

## **Penerapan Konseling Cbt (*Cognitive Behavioral Therapy*) Untuk Mengelola Emosi Negatif Atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro**

**Vesti Dwi Cahyaningrum<sup>1</sup>, Agus Afrilianto<sup>2</sup>, Putri Safitya<sup>3</sup>, Anis Rahmawati<sup>4\*</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

\*email: vestidwibk@unugiri.ac.id

### **Abstrak**

Kegiatan ini bertujuan untuk menerapkan konseling berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam membantu atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro mengelola emosi negatif yang sering muncul saat kompetisi. Emosi negatif, seperti kecemasan dan stres, dapat memengaruhi performa atlet secara signifikan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini melibatkan 25 atlet yang diberikan sesi konseling CBT secara individu dan kelompok, dengan fokus pada identifikasi pikiran negatif dan pengembangan strategi kognitif untuk mengatasinya. Hasil pengabdian menunjukkan rata-rata dari pretest para atlet memiliki tingkat kecemasan, kemarahan, frustrasi, dan stres yang cukup tinggi, dengan skor berkisar antara 3,7 hingga 4,3 pada skala 1-5. Setelah program CBT dilaksanakan, terjadi penurunan yang nyata pada setiap kategori emosi negatif, dengan skor posttest berkisar antara 2,6 hingga 3,1. Persentase penurunan emosi negatif berkisar antara 24,39% hingga 30,77%, yang menunjukkan efektivitas CBT dalam membantu para atlet mengelola emosi negatif mereka. Kesimpulannya, konseling CBT efektif dalam membantu atlet Petanque mengelola emosi negatif dan meningkatkan performa mereka selama bertanding. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan psikologis dalam memaksimalkan potensi atlet di bidang olahraga.

**Kata kunci:** Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Emosi Negatif, Pengelolaan Emosi, Atlet Petanque

### **Abstract**

*This activity aims to implement counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to help Petanque athletes in Bojonegoro Regency manage negative emotions that often arise during competitions. Negative emotions, such as anxiety and stress, can significantly affect an athlete's performance. The method used in this service involves 25 athletes who were given individual and group CBT counseling sessions, focusing on identifying negative thoughts and developing cognitive strategies to address them. The results of the service show that the average pretest scores of the athletes had relatively high levels of anxiety, anger, frustration, and stress, with scores ranging from 3.7 to 4.3 on a scale of 1-5. After the CBT program was implemented, there was a significant decrease in each category of negative emotions, with posttest scores ranging from 2.6 to 3.1. The percentage decrease in negative emotions ranged from 24.39% to 30.77%, indicating the effectiveness of CBT in helping athletes manage their negative*

*emotions. In conclusion, CBT counseling is effective in helping Petanque athletes manage negative emotions and improve their performance during competitions. This shows the importance of psychological support in maximizing athletes' potential in the field of sports.*

**Keyword:** *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Counseling, Negative Emotions, Emotion Management, Petanque Athletes.*

DOI: <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i4.809>

©2024 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



## PENDAHULUAN

Olahraga Petanque semakin populer di Indonesia, termasuk di Kabupaten Bojonegoro, yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan cabang olahraga ini. Atlet-atlet Petanque Bojonegoro menunjukkan prestasi yang menjanjikan di berbagai kompetisi lokal dan regional. Namun, seiring dengan tekanan kompetitif yang terus meningkat, banyak atlet yang menghadapi tantangan emosional, terutama dalam hal pengelolaan emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan stres (Darisman, 2021). Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi performa mereka di lapangan, tetapi juga kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang (Mylsidayu, 2022).

Berdasarkan pemantauan, beberapa atlet mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan saat pertandingan, yang berpotensi menurunkan kualitas permainan mereka. Atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro menunjukkan potensi besar dalam meraih prestasi di berbagai kejuaraan tingkat lokal maupun nasional. Namun, salah satu masalah utama yang dihadapi oleh para atlet adalah ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi selama pertandingan sehingga berdampak pada prestasi pada dua tahun terakhir. Emosi yang tidak stabil, seperti kecemasan berlebihan, frustrasi, dan rasa tidak percaya diri, sering kali muncul dalam situasi kompetitif yang menantang (Dewi, 2018). Faktor-faktor ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis para atlet, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap penurunan performa di lapangan.

Secara spesifik, emosi negatif seperti kecemasan berlebihan seringkali memicu respon fisik yang merugikan, seperti ketegangan otot, kelelahan dini, dan gangguan konsentrasi (Fenanlampir, 2020). Ketika atlet tidak mampu mengelola tekanan psikologis, mereka cenderung melakukan kesalahan dalam teknik bermain atau membuat keputusan yang tidak tepat selama pertandingan. Misalnya, dalam olahraga Petanque, di mana akurasi dan strategi sangat penting, emosi yang tidak terkendali dapat membuat atlet kehilangan fokus sehingga mempengaruhi ketepatan lemparan mereka. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi ini dapat berakibat pada munculnya rasa frustrasi berkelanjutan, yang pada akhirnya berdampak pada motivasi dan semangat mereka untuk berlatih (Saharullah, 2022). Para pelatih juga memberikan informasi bahwa beberapa atlet menjadi tidak konsisten dalam latihan, mengalami penurunan antusiasme, dan sulit mengikuti instruksi dengan baik ketika berada di bawah tekanan. Hal ini memperburuk performa mereka secara keseluruhan dan menyebabkan penurunan prestasi dalam berbagai kompetisi. Kondisi emosi yang tidak stabil ini secara konsisten menyebabkan penurunan prestasi atlet Petanque Bojonegoro. Meskipun mereka memiliki kemampuan teknik yang baik, ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi membuat mereka gagal tampil maksimal di bawah tekanan (Effendi, 2016). Tanpa intervensi yang tepat, risiko penurunan prestasi ini akan terus berlanjut dan dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk tetap aktif dalam cabang olahraga ini.

Intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sangat relevan untuk mengatasi masalah ini kecemasan (Hayes, 2018). Dengan CBT, atlet akan dibimbing untuk

mengenali pola pikir negatif dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih konstruktif. Hal ini akan membantu mereka mengelola kecemasan dan emosi negatif lainnya dengan lebih baik, sehingga mereka dapat kembali tampil dengan percaya diri dan konsisten dalam pertandingan.

Profil Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Bojonegoro sudah terbentuk dari tahun 2016, dan sudah melalui dua kali pergantian kepengurusan, sebagaimana terlampir berdasarkan keputusan ketua umum FOPI Provinsi Jawa Timur Nomor 501/FOPI.JATIM/VI/2021 Tahun 2021 tanggal 30 Juni 2021, tentang Pengukuhan Personalia Pengurus Kabupaten Federasi Olahraga Petanque Indonesia Bojonegoro Periode 2021 – 202. Kantor FOPI Bojonegoro Beralamatkan di Jl. Lettu Jupri IV No. 02 Kalianyar, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro, Telpn : 0811333856 email : fopibjn@gmail.com. Berikut daftar prestasi atlet FOPI Bojonegoro:

**Tabel 1.** Daftar Prestasi FOPI Bojonegoro

No	Kejuaraan Olahraga	Tahun	Perolehan Medali
1	Kejurnas mahasiswa se Indonesia	2016	1 Perunggu
2	Kejurda di Probolinggo	2017	1 Emas & 1 Perunggu
3	Kejurnas Bali	2017	1 Perunggu
4	POMNAS Makasar	2017	6 Perunggu
5	PORPROV Jatim	2019	2 Emas
6	Kejurprov Surabaya	2021	1 Perunggu
7	POMPROV Jatim	2022	1 Perunggu
8	PORPROV Jatim di Situbondo	2022	1 Emas
9	POPDA Jatim di Sidoarjo	2022	2 Emas & 1 Perak
10	PORPROV Jatim di Mojokerto	2023	-
11	Kejurprov Probolinggo	2024	-

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam mengelola emosi negatif melalui konseling berbasis CBT. Tujuan ini sejalan dengan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang mendorong sinergi antara akademisi dan masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan nyata. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi dengan memberikan pengalaman belajar yang aplikatif bagi mahasiswa melalui pengabdian kepada masyarakat (Kemendikbud, 2021). Pengabdian ini diharapkan dapat memberdayakan atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan kompetisi, serta menciptakan pola pikir yang lebih sehat dalam jangka panjang.

Fokus pengabdian ini diarahkan pada peningkatan prestasi atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro melalui pengelolaan emosi dan penguatan mental. Para atlet sering menghadapi tekanan kompetitif yang memicu emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan frustrasi, yang berakibat pada penurunan performa mereka (Wahidah, 2019). Oleh karena itu, pengabdian ini akan memperkenalkan metode *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu atlet mengelola emosi negatif dan meningkatkan keterampilan mental mereka. Melalui pelatihan CBT, atlet akan dibekali dengan teknik relaksasi, visualisasi positif, dan manajemen stres yang dapat diterapkan sebelum dan selama pertandingan. Selain itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan mental atlet dalam menghadapi kekalahan, dengan menanamkan pola pikir yang lebih tangguh dan fokus pada proses daripada hasil (Cania, 2023). Dengan demikian, para atlet diharapkan dapat bangkit setelah mengalami kegagalan dan tetap termotivasi untuk mencapai performa terbaik di pertandingan berikutnya.

Program pengabdian ini juga akan membentuk pola pikir juara pada atlet, dengan melatih mereka untuk menjaga konsentrasi dan tetap tenang di bawah tekanan, yang sangat

penting dalam olahraga Petanque. Simulasi pertandingan akan digunakan untuk memperkuat keterampilan pengambilan keputusan yang lebih baik di situasi kompetitif. Selain itu, pelatih dan tim pendukung juga akan dilibatkan dalam pelatihan penguatan mental ini, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada para atlet. Penggunaan teknologi dalam evaluasi mental dan emosional atlet juga akan diintegrasikan untuk memantau perkembangan mereka secara lebih objektif (Butarbutar et al., 2024). Melalui pendekatan ini, diharapkan para atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro dapat mencapai prestasi yang lebih konsisten dan meningkat, baik di tingkat lokal maupun nasional. Penguatan mental ini tidak hanya bermanfaat bagi performa jangka pendek, tetapi juga mendukung perkembangan karier mereka sebagai atlet yang lebih tangguh di masa mendatang (Sutoro et al., 2020)

## **METODE**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan prestasi atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro melalui penerapan solusi pengelolaan emosi dan penguatan mental berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Metode pelaksanaan ini mencakup tiga tahapan utama: perencanaan, pelaksanaan, tindak lanjut dan evaluasi (Komarudin et al., 2024). Tahapan-tahapan tersebut dirancang secara konkrit dan lengkap untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi mitra, baik dari segi pengelolaan kecemasan, penguatan motivasi, maupun peningkatan ketahanan mental dalam kompetisi. Tahap pertama adalah perencanaan, yang berfungsi sebagai pengenalan program pengelolaan emosi dan mental kepada atlet, pelatih, dan pemangku kepentingan lainnya. Perencanaan dilakukan dalam bentuk diskusi yang melibatkan seluruh pihak terkait. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman awal mengenai pentingnya pengelolaan emosi dan mental dalam olahraga, serta manfaat program CBT yang akan diterapkan. Perencanaan ini diharapkan dapat menciptakan pemahaman yang mendalam tentang masalah yang akan diatasi dan solusi yang ditawarkan, serta mendorong partisipasi aktif dari semua pihak yang terlibat.

Tahap kedua adalah pelaksanaan yang merupakan inti dari program pengabdian ini. Atlet dan pelatih akan diberikan pelatihan intensif terkait dengan teknik pengelolaan emosi dan mental. Pelatihan ini melibatkan sesi teori dan praktik, dengan fokus pada penerapan teknik CBT untuk mengatasi kecemasan, frustrasi, dan ketegangan selama latihan dan pertandingan. Pelatihan ini dirancang untuk memberikan keterampilan praktis yang langsung dapat diterapkan oleh atlet dan pelatih dalam konteks latihan dan pertandingan. Dalam tahap ini, konselor akan memberikan pelatihan konseling yang menggunakan suatu Teknologi untuk melaksanakan Teknik CBT. Teknologi akan digunakan untuk mendukung pengelolaan emosi dan mental atlet melalui perangkat digital yang dirancang untuk membantu latihan mental secara mandiri. Penerapan teknologi ini memungkinkan atlet untuk melatih mental mereka secara mandiri dan lebih efisien, serta membantu pelatih memberikan evaluasi yang lebih objektif berdasarkan data.

Setelah pelatihan dan penerapan teknologi, tahap ketiga adalah pendampingan dan evaluasi. Pada tahap ini, atlet dan pelatih akan didampingi oleh tim ahli yang akan memantau penerapan teknik yang telah diajarkan, serta memberikan evaluasi berkala untuk memastikan program berjalan dengan baik. Pendampingan dan evaluasi ini berperan penting untuk memastikan keberhasilan program dan memberikan penyesuaian jika diperlukan agar sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet dan pelatih. Konselor memastikan keberlanjutan program setelah intervensi awal selesai. Program ini dirancang agar dapat terus dijalankan oleh mitra (pelatih dan atlet) secara mandiri setelah masa pengabdian berakhir. Ini penting untuk menjamin dampak jangka panjang dari intervensi yang telah dilakukan. Keberlanjutan program ini akan memungkinkan atlet untuk terus mengembangkan keterampilan mental mereka, sehingga prestasi mereka dapat meningkat secara konsisten dalam jangka panjang.

Dalam implementasinya, solusi ini memberikan dampak sosial yang besar, terutama dalam konteks prestasi olahraga dan kesejahteraan psikologis atlet. Dengan pendekatan ini, diharapkan para atlet mampu meningkatkan kualitas diri mereka, baik di dalam maupun di luar lapangan, serta memberikan inspirasi bagi komunitas sekitar mereka. Dengan tahapan pelaksanaan yang sistematis ini, diharapkan pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan solusi yang efektif dalam mengatasi masalah emosi dan mental yang dihadapi atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro. Program ini dirancang untuk berkelanjutan, sehingga dampaknya dapat dirasakan dalam jangka panjang, tidak hanya untuk atlet yang mengikuti program, tetapi juga untuk pengembangan olahraga di Bojonegoro secara keseluruhan.

## **HASIL**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahapan utama: perencanaan, pelaksanaan, serta tindak lanjut dan evaluasi. Setiap tahapan dirancang secara sistematis untuk memastikan efektivitas penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam membantu atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro mengelola emosi negatif mereka.

### **1. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini, dilakukan identifikasi masalah yang dihadapi oleh atlet Petanque terkait emosi negatif, seperti kecemasan, frustrasi, dan ketidakmampuan mengendalikan emosi saat bertanding. Perencanaan dilakukan melalui survei awal dengan menggunakan angket pretest untuk mengukur tingkat emosi negatif yang dialami atlet sebelum intervensi CBT. Selain itu, disusun modul pelatihan berbasis CBT yang akan digunakan dalam sesi konseling dan pelatihan.



**Gambar 1.** Dokumentasi Tahap Perencanaan

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan terdiri dari dua kegiatan utama: pelatihan dan konseling berbasis CBT. a). Pelatihan : Atlet Petanque mengikuti pelatihan selama beberapa sesi, di mana mereka diajarkan mengenai pengenalan pola pikir negatif, cara mengubah pola pikir tersebut, serta strategi coping untuk menghadapi situasi kompetitif dengan lebih baik. b). Konseling : Sesi konseling dilakukan secara berkelanjutan untuk membantu atlet mempraktikkan teknik CBT secara individu dengan didampingi konselor. Atlet

diberikan kesempatan untuk membahas situasi-situasi spesifik yang mereka alami dan mendapatkan strategi coping yang lebih sesuai.



**Gambar 2.** Dokumentasi Tahap Pelaksanaan

### 3. Tahap Tindak Lanjut dan Evaluasi

Setelah pelaksanaan CBT, dilakukan evaluasi melalui angket posttest untuk mengukur perubahan tingkat emosi negatif yang dialami atlet. Perbandingan hasil pretest dan posttest menunjukkan efektivitas penerapan CBT dalam mengelola emosi negatif atlet. Selain itu, tindak lanjut berupa sesi konseling tambahan dilakukan untuk atlet yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut.



**Gambar 3.** Dokumentasi Tahap Tindak Lanjut dan Evaluasi

Indikator tercapainya tujuan kegiatan pengabdian ini diukur melalui beberapa alat ukur, yaitu angket pre-test dan post-test.

**Tabel 2.** Hasil pretest dan posttest (N=25)

No	Pernyataan	Pretest (Rata-rata)	Posttest (Rata-rata)	Persentase Penurunan (%)
A. Kecemasan				
1	Saya merasa cemas saat akan memulai pertandingan.	4.2	3.0	28.57%

2	Saya sering merasa khawatir tentang hasil pertandingan sebelum bertanding.	4.0	2.9	27.50%
3	Saat berada di tengah pertandingan, saya merasa sangat tegang.	4.1	3.1	24.39%
4	Saya sulit berkonsentrasi saat merasa cemas sebelum pertandingan.	3.9	2.8	28.21%
<b>B. Kemarahan</b>				
5	Saya merasa marah ketika tidak bisa bermain sesuai harapan.	3.8	2.7	28.95%
6	Saya merasa kesal pada diri sendiri jika saya melakukan kesalahan dalam pertandingan.	4.0	3.0	25.00%
7	Saya mudah tersinggung ketika tim atau teman satu tim membuat kesalahan.	3.7	2.6	29.73%
8	Saya merasa frustrasi jika hasil pertandingan tidak sesuai harapan saya.	4.1	2.9	29.27%
<b>C. Frustrasi</b>				
9	Saya merasa putus asa ketika mengalami kekalahan dalam pertandingan.	4.3	3.1	27.91%
10	Saya merasa tidak percaya diri setelah mengalami kekalahan dalam pertandingan sebelumnya.	4.1	3.0	26.83%
11	Saya merasa kesulitan untuk bangkit kembali dari kegagalan yang saya alami.	3.9	2.7	30.77%
12	Saya merasa tidak mampu mengatasi rasa kecewa setelah kekalahan.	4.2	3.0	28.57%
<b>D. Stres</b>				
13	Saya merasa tertekan untuk tampil sempurna setiap saat.	4.0	2.9	27.50%
14	Saya merasa stres ketika menghadapi pertandingan penting.	4.2	3.1	26.19%
15	Saya sering merasa terbebani oleh harapan dari pelatih atau tim.	3.9	2.8	28.21%
16	Saya merasa terlalu banyak tekanan ketika harus bermain di pertandingan penting.	4.3	3.0	30.23%

Dari data tabel diatas menunjukkan penurunan rata-rata skor emosi negatif di semua kategori (Kecemasan, Kemarahan, Frustrasi, dan Stres), dengan penurunan persentase yang bervariasi antara 24% hingga 31%. Ini menunjukkan bahwa program konseling berbasis CBT berhasil mengurangi tingkat emosi negatif pada para atlet.

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro dengan menawarkan solusi yang terfokus pada pengelolaan emosi dan penguatan mental. Berdasarkan hasil angket pretest dan posttest yang dilakukan terhadap 25 atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro, terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat emosi negatif setelah intervensi konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Hasil rata-rata dari pretest menunjukkan bahwa para atlet memiliki tingkat kecemasan, kemarahan, frustrasi, dan stres yang cukup tinggi, dengan skor berkisar antara 3,7 hingga 4,3 pada skala 1-5. Setelah program CBT dilaksanakan, terjadi penurunan yang nyata pada setiap kategori emosi negatif, dengan skor posttest berkisar antara 2,6 hingga 3,1. Persentase penurunan emosi negatif berkisar antara 24,39% hingga 30,77%, yang menunjukkan efektivitas CBT dalam membantu para atlet mengelola emosi negatif mereka.

Pada aspek kecemasan, atlet mengalami penurunan kecemasan rata-rata sebesar 27%, yang terlihat dari penurunan kekhawatiran mereka sebelum pertandingan dan kemampuan mereka untuk lebih berkonsentrasi di lapangan. Penurunan pada aspek kemarahan juga signifikan, dengan rata-rata sebesar 28,35%, yang menunjukkan bahwa para atlet lebih mampu mengendalikan perasaan kesal atau marah terhadap diri sendiri maupun terhadap situasi selama pertandingan. Aspek frustrasi juga mengalami penurunan terbesar, mencapai rata-rata 30%, yang menggambarkan bahwa para atlet lebih mampu menghadapi kegagalan dan kekalahan tanpa mengalami perasaan putus asa yang berlebihan. Pada aspek stres, hasil posttest menunjukkan penurunan stres rata-rata sebesar 27%, yang mencerminkan bahwa para atlet lebih mampu mengelola tekanan untuk tampil sempurna di pertandingan penting.

Hasil ini sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala emosi negatif pada berbagai populasi, termasuk atlet. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Warjito, N., & Pudjijuniarto, P. (2021) menemukan bahwa penerapan CBT dalam konteks olahraga secara signifikan dapat mengurangi kecemasan kompetitif pada atlet muda. Penelitian lain oleh Fitzsimmons-Craft et al., (2020) menunjukkan bahwa teknik CBT dapat membantu atlet dalam mengelola stres dan meningkatkan performa dengan cara merestrukturisasi pikiran negatif dan memperbaiki respon emosi. Selain itu, Sigurvinsdóttir et al., (2020) mengungkapkan bahwa CBT juga efektif dalam mengurangi tingkat kemarahan dan frustrasi, khususnya bagi atlet yang sering mengalami ketidakpuasan terhadap performa pribadi atau tim mereka.

Dalam konteks olahraga, manajemen emosi sangat penting untuk memastikan bahwa atlet dapat tampil optimal di bawah tekanan. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa emosi negatif yang tidak terkelola dengan baik, seperti kecemasan dan stres, dapat berdampak negatif pada performa atlet (Nakao et al., 2021). Oleh karena itu, dengan menggunakan pendekatan CBT yang menekankan restrukturisasi kognitif dan pelatihan pengelolaan emosi, para atlet tidak hanya dapat mengurangi dampak buruk dari emosi negatif, tetapi juga memperbaiki cara mereka merespons situasi-situasi yang menekan.

Penerapan teknik-teknik CBT dalam pengelolaan kecemasan, kemarahan, frustrasi, dan stres tidak hanya dapat membantu atlet secara mental tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan performa di lapangan. Program konseling ini berhasil memberikan dampak positif dan dapat dijadikan acuan untuk intervensi sejenis di masa mendatang dalam lingkup pembinaan atlet.

## KESIMPULAN

Penerapan konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengelola emosi negatif atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Program ini berhasil menurunkan tingkat kecemasan, kemarahan, frustrasi, dan stres pada para atlet, dengan persentase penurunan yang bervariasi antara 24,39% hingga 30,77%.



Meskipun tantangan seperti resistensi awal, keterbatasan waktu, dan kurangnya dukungan lingkungan dapat mempengaruhi proses konseling, hasil ini menegaskan pentingnya dukungan psikologis dalam memaksimalkan potensi atlet di bidang olahraga. Dengan memfasilitasi proses pengelolaan emosi yang lebih baik, program CBT dapat menjadi bagian integral dari pelatihan atlet, sehingga mendorong mereka untuk tampil lebih baik dan lebih percaya diri dalam kompetisi. Oleh karena itu, upaya untuk mengintegrasikan dukungan psikologis seperti CBT dalam program pelatihan atlet harus terus didorong demi mencapai hasil yang optimal di masa mendatang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Butarbutar AR, Wenno YH, Asmarany AI, Nur'aeni S, Marissa A, Suhirman L, dkk. (2024). Psikologi Umum. Cendikia Mulia Mandiri. ISBN : 978-623-8576-27-2
- Cania LF. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*.1(4):438–41. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Darisman EK, Prasetyo R, Bayu WI. (2021). Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga. Jakad Media Publishing. ISBN : 978-623-6955-77-2
- Dewi EMP. (2018). Psikologi Olahraga Mental Training. Badan Penerbit UNM. ISBN : 978-602-5554-21-6
- Effendi H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v1i1.2016>
- Fenanlampir A. (2020). Ilmu kepelatihan olahraga. Jakad Media Publishing. ISBN : 978-623-7681-50-2
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Taylor, C. B., Graham, A. K., Sadeh-Sharvit, S., Balantekin, K. N., Eichen, D. M., ... & Wilfley, D. E. (2020). Effectiveness of a digital cognitive behavior therapy-guided self-help intervention for eating disorders in college women: A cluster randomized clinical trial. *JAMA network Open*, 3(8). doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.15633
- Hayes SC, Hofmann SG. (2018). Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy. New Harbinger Publications. <https://books.google.co.id>
- Warjito, N., & Pudjijuniarto, P. (2021). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Prestasi Memanah Jarak 40 Meter pada Atlet Panahan SMA Kota Surabaya. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Kemendikbud DD. (2021). Buku Panduan Indikator Kinerja Utama Perguruan Tinggi Negeri. Dirjen Dikti Kemendikbud. <https://dikti.kemdikbud.go.id/iku/>
- Komarudin MP, Saputra MY, Awwaludin PN, Febrianty MF, Novian G. (2024). Model Latihan Kognisi dalam Olahraga. Indonesia Emas Group. ISBN : 978-623-8517-54-1
- Mylsidayu A. (2022). Psikologi olahraga. Bumi Aksara. ISBN:978-602-217-496-7
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial medicine*, 15(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Saharullah S, Dewi EMP, Hasyim H. (2022). Psikologi Olahraga: Metode Mental Training. Makassar. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar. ISBN : 978-623-387-076-4
- Sigurvinsdóttir, A. L., Jensínudóttir, K. B., Baldvinsdóttir, K. D., Smáráson, O., & Skarphedinsson, G. (2020). Effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) for child and adolescent anxiety disorders across different CBT modalities and comparisons: a

- systematic review and meta-analysis. *Nordic Journal of Psychiatry*, 74(3), 168-180.  
<https://doi.org/10.1080/08039488.2019.1686653>
- Sutoro S, Guntoro TS, Putra MFP. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*. 8(1):63–76. doi: 10.21831/jk.v8i1.30312
- Wahidah FR, Adam P. (2019). Cognitive behavior therapy untuk mengubah pikiran negatif dan kecemasan pada remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2):57–69.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6826>