kesepakatan dibuat untuk 4 pertemuan (2 kali/minggu, ±60 menit) di sekolah SONS. Konselor juga memaparkan definisi konseling individu dan menekankan pentingnya keterbukaan. Assesmen via wawancara terstruktur mengidentifikasi pola pikir, perasaan, dan perilaku terkait regulasi emosi. Latihan *mindfulness awareness* (fokus napas dan sensasi tubuh) dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran penuh, mencegah pikiran terhanyut ke kegagalan.

c. Tahap Akhir

Selanjutnya konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling individu sudah memasuki tahap akhir, konselor dan klien merangkum hasil dari pelaksanaan konseling lalu konselor mengakhiri konseling dengan mengucapkan rasa syukur *alhamdulillah*, telah usai pada tahap ini lalu ditutup dengan doa.

2. Pertemuan Ke-dua

a. Tahap Awal

Konselor membuka sesi dengan salam, kabar, dan doa, lalu memberikan *psychoeducation* tentang hubungan pikiran-perasaan-perilaku menggunakan *self-talk* positif. Klien “M”, “IP”, dan “DA” diajarkan mengidentifikasi *automatic negative thoughts* (ANT) terkait kompetisi melalui *thought record*, serta mengubahnya menjadi pikiran adaptif untuk membangun kepercayaan diri.

Hasil: Klien memahami pengaruh pola pikir terhadap kecemasan, mampu mengidentifikasi ANT secara mandiri (misalnya, dari “saya pasti gagal” menjadi “saya sudah berlatih, saya siap bertanding”).

b. Tahap Inti

Konselor merumuskan masalah klien “M”, “IP”, dan “DA”: pola pikir irasional seperti takut gagal berlebihan, rendahnya percaya diri, danantisipasi hasil buruk—meski latihan optimal.

c. Tahap Akhir

Pada pertemuan kedua ditahap akhir Ketiga klien “M”, “IP”, dan “DA” mengalami kecemasan kompetitif karena pola pikir irasional-negatif, yang menurunkan percaya diri dan regulasi emosi saat bertanding. Konselor berhasil capai tujuan: bantu klien atasi masalah melalui konseling individu. Sesi ditutup dengan ucapan terima kasih dan doa.

3. Pertemuan ke-tiga

a. Tahap Awal

Pada pertemuan ketiga (Senin, 12 Januari 2026), konselor menyambut klien “M”, “IP”, dan “DA” dengan hangat, menyapa, menanyakan perkembangan perasaan sejak pertemuan sebelumnya. Intervensi utama meliputi teknik *exposure* dan *mindfulness*: menyusun *anxiety hierarchy* untuk mengurutkan situasi pemicu kecemasan dari ringan hingga berat, mengajarkan relaksasi progresif serta *deep breathing* sebagai strategi *coping*, lalu menerapkan *imaginal exposure* di mana klien membayangkan situasi menegangkan sambil relaksasi dan *self-talk* positif untuk tantang keyakinan negatif.

b. Tahap Inti

Pada tahap inti, konselor terapkan *flooding*: klien hadapi situasi nyata pemicu kecemasan secara bertahap (dari ringan ke berat), sambil terus gunakan relaksasi progresif dan *deep breathing*.

c. Tahap Akhir

Konselor review pengalaman *exposure* dan *mindfulness* bersama klien: evaluasi kemampuan hadapi pemicu kecemasan, identifikasi *coping* efektif, beri pujian positif, susun rencana sesi berikutnya (target *exposure* lebih tinggi), serta tugas rumah (latih relaksasi di keseharian).

4. Pertemuan Ke-empat

Konselor buka sesi dengan salam “Assalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh” dan doa, lalu evaluasi bersama klien “M”, “IP”, dan “DA”.

a. Gambaran Regulasi Emosi Atlet Setelah Diterapkannya Konseling Individu Dengan Pendekatan Teknik *Mindfulness*

Berdasarkan konseling individu pada 4 pertemuan pertama, pendekatan teknik *mindfulness* berhasil meningkatkan regulasi emosi pada atlet klien “M”, “IP”, dan “DA”. Sejak awal, ketiga klien terbuka berbagi pengalaman kecemasan, tekanan mental, dan fluktuasi emosi sebelum serta saat bertanding. Asesmen awal menemukan masalah emosional serupa, meski respons emosinya berbeda.

Analisis Data Penelitian

Perjodohan Pola

Tabel 3. Hasil Perjodohan Pola

Prediksi Awal Penelitian

Prediksi Empiris Penelitian

Pengendalian Emosi	→	Atlet mampu menenangkan diri dengan latihan pernapasan <i>mindfulness</i> , lebih fokus saat bertanding
Pengendalian Dorongan	→	Atlet dapat menahan keinginan bereaksi berlebihan (misalnya panik atau terburu-buru) dan lebih sabar
Sikap optimis	→	Atlet menunjukkan keyakinan positif terhadap hasil pertandingan, lebih percaya diri menghadapi lawan
Analisis Sebab-Akibat	→	Atlet mampu merefleksikan kesalahan teknik sebelumnya dan memperbaikinya dengan strategi baru
Keyakinan Diri terhadap kemampuan	→	Atlet lebih yakin dengan kemampuan diri, berani tampil tanpa ragu-ragu
Mencari dukungan sosial	→	Atlet lebih terbuka pada pelatih/teman, meminta masukan, dan merasa nyaman mendapat dukungan

Eksplanasi

1. Pengendalian Emosi; Mindfulness membantu atlet mengenali emosi negatif (cemas, takut gagal), ketenangan.
2. Pengendalian Dorongan Atlet belajar menunda reaksi impulsif, misalnya tidak langsung panik saat melakukan kesalahan.
3. Sikap Optimis: Setelah konseling, atlet lebih percaya bahwa usaha dan latihan akan membawa hasil positif.

4. Analisis Sebab-Akibat: Atlet mampu menghubungkan kesalahan dengan penyebabnya, lalu mencari solusi adaptif.
5. Keyakinan Diri Terhadap Kemampuan
6. Konseling individual meningkatkan rasa percaya diri, sehingga atlet tampil lebih mantap.
7. Dukungan Sosial: Atlet lebih terbuka untuk berbagi pengalaman dengan pelatih dan rekan, sehingga terbentuk rasa kebersamaan.

Analisis Deret Waktu

Tabel 4. Hasil Analisis Deret Waktu

No	Aspek Regulasi Emosi	2025-2026											
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
1	Pengendalian Emosi												
2	Pengendalian Dorongan												
3	Sikap Optimis												
4	Analisis Sebab-Akibat												
5	Keyakinan Diri terhadap kemampuan												
6	Mencari dukungan sosial												

SIMPULAN

Gambaran regulasi emosi atlet sebelum diterapkannya konseling individual dengan teknik *mindfulness* menunjukkan bahwa Sebelum konseling individual dengan teknik *mindfulness*, regulasi emosi atlet klien “M”, “IP”, dan “DA” belum optimal. Masalah ini muncul saat kompetisi yang menuntut kesiapan mental tinggi. Klien “M” cemas berlebih, gelisah, tegang, sulit konsentrasi, dan khawatir gagal. Klien “IP” mudah marah, frustrasi, dan sulit terima koreksi pelatih atau masukan orang lain. Klien “DA” sulit fokus karena pikiran negatif seperti takut kalah, khawatir dinilai buruk, dan cemas hasil pertandingan. Ketiga klien butuh intervensi konseling tepat.

Penerapan konseling individual dengan teknik *mindfulness* dalam penelitian ini dilaksanakan selama empat kali pertemuan melalui tiga tahap, yaitu Konseling individual dengan teknik *mindfulness* terdiri dari tahap awal, pertengahan, dan akhir. Pada tahap awal (pertemuan pertama), konselor membangun hubungan hangat dan percaya melalui teknik attending, empati, serta penerimaan tanpa syarat. Klien yang awalnya tegang menjadi rileks dan terbuka. Asesmen awal ungkap pola pikir negatif, kecemasan antisipatif, serta kesulitan kelola emosi saat kompetisi. Pada tahap pertengahan (pertemuan kedua dan ketiga), konselor beri psikoedukasi tentang hubungan pikiran-perasaan-perilaku. Klien identifikasi pikiran negatif otomatis (ANT) saat kompetisi, lalu tantang dengan thought record dan self-talk positif. Pada pertemuan ketiga, *mindfulness* dipadukan exposure melalui relaksasi, pernapasan dalam, imaginal exposure, dan flooding. Hasilnya, kecemasan turun, klien lebih tenang hadapi kompetisi, dan terapkan coping mandiri. Pada tahap akhir (pertemuan keempat), evaluasi tunjukkan peningkatan kesadaran diri, kepercayaan diri, pikiran positif, serta regulasi emosi adaptif pada klien “M”, “IP”, dan “DA”. Mereka tak lagi mudah cemas atau frustrasi saat kompetisi, bisa terapkan *mindfulness* sendiri. Secara keseluruhan, klien “M” kelola kecemasan dengan pernapasan sadar; “IP” kendalikan marah saat tekanan; “DA” tingkatkan fokus dan kurangi pikiran negatif. Konseling ini efektif tingkatkan regulasi emosi dan kesiapan mental atlet

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

Al, S. S. (2023). Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran . pt. mifandi mandiri digital.
 Andrieany, R. S. (2015). Terapi Kreatif Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Jalanan. Prosiding Konferensi Nasional III Psikologi Kesehatan, 301–11.
 Andries Lionardo et al. (2021). peranan litbang dalam kebijakan prestasi olahraga. Editor.

- Bayu Aji Santoso dan Martaria Rizky Rinaldi. (2022). Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 21–30.
- Ega Anastasia Maharani. (2019). Sebagai Salah Satu Strategi. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9.2: 100–110.
- Kateri McRae dan James J. Gross. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20.1, 1–9 <<https://doi.org/10.1037/emo0000703>>.
- Reza Novita, Suswanti Hendriani, dan Silvanetri. (2022). Efektivitas Teknik Konseling Mindfulness. *Jurnal Psikodidaktika*, 7.1-283–96.
- Rodhiyah, N.A., Noviza, N., & Putra, B.J. (2025). Penerapan Konseling Individual dengan Teknik Stress Inoculation Training Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Korban Cyberbullying (Studi Kasus Klien “D” di Banyuasin). *Social Science and Contemporary Issues Journal*. 1 (2).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sylvain Laborde, E. M. (2017). Heart rate variability and cardiac vagal tone in psychophysiological research - Recommendations for experiment planning, data analysis, and data reporting. *Frontiers in Psychology*, 8.feb, 1–18.
- Umarti, H. W. (2020). Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan.
- Zalikal Ilham. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet,” *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 1.2-274–82.