

Info Artikel:

Diterima: 06/07/2019

Direvisi: 06/10/2019

Dipublikasikan: 06/30/2019

Konsep dan aplikasi konseling olahraga bagi atlet; peluang dan tantangan

Tjung Hauw Sin

Universitas Negeri Padang

Abstract

The development of the world is now complex, problems are diverse, including in sports settings. The problem of athletes is more complex, not a few athletes who do not compete because of low self-management, unstable emotional control and even motivation and performance that are not optimal. Not to mention the condition of the relationship between athletes and athletes, athletes with coaches and even family problems that are carried away and affect psychological conditions during sparring in the field. The condition requires the existence of a special psychological companion for athletes, this condition makes the background of the need for sports counseling, a sports counselor can accompany the need for special personnel skilled and mastering the psychological concepts of athletes. This has become a new alternative for counselors in performing. Script will present the background of the need for sports counseling services, athlete's problems, direction of sports counseling services and opportunities and challenges.

Keyword: *sports counseling, personal growth, an athlete's problem*

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia saat ini semakin kompleks (Jonasson, 2019; Schneider & Gonsalves, 2019) permasalahan pun kian beragam termasuk dalam setting olahraga (Fyall & Metzler, 2019; Weststar, 2019). Masalah para atlet kian kompleks, tidak sedikit atlet yang gagal tanding karena pengelolaan diri yang rendah, kecemasan stress, gangguan kendali emosi yang tidak stabil dan bahkan motivasi dan kinerja yang belum optimal (V. M. Smith, Powell, Mungeam, & Emmons, 2019). Belum lagi kondisi hubungan interpersonal antar atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih dan bahkan permasalahan keluarga yang terbawa dan mempengaruhi kondisi psikologis saat tanding di lapangan (Carlsson, Jonasson, & Jonsson, 2019; Fyall & Metzler, 2019; Melone, 2019).

Kondisi psikologis mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Ini berarti, atlet dengan kondisi psikologis yang baik akan lebih menampilkan performance yang maksimal dalam bertanding (Hammer, et al., 2019; Ozgul, Atan, & Kangalil, 2019). Namun yang terjadi di lapangan, kondisi psikologis atlet tidak menjadi perhatian khusus bagi atlet itu sendiri bahkan oleh pelatih (Fahmi), yang dikedepankan adalah prestasi-prestasi yang harus dicapai yang ditunjang dengan latihan yang harus dilakukan terus-menerus.

Sehingga tidak disadari bahwa harapan terhadap kemenangan yang terlalu besar dapat menjadi penyebab kecemasan yang berpengaruh terhadap kondisi atlet saat bertanding (Andri, 2011; Rojas-Mendez, Davies, Jamsawang, Sandoval Duque, & Pipoli, 2019).

Kondisi ini mengharuskan adanya pendamping psikologis khusus bagi atlet, kondisi ini menjadikan latar belakang perlunya konseling olahraga, perlunya tenaga khusus berkeahlian dan menguasai konsep psikologis atlet yang salah satunya dapat didampingi oleh konselor olahraga. Hal ini menjadi alternatif lahan baru bagi para konselor dalam berkinerja.

PEMBAHASAN

Permasalahan Atlet

Prestasi merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh para atlet dalam mencapai prestasi tersebut banyak hal yang harus dipersiapkan, salah satunya dan yang terpenting adalah kondisi psikologis yang baik (Gibson, 2019; Yulianto & Nashori, 2006). Keadaan psikologi yang sedang tidak baik dapat berpengaruh pada kondisi fisik (Jonsson, 2019; Kerr, 2019; Svensson & Sorlin, 2019). Emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan (Krieger, Pieper, & Ritchie, 2019). Beberapa gejala emosi seperti rasa takut, cemas, banyaknya harapan, dan rasa senang mengikuti pertandingan dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet. Berbagai gejala emosi yang muncul tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan maka dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal (Schneider & Gonsalves, 2019; Setiawan, 2011).

Banyaknya tuntutan dan prestasi yang harus dicapai telah menyebabkan tidak sedikit atlet yang mengalami stress dalam menghadapi pertandingan. Stress menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik dalam psikis maupun kondisi fisik yang dibuat semakin menurun, sehingga atlet tidak menampilkan permainan terbaiknya (Demola, et al., 2019; El-Gazar). Hubungan antara atlet sesama atlet dan atlet dengan pelatih juga menjadi permasalahan yang kerap muncul Masalah yang sering muncul yaitu kurang baiknya komunikasi, baik itu antar atlet maupun atlet dengan pelatih sehingga timbullah salah pengertian yang menyebabkan munculnya beberapa perasaan dan pikiran negatif, seperti, merasa tidak diperlakukan dengan adil, tidak terbuka, ingin menang sendiri (Cronin, Whitehead, Webster, & Huntley, 2019).

Sebagai atlet profesional terdapat berbagai tuntutan yang harus di penuhi oleh atlet tersebut. Banyaknya tuntutan menjadikan atlet mengalami stress. Stress merupakan gejala keseimbangan diri untuk dapat berpartisipasi terhadap adanya perubahan baik dari luar maupun dalam diri sendiri. Menurut Feldman stress adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan inividu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku (Yulianto & Nashori, 2006).

Kondisi penuh tekanan dapat datang dari berbagai sumber baik dari dalam maupun luar lapangan, sumber tersebut seperti aspek fisiologis, waktu, tuntutan social maupun akademis. Stress yang dialami atlet secara tidak langsung akan mempengaruhi performa atlet ketika latihan maupun saat bertanding. Menurut Adler menunjukkan bahwa stress membuat seseorang rentan terhadap system kekebalan tubuh sehingga membuat seseorang rentan terhadap penyakit umum dan meningkatkan resiko berkembangnya penyakit kronis. Hal ini akan mengakibatkan menurunnya prestasi atlet. Atlet akan mengalami kelelahan fisik maupun psikis, dan juga memberikan pandangan buruk terhadap kompetensi atlet itu sendiri (Schneider & Gonsalves, 2019).

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari factor eksternal yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlit, misalnya adanya lawan, wasit, penonton dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena factor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlit itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu berpengaruh ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai mahluk social. Ancamana ini berasal dari adanya konflik, kegagalan, dan adanya tekanan yang melebihi kemampuannya. Secara emosional seseorang yang mengalami kelelahan dalam menghadapi konflik akan merasakan ketakutan dan akhirnya akan menjadi apatis, tidak begitu menaruh minat terhadap sekelilingnya atau bahkan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya (Gibson, 2019).

Arah Pelayanan Konseling Olahraga Kesiapan Mental Atlet

Tidak ada manusia yang sempurna, begitupun dengan atlet. Oleh karena itu, diperlukan adanya perhatian khusus terhadap sikap dan mental atlet (Van Gestel, 2019). Keberhasilan seorang tidak hanya ditentukan oleh latihan demi latihan yang dilakukan, kesiapan mental memiliki peranan yang sangat besar terhadap keberhasilan tersebut.

Kesiapan mental pada intinya adalah kesiapan pikiran seseorang untuk memenuhi tuntutan psikologis dalam suatu olahraga. Kesiapan ini didasarkan pada motivasi, konsentrasi, percaya diri dan pengendalian emosional. Mental yang tegar, sama halnya dengan teknik dan fisik, akan didapat melalui latihan yang terencana

teratur, dan sistematis. Motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertindak laku. Motivasi akan mempengaruhi daya juang atlet dalam bertanding. Dalam dunia olahraga, motivasi menjadi hal yang sangat penting bagi atlet, tidak hanya akan teknik, fisik, taktik yang bagus, namun seorang atlet harus memiliki motivasi yang dapat menjadikan dirinya antusias dalam meraih prestasi pada pertandingan. Setiap Atlet diharapkan dapat mencapai prestasi tertinggi di bidang olahraga yang mereka kuasai. Untuk mencapai ini, mereka dituntut untuk dapat berkonsentrasi penuh, percaya diri, tenang, berkemauan keras, koordinasi gerak yang baik, dan lain sebagainya. Gangguan sikap dan mental terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan. Mental atlet inilah yang perlu mendapat perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang lain (akal dan kehendak), juga mempengaruhi aspek-aspek fisiologiknya sehingga jelas akan berpengaruh terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Ditinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan yang bersifat organis, maka gangguan sikap dan mental terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan. Ketidakstabilan emosional akan mengakibatkan terjadinya ketidakstabilan fungsi fisik, yang kemudian akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya, dan pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian Atlet secara keseluruhan (Jonasson, 2019; Schneider & Gonsalves, 2019).

Pentingnya Kesiapan Mental Bagi Atlet Stress sebelum bertanding adalah hal yang lumrah, namun mampu mengelola stress atau tidak adalah sebuah kemampuan yang harus ditumbuhkan. Stress bisa jadi pemicu semangat dan motivasi untuk maju, namun stress berlebihan bisa berdampak negatif. Tanpa kesiapan mental, sang atlet akan sulit mengubah energi negative (misal, yang dihasilkan dari keraguan penonton terhadap kemampuan sang atlet) menjadi energi positif (motivasi untuk berprestasi) sehingga akan menurunkan performancenya (dengan gejala-gejala sulit berkonsentrasi, tegang, cemas akan hasil pertandingan, mengeluarkan keringat dingin, dll). Bahkan sangat mungkin jika sang atlet terpengaruh oleh energi negatif para penonton.

Motivasi

Motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat kemauan dalam melaksanakan suatu kegiatan. Kemauan baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik). Seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan kualitas perilaku yang ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya (Van Gestel, 2019). Motivasi adalah karakteristik psikologis manusia yang member kontribusi pada tingkat komitmen seseorang. Hal ini termasuk faktor-faktor yang menyebabkan, menyalurkan, dan mempertahankan tingkah laku manusia dalam arah tekad tertentu. Motivasi adalah proses kesediaan melakukan usaha tingkat tinggi untuk mencapai sasaran organisasi yang dikondisikan oleh kemampuan usaha tersebut untuk memuaskan kebutuhan sejumlah individu. Meskipun secara umum motivasi merujuk ke upaya yang dilakukan guna mencapai setiap sasaran, disini kita merujuk ke sasaran organisasi karena fokus kita adalah perilaku yang berkaitan dengan kerja.

Motivasi menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dalam memperoleh hasil yang maksimal. Jika seseorang memiliki motivasi yang tinggi maka usaha yang akan dilakukannya juga akan maksimal sedangkan orang dengan motivasi yang rendah, usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuannya juga tidak akan maksimal. Begitupun dengan atlet, jika seorang atlet mengalami kejenuhan pada masa latihan maka latihan yang dilakukan tidak akan maksimal. Pada saat itulah dibutuhkan motivasi. Motivasi tidak hanya diperlukan ketika terjadi kejenuhan atau kebosanan dalam berlatih, pada saat pertandingan motivasi berperan besar. Tidak hanya atlet, pelatih pun hendaknya memiliki motivasi yang sama dengan atlet sehingga tujuan yang ingin dicapai searah. Membangun motivasi bukanlah hal yang mudah karena tidak setiap orang bisa dimotivasi dengan cara yang sama sehingga diperlukan orang yang mengerti dan memahami bagaimana pemberian motivasi yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik orang tersebut. Konselor memiliki peranan yang sangat besar untuk meningkatkan motivasi atlet (Na, Su, & Kunkel, 2019).

Peak Performance

Peak performance atau penampilan puncak adalah penampilan optimal yang dicapai seseorang (Philippou, 2019). Dalam konteks ini bisa jadi seorang atlet tidak terlihat berusaha terlalu keras untuk memenangkan pertandingan, namun apa yang dilakukan terlihat minim dan tetap selalu membuahkan hasil seperti harapan (Rasmussen, Østergaard, & Gläveanu, 2019).

Dalam meningkatkan penampilan puncak, tidak terlepas dari peran pendamping psikologis atau konselor. Konselor adalah aset berharga yang dibutuhkan atlet dalam mempersiapkan pertandingan. Konselor dapat memprediksi berbagai gejala psikologis yang terjadi pada atlet sehingga mampu untuk dikendalikan melalui berbagai teknik konseling olahraga.

Peak performance adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet. Anshel mengatakan, optimum tidak sama dengan maksimum, di dalam konteks olahraga, selanjutnya *peak performance*

adalah tingkah laku yang membuahkan satu hasil, khususnya tingkah laku yang dapat mengubah lingkungan dengan cara-cara tertentu. Pada dasarnya arti dari *peak performance* itu sendiri para pakar psikologi masih belum membuat suatu kesimpulan tentang definisi dari *peak performance*. Tetapi mereka lebih mengutamakan tentang gambaran dan karakteristik dari *peak performance*. *Peak performance* atlet, persyaratan kondisi fisik atlet berbeda tergantung dari jenis cabang olahraganya; namun persyaratan kondisi mental mereka lebih kurang sama. Niat (*desire*), determinasi (*determination*), sikap (*attitude*), tekad (*heart*) dan motivasi diri (*self-motivation*), merupakan hal-hal yang kerap kali ditekankan oleh mereka yang mengalami penampilan puncak. Sejumlah ungkapan tersebut biasanya tergabung di dalam konsep komitmen. *Peak performance* merupakan bentuk dasar dari penggunaan potensi secara superior yang dimiliki seseorang; lebih efisien, kreatif, produktif, atau dapat melakukan lebih baik dari biasanya dalam beberapa cara. *Peak performance* menggambarkan batas atas atau maksimum keberfungsian dan sebuah model untuk mempelajari pembentukan yang berhubungan dengan *performance* seseorang, seperti keunggulan, produktivitas, dan kreativitas (Toral, et al., 2019; Tyler & Gibbons, 2019).

Adapun pengukuran komitmen biasanya dilakukan melalui evaluasi perilaku atlet terhadap rencana sasaran (*goal setting*). Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa elemen dari (*peak performance*) adalah: komitmen penuh; kualitas di atas kuantitas; sasaran yang jelas; latihan *imagery* setiap hari; memusatkan perhatian pada tiap pukulan; mengenali situasi yang menekan (terkendali); berlatih dan merencanakan mengikuti pertandingan; memusatkan perhatian pada pertandingan yang akan diikuti; mengunkan strategi untuk mengendalikan gangguan; melakukan evaluasi pasca tanding; memahami secara jelas perbedaan kondisi bermain baik dan bermain buruk (Stellingwerff, Morton, & Burke, 2019).

Peluang dan Tantangan

Kompleksitas permasalahan menjadi salah satu landasan penting konseling olahraga, perlu berlatih teknik dan keterampilan dasar namun hal itu saja tidak cukup diperlukan kondisi fisik yang prima (Shortt, Webster, Keegan, Egan, & Brian, 2019) serta kondisi mental dan stabilitas, kematangan dan kendali emosi yang bagus (Cronin, et al., 2019). Atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri. Setiap atlet memiliki kemampuan, kepribadian serta latar belakang kehidupan yang berbeda. Jika keunikan tersebut mendapat perhatian khusus, maka atlet akan dapat memanfaatkan potensi-potensi yang dimilikinya secara maksimal (Stellingwerff, Morton, & Burke, 2019).

Kondisi tersebut menjadi peluang bagi para konselor untuk melebarkan sayap pada dunia olahraga. Sekaligus menjadi tantangan untuk mengenalkan bahwa konselor dibutuhkan dalam dunia olahraga. Melalui berbagai layanan yang ada dalam konseling, keunikan, potensi serta setiap persoalan yang menghambat berkembangnya prestasi atlet akan dapat diminimalisir melalui layanan bimbingan dan konseling (Toral, et al., 2019; Tyler & Gibbons, 2019).

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada individu baik anak-anak, remaja maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengenal dirinya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada yang dapat dikembangkan, berdasarkan norma-norma yang berlaku serta mampu menentukan pilihan-pilihan jalan hidupnya. Sedangkan konseling merupakan suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu yang mengalami kesulitan bisa dilakukan dengan wawancara secara langsung sehingga masalah dapat dipecahkan.

Dengan permasalahan yang unik dan kompleks dari atlet konselor memiliki tantangan yang lebih sulit sehingga di tuntut untuk memiliki keterampilan dan kemampuan lebih untuk dapat mengetaskan permasalahan psikologis pada atlet.

KESIMPULAN

Melalui berbagai layanan konseling, konselor dapat menyampaikan hal-hal penting yang selama ini tidak diperhatikan khusus dalam dunia olahraga, seperti pentingnya memahami kepribadian setiap atlet yang unik, perlunya pelatihan mental yang serius sebelum bertanding, perlunya keterbukaan dalam team pertandingan. Dengan berbagai permasalahan yang dialami atlet mengharuskan adanya pendamping psikologis khusus, perlunya tenaga khusus berkeahlian dan menguasai konsep psikologis atlet yang salah satunya dapat didampingi oleh konselor olahraga.

REFERENSI

- Carlsson, B. m., Jonasson, K., & Jonsson, K. (2019). Introduction: the blend of science and sport. *Sport in Society*, 22(9), 1497-1500.
- Cronin, C., Whitehead, A. E., Webster, S., & Huntley, T. (2019). Transforming, storing and consuming athletic experiences: a coach's narrative of using a video application. *Sport, Education and Society*, 24(3), 311-323.
- Demola, P., Crocamo, A., Ceriello, L., Botti, A., Cremonini, I., Pattoneri, P., et al. (2019). Hemodynamic and ECG responses to stress test in early adolescent athletes explain ethnicity-related cardiac differences. *International Journal of Cardiology*, 289, 125-130.
- Fahmi, D. A. Effect of exercise to Body Mass Index, to body fat percentage and to the vital capacity of lung for the Members of Astuti and Studio Dance Semarang. Effect of exercise to Body Mass Index, to body fat percentage and to the vital capacity of lung for the Members of Astuti and Studio Dance Semarang.
- Fyall, G., & Metzler, M. W. (2019). Aligning Critical Physical Education Teacher Education and Models-Based Practice. *Physical Educator-Us*, 76(1), 24-56.
- Gibson, K. (2019). Laboratory production of health and performance: an ethnographic investigation of an exercise physiology laboratory. *Sport in Society*, 22(9), 1604-1622.
- Hammer, C., Podlog, L., Wadey, R., Galli, N., Forber-Pratt, A. J., & Newton, M. (2019). From core belief challenge to posttraumatic growth in para sport athletes: moderated mediation by needs satisfaction and deliberate rumination. *Disability and Rehabilitation*, 41(20), 2403-2411.
- Jonasson, K. (2019). 'Sport qua science': Michel Serres' ball as an asset of knowledge. *Sport in Society*, 22(9), 1512-1527.
- Jonsson, K. (2019). Situated knowledges, sports and the sport science question. *Sport in Society*, 22(9), 1528-1537.
- Kerr, R. (2019). The role of science in the practice of talent identification: a case study from gymnastics in New Zealand. *Sport in Society*, 22(9), 1589-1603.
- Krieger, J., Pieper, L. P., & Ritchie, I. (2019). Sex, drugs and science: the IOC's and IAAF's attempts to control fairness in sport. *Sport in Society*, 22(9), 1555-1573.
- Na, S., Su, Y., & Kunkel, T. (2019). Do not bet on your favourite football team: the influence of fan identity-based biases and sport context knowledge on game prediction accuracy. [Article]. *European Sport Management Quarterly*, 19(3), 396-418.
- Ozgul, F., Atan, T., & Kangalgil, M. (2019). Comparison of the Command and Inclusion Styles of Physical Education Lessons to Teach Volleyball in Middle School. *Physical Educator-Us*, 76(1), 182-196.
- Philippou, C. (2019). Towards a unified framework for anti-bribery in sport governance. [Article]. *International Journal of Disclosure and Governance*, 16(2-3), 83-99.
- Pyun, H., & Hall, J. C. (2019). Does the presence of professional football cause crime in a city? Evidence from Pontiac, Michigan. *Applied Economics*, 51(36), 3958-3970.
- Rasmussen, L. J. T., Østergaard, L. D., & Glåveanu, V. P. (2019). Creativity as a developmental resource in sport training activities. [Article]. *Sport, Education and Society*, 24(5), 491-506.
- Schneider, A. J., & Gonsalves, M. J. (2019). The role and relationship of science and ethics in the evaluation of fairness in sport. *Sport in Society*, 22(9), 1538-1554.
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Shortt, C. A., Webster, C. A., Keegan, R. J., Egan, C. A., & Brian, A. S. (2019). Operationally conceptualizing physical literacy: Results of a delphi study. [Article]. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 91-104.
- Smith, E. E., & Allen, J. J. B. (2019). Theta-band functional connectivity and single-trial cognitive control in sports-related concussion: Demonstration of proof-of-concept for a potential biomarker of concussion.. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 25(3), 314-323.
- Stellingwerff, T., Morton, J. P., & Burke, L. M. (2019). A framework for periodized nutrition for athletics. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 141-151.

-
- Svensson, D., & Sorlin, S. (2019). The 'physiologization' of skiing: the lab as an obligatory passage point for elite athletes? *Sport in Society*, 22(9), 1574-1588.
- Toral, V., García, A., Romero, F. J., Morales, D. P., Castillo, E., Parrilla, L., et al. (2019). Wearable system for biosignal acquisition and monitoring based on reconfigurable technologies. *Sensors(Switzerland)*, 19(7).
- Tyler, M., & Gibbons, T. (2019). Redeeming the habitus: a Christian sociological approach to embodiment in sport. *Sport in Society*, 22(2), 239-251.
- Van Gestel, J. (2019). Violence and violence control in karate: Has there been a sportization process? *International Review for the Sociology of Sport*, 54(5), 557-576.
- Weststar, J. (2019). Research Handbook of Employment Relations in Sport. *Relations Industrielles-Industrial Relations*, 74(1), 202-204.
- Yulianto, F., & Nashori, F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(1), 55-62.