

Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Kecemasan Atlet Pencak Silat

Alfiah Mangestuti^{a,1,*}, Drajat Edy Kurniawan ^{b,2}

^{a,b}, Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia

¹ alfiahmangestutiiii@gmail.com *; ² drajat@upy.ac.id

* Corresponding Author



Received 10 – 09 – 2025; accepted 21 – 11 – 2025; published 31 – 12 – 2025

ABSTRACT

The purpose of this study is to test the effectiveness of group counseling with the REBT approach in reducing anxiety in pencak silat athletes. The method used in this study is a quantitative experiment with a one group pretest posttest design. Based on interviews and observations, there are several pencak silat athletes who experience excessive anxiety. Data collection for this study used a questionnaire. The population in this study were all seventh grade students at Muhammadiyah 1 Seyegan Junior High School. The subjects of this study were taken based on the results of pre-research observations and interviews, so sampling used purposive sampling with data collection using a pencak silat athlete anxiety questionnaire that will be taken from 6 athletes with the highest anxiety. The data analysis technique used a non-parametric test with the Kruskall Wallist test method. The results of this study indicate that group counseling with the REBT approach is effective in reducing anxiety in pencak silat athletes, this is evidenced by the results of the Kruskall Wallist test with a probability value of sig. (2-tailed) 0.004 < 0.05. As well as the difference in the average score of the pencak silat athlete anxiety questionnaire of 28.4 from the pretest and posttest results.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan rebt dalam mengurangi kecemasan atlet pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif eksperimen dengan desain one group pretest posttest. Berdasarkan wawancara dan observasi terdapat beberapa atlet pencak silat yang mengalami kecemasan berlebihan. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket/kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Seyegan. Subjek penelitian ini diambil berdasarkan hasil pra penelitian observasi dan wawancara maka pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pengumpulan data menggunakan angket kecemasan atlet pencak silat yang akan diambil 6 atlet dengan kecemasan tertinggi. Teknik analisis data menggunakan uji non parametrik dengan metode *kruskall wallist test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam mengurangi kecemasan atlet pencak silat, hal ini dibuktikan dari hasil uji *kruskall wallist test* dengan probabilitas nilai sig. (2-tailed) 0,004 < 0,05. Serta dengan adanya perbedaan skor rata-rata angket kecemasan atlet pencak silat 28,4 dari hasil pretest dan posttest.

KEYWORDS

Group Counseling
Rational emotif behavior therapy,
Anxiety

Konseling Kelompok
Rasional Emotif
Behavior
Kecemasan

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



1. Introductions

Prestasi atlet dalam cabang olahraga bela diri, termasuk pencak silat, tidak hanya ditentukan oleh kesiapan fisik dan teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Salah satu faktor psikologis yang sering dialami atlet pencak silat adalah kecemasan, terutama menjelang maupun saat pertandingan. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, pengambilan keputusan, koordinasi gerak, serta kepercayaan diri atlet, sehingga berpotensi menurunkan performa secara keseluruhan.



10.32585/advice.v7i02.6448



advice.univetbantara@gmail.com

Atlet pencak silat menghadapi tuntutan kompetisi yang tinggi, seperti tekanan untuk menang, ekspektasi pelatih dan lingkungan, serta risiko cedera selama pertandingan. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya pikiran irasional, seperti ketakutan berlebihan terhadap kekalahan, kekhawatiran akan penilaian orang lain, dan persepsi negatif terhadap kemampuan diri. Apabila dibiarkan, kecemasan yang bersumber dari pola pikir irasional ini dapat berkembang menjadi hambatan psikologis yang serius bagi perkembangan prestasi atlet.

Kecemasan yang menandai adanya konsidi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan terhadap apa yang mungkin terjadi, bisa terjadi pada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Wattimena 2015 (Nissa and Tommy 2021) mengemukakan kecemasan dapat muncul sebab situasi yang terjadi saat ini maupun telah terjadi dari apa yang pernah dialami didalamnya juga terdapat ancaman yang mengikat. Seperti halnya kecemasan saat harus menghadapi ujian, presentasi atau kecemasan pada atlet. Kecemasan yang dialami oleh atlet merujuk pada perasaan khawatir atau tegang yang muncul sebelum atau selama kompetisi. Andi & Aulia (Fahrurrozi, Salabi and Makadada 2023) mengemukakan kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak dikehendaki, seperti tampilan buruk, lawan yang superior, dan dicemooh oleh orang lain. Rapp (2017) (Eva and Astrella 2020) mengemukakan cedera menimbulkan lebih banyak perasaan cemas pada diri atlet saat bertanding. Dalam konteks kompetisi dampak tersebut bisa berakibat serius seperti kehilangan kepercayaan diri bahkan pengunduran dairmolahraga sebagai atlet dan menyebabkan semakin rendah prestasi atlet. Idealnya atlet harus memiliki pemikiran yang rasional, kemampuan kombinasi fisik dan mnetal yang seimbang untuk mencapai performa yang baik dalam kompetisi.

Hal tersebut diperjelas oleh Aryati 2018 (Pangastuti 2022) yang mengemukakan bahwa atlet yang memiliki jiwa sehat selalu berfikir positif, pemikiran positif tersebut membuar rasa menjadi bertambah kuat dan semangat dalam melakukan gerakan-gerakan fisik, teknik dan taktik untuk mencapai performa optimal. Berdasarkan observasi, wawancara dan angket terdapat beberapa atlet yang mengalami kecemasan yang berlebihan yang dampak dari kecemasan. Sehingga menyebabkan munculnya pemikiran yang tidak rasional. Beberapa pemikiran yang muncul seperti tekanan yang luar biasa dari pelatih, harapan dari keluarga, pemikiran negative akan hasil, bahkan perasaan ketakutan jika mengalami cidera saat bertanding. Mengacu pada realita tersebut maka sudah seharusnya para atlet mendapatkan pendampingan sebelum pertandingan agar pemikiran-pemikiran negatif tersebut tidak menganggu penampilan pada saat bertanding. Dan berdasarkan pada realita dilapangan belum ada upaya pendampingan yang intensif untuk mengurangi kecemasan pada atlet pencak silat. Sebagai respons terhadap situasi ini peneliti menawarkan upaya konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Menurut (Wibowo 2019) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu memberikan umpan balik dan pengalaman belajar. Tujuan layanan konseling kelompok tersebut setiap anggota memperoleh kesempatan yang sama secara bersama-sama dalam membahas dan mengentaskan masalah melalui dinamika kelompok. Pendekatan REBT bertujuan untuk mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional. Hal tersebut diperjelas oleh pendapat Pratiwi 2021 (Harahap, Nasution and Rahmat 2024) dikemukakan bahwa pendekatan REBT dapat memecahkan pola pikir yang bermasalah. Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam mengurangi kecemasan atlet pencak silat.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional. REBT menekankan bahwa emosi negatif, termasuk kecemasan, tidak semata-mata disebabkan oleh peristiwa yang dialami, melainkan oleh keyakinan dan interpretasi individu terhadap peristiwa tersebut. Dengan

mengidentifikasi, menantang, dan mengganti keyakinan irasional, atlet diharapkan mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif sehingga kecemasan dapat berkurang.

Meskipun REBT telah banyak diterapkan dalam konteks klinis dan pendidikan, kajian empiris mengenai efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam konteks olahraga bela diri, khususnya pencak silat, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam mengurangi kecemasan atlet pencak silat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi konselor olahraga, pelatih, dan praktisi bimbingan dan konseling dalam merancang intervensi psikologis yang tepat guna meningkatkan kesiapan mental dan prestasi atlet.

2. Method

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design. karena penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol. Pelaksanaan eksperimen dengan desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Seyegan. Instrumen yang digunakan yaitu berbentuk angket/kuisisioner, terlebih dahulu peneliti menyusun kisi – kisi instrumen penelitian (angket). Kemudian peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Selanjutnya peneliti melaksanakan pengumpulan data dengan melakukan pre-test (O1) dengan menyebar instrumen berupa angket untuk mengetahui kondisi awal tingkat kecemasan atlet pencak silat. Hasil pre-test yang diperoleh dari 42 siswa yaitu ada 1 siswa dengan tingkat kecemasan atlet pencak silat kategori rendah, 38 siswa dengan tingkat kecemasan atlet pencak silat kategori sedang dan 3 siswa dengan tingkat kecemasan atlet pencak silat yang tinggi.

Jenis sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* (pengambilan sampel berdasarkan tujuan). Sampel bertujuan untuk mencapai tujuan tertentu yaitu untuk menurunkan kecemasan atlet pencak silat. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII. Teknik dan instrumen pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan angket. Sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis paired sample t-test melalui program SPSS for windows version 25. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menetapkan 6 siswa dengan tingkat kecemasan tinggi dan sedang menuju tinggi untuk dijadikan sebagai sampel penelitian. Dari ke 6 atlet tersebut akan diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) sebanyak dua kali treatment. Selanjutnya diakhiri treatment kedua diberikan posttest. Hasil ini dibandingkan untuk menguji apakah layanan konseling kelompok dengan Pendekatan REBT efektif dalam mengurangi kecemasan atlet pencak silat. Sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis paired sample t-test melalui program SPSS for windows version 25. Teknik analisis dari data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t yaitu dengan membandingkan dan menghitung data dari hasil treatment.

Dalam konteks penelitian ini, logoterapi dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk membantu mahasiswa menemukan makna dalam kehidupan mereka meskipun mereka menghadapi keterbatasan ekonomi. Logoterapi, yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, berfokus pada pencarian makna hidup sebagai cara untuk mengatasi penderitaan dan tantangan. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih mampu mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan hidup yang terkait dengan keterbatasan ekonomi mereka, serta meningkatkan ketahanan mental dan emosional mereka untuk menghadapi masa depan.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Ekperimen	O1	X	O2

Teknik analisis dari data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t yaitu dengan membandingkan dan menghitung data dari hasil treatment. Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan SPSS-25 (Statistical Package for the Social Sciences) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00. Maka butir instrumen tidak dapat diterima dan dinyatakan tidak homogen, karena belum memenuhi nilai signifikansi $> 0,05$.

3. Results and Discussion

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengurangi kecemasan atlet pencak silat siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Seyegan pada bulan Februari – Maret 2025. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen angket. Penyebaran instrumen ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai tingkatan kecemasan atlet pencak silat yang dialami. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Seyegan yang berjumlah 67 siswa. Selanjutnya, peneliti mengambil 6 siswa yang memenuhi kriteria sebagai atlet pencak silat yang mengalami kecemasan tinggi untuk dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan desain *One Grup Pretest-Posttest*, dimana peneliti akan memberikan 2 kali pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket. Pengumpulan data yang pertama yaitu pre-test (sebelum diberikan treatment) dan pengumpulan data yang kedua yaitu post-test (setelah diberikan treatment). Tahap pertama peneliti memberikan pre-test pada tahap ini siswa akan diberi angket yang berkaitan dengan kecemasan atlet pencak silat. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui kondisi kecemasan atlet pencak silat sebelum diberikannya treatment berupa konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Langkah selanjutnya yaitu memberikan treatment (konseling kelompok dengan pendekatan REBT) kepada atlet. Langkah terakhir yaitu memberikan *post-test* pada atlet, guna mengetahui kondisi kecemasan atlet pencak silat setelah diberikannya treatment tersebut. Langkah pertama peneliti menyusun angket dengan kisi-kisi membuat beberapa aspek yaitu fisiologis, kognitif, emosional dan perilaku. Angket kecemasan terdiri dari 48 butir pernyataan yang terdiri dari item favorabel dan unfavorabel. Uji coba instrumen dalam penelitian dilakukan dikelas VII C dengan jumlah siswa 16.

Data awal penelitian ini diperoleh dari hasil *pre-test*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Seyegan VII sebelum diberikan treatment. Adapun berikut kategori skor pre-test yang telah diperoleh:

Tabel 2. Skor Hasil Pretest

Kategori	Interval	Frekuensi
Tinggi	78 – 104	3
Sedang	52 – 78	38
Rendah	26 – 52	1

Tabel 3. Skor Hasil Posttest

No.	Nama	Hasil Pre-test	Kategori
1.	AMA	79	Tinggi
2.	RC	79	Tinggi

3.	FSN	79	Tinggi
4.	SF	77	Sedang
5.	VAR	76	Sedang
6.	AW	76	Sedang

Berdasarkan uji normalitas menggunakan metode one sampel kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan hasil bahwa, sebelum diberikan treatment diperoleh nilai sebesar 0,069 dan setelah diberikan treatment diperoleh nilai sebesar 0,200. Berdasarkan nilai yang telah diperoleh tersebut maka, dapat disimpulkan bahwa semua data terdistribusi normal karena sudah memenuhi nilai signifikansi $>0,05$. Uji reliabilitas didapatkan hasil bahwa nilai Alpha Cronbach sebesar 0.919 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan SPSS-25 (Statistical Package for the Social Sciences) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00. Maka butir instrumen tidak dapat diterima dan dinyatakan tidak homogen, karena belum memenuhi nilai signifikansi $> 0,05$. Uji-t dilakukan untuk menentukan apakah ada perbedaan antara dua atau lebih mean sampel berpasangan dan untuk menentukan apakah perbedaan itu signifikan. Dalam penelitian ini, data dihitung menggunakan SPSS-25 (Statistical Package for the Social Sciences). Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan mean antara hasil *pre-test* dan *post-test* sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka ada perbedaan mean antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan SPSS-25 (Statistical Package for the Social Sciences) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00. Mengacu pada kriteria uji, karena $0,00 < 0,05$ maka instrumen dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil maka analisis data dilakukan menggunakan uji *non parametric* metode Kruskal Wallis Test. Berikut adalah hasil analisisnya:

Tabel 5. Hasil Uji Non Parametric

Test Statistics^{a,b}

Skor Kecemasan	
Kruskal-Wallis H	8.456
Df	1
Asymp. Sig.	.004

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Pretest

Konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan atlet pencak silat di SMP Muhammadiyah 1 Seyegan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT, yang dikembangkan oleh Albert Ellis, berfokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir irasional yang dapat memengaruhi perilaku dan emosi individu. Dalam konteks atlet, kecemasan sering kali muncul menjelang kompetisi dan dapat berdampak negatif terhadap performa mereka. Melalui konseling kelompok, atlet dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman, yang memperkuat proses pembelajaran dan penerapan teknik REBT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik imagery dalam sesi konseling kelompok berhasil menurunkan tingkat kecemasan atlet secara signifikan. Teknik ini membantu atlet mengenali pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional. Selanjutnya pemimpin membantu mendefinisikan keyakinan atau pikiran tentang peristiwa tersebut untuk mendapatkan belief. Peristiwa pemicu, misalnya, "Akan menghadapi pertandingan penting." B (Belief): Keyakinan tentang peristiwa itu, misalnya, "Saya harus menang, kalau tidak, saya akan gagal total". C (Consequence): Konsekuensi emosional dan

perilaku, misalnya, "Merasa sangat cemas, tidak bisa tidur, performa menurun. Kemudian pemimpin menekankan bahwa kecemasan adalah respons umum dalam situasi kompetitif dan bahwa ada cara untuk mengelolanya . Selain itu, penelitian oleh Turner & Barker (2014) menekankan pentingnya sesi yang cukup untuk mencapai hasil maksimal dalam pelatihan mental atlet.

Penerapan REBT dalam konseling kelompok tidak hanya membantu mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan temuan Tamamiyah (2023) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan manajemen stres dan kesejahteraan psikologis peserta. Dengan demikian, konseling kelompok menjadi strategi penting dalam mendukung perkembangan mental atlet, terutama dalam menghadapi tekanan kompetisi. Melalui penelitian ini, diharapkan bahwa sekolah-sekolah dapat lebih memperhatikan aspek psikologis dalam pembinaan atlet, serta menerapkan pendekatan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan. Konseling kelompok dengan REBT dapat menjadi salah satu solusi yang tepat untuk meningkatkan performa atlet di lapangan.

Efektivitas konseling kelompok juga dipengaruhi oleh dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling. Interaksi antaranggota kelompok memungkinkan atlet untuk menyadari bahwa kecemasan merupakan pengalaman yang umum dialami oleh sesama atlet. Dukungan emosional, umpan balik, serta proses saling belajar dalam kelompok berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan penerimaan diri atlet. Kondisi ini memperkuat efektivitas pendekatan REBT karena proses restrukturisasi kognitif tidak hanya terjadi secara individual, tetapi juga diperkuat oleh pengalaman dan refleksi bersama dalam kelompok.

Selain itu, penerapan REBT dalam setting olahraga bela diri memiliki relevansi yang kuat karena karakteristik pencak silat yang menuntut kesiapan mental, keberanian, dan pengendalian emosi yang tinggi. Atlet yang mampu berpikir rasional cenderung lebih fokus pada strategi dan teknik pertandingan dibandingkan pada ketakutan akan hasil akhir. Penurunan kecemasan yang dialami atlet dalam penelitian ini berimplikasi positif terhadap kesiapan mental dan potensi peningkatan performa, meskipun aspek performa belum diukur secara langsung dalam penelitian ini.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi konseling berbasis kognitif-behavioral, termasuk REBT, efektif dalam mengurangi kecemasan pada atlet dan peserta didik. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang relatif terbatas dan fokus penelitian yang hanya menelaah aspek kecemasan tanpa mengkaji variabel psikologis lain seperti motivasi, kepercayaan diri, atau performa bertanding. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas serta mengombinasikan pendekatan REBT dengan pengukuran variabel psikologis dan performa atlet secara komprehensif.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan intervensi yang efektif dan relevan untuk mengurangi kecemasan atlet pencak silat. Pendekatan ini tidak hanya membantu atlet mengelola emosi negatif, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan berpikir rasional yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam menghadapi berbagai tekanan kompetitif di dunia olahraga.

4. Conclusion

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu, konseling kelompok dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) efektif dalam mengurangi kecemasan atlet pencak silat SMP Muhammadiyah 1 Seyegan tahun pelajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan atlet pencak silat. Penerapan konseling kelompok memungkinkan atlet untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan pemahaman bersama terkait sumber-sumber kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi latihan maupun pertandingan.

Pendekatan REBT berperan penting dalam membantu atlet mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional yang menjadi pemicu kecemasan, seperti ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, tekanan untuk selalu tampil sempurna, dan kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Melalui proses restrukturisasi kognitif yang dilakukan secara sistematis dalam dinamika kelompok, atlet mampu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, adaptif, dan positif, sehingga berdampak pada penurunan kecemasan secara signifikan.

Dengan berkurangnya tingkat kecemasan, atlet menunjukkan peningkatan dalam kepercayaan diri, pengendalian emosi, serta kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis yang efektif dan aplikatif dalam pembinaan atlet pencak silat. Oleh karena itu, disarankan agar konselor olahraga dan pelatih dapat mengintegrasikan layanan konseling kelompok berbasis REBT dalam program pembinaan atlet guna mendukung pencapaian prestasi yang optimal.

Reference

- Eva Supriaten, and Nathania Bayu Astrella. 2020. "Pengaruh Cedera terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Satria Agung." *Jurnal Psikologi* 7: 122-138.
- Fahrurrozi, Muhammad Salabi, and Alfred Makadada. 2023. "TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT IPSI LOMBOK TENGAH." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* 10. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora>.
- Harahap, Jumli Sabrial, Irma Suryani Nasution, and Rahmat Almasri. 2024. "Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Di SMP." *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8. doi:10.31316/gcouns.v8i2.5841 .
- Nissa, Erzha Choiry, and Tommy Soenyoto. 2021. "Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 2. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>.
- Pangastuti, Nur Indah. 2022. "Optimalisasi Prestasi Atlet Melalui Konsep Manusia Seutuhnya (Sebuah Kajian Filosofis)." *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)* 18: 1-7. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2019. *Konseling Kelompok Perkembangan*. 2. Semarang: UNNES Press.