

PENDEKATAN KONSELING DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

RUSLI IBRAHIM

ABSTRACT

Counseling approach in physical education and sport is a field of applied psychology of sport. It is most important and useful to enhance the performance in physical education and sport and to promote the well-being of students or athletes, coaches, and physical educators in schools. Therefore, the understanding of the role of physical education and sport in human development is necessity in planning of counseling approach for students or athletes.

There is a premise that participation in physical education and sport activities prepares students or athletes for later adult roles. Physical education and sport teaches young people how to live by rules, to possess the social behavior according to social and cultural values, work hard to achieve goals, and play and interact with others. Indeed, in the other perspective that physical education and sport activities are indirectly influence toward the character building of students and athletes.

Counseling programs are apparently useful to assist career development; and counseling injured students or athletes; and while students or athletes are being in transition period from adolescent to adult age. There are three main aspects of career development process, namely (1) Self exploration; (2) Environment or Career exploration; and (3) Career implementation.

Key words: *counseling; human development; career; physical education and sport.*

A. Pendahuluan

Tulisan ini memperbincangkan tentang pengaruh bidang ilmu Psikologi ke dalam bidang Pendidikan Jasmani (Penjas) dan Olahraga yang telah berkembang pesat sejak awal abad ke 20-an. Bidang ilmu Psikologi juga menaruh kepedulian yang besar terhadap pengaruh aktivitas jasmani baik yang berlangsung dalam Penjas maupun Olahraga terhadap aspek perkembangan manusia secara multilateral, termasuk moral dan pembentukan karakter. Dalam Penjas biasanya diarahkan untuk meningkatkan kesegaran/kebugaran dan keterampilan jasmani sebagai dasar peningkatan prestasi dalam bidang kecabangan Olahraga selanjutnya yang lebih luas. Oleh karena itu dalam pandangan pendidikan, Penjas merupakan alat pendidikan yang bersama-sama dengan bidang ilmu/studi lain diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Sementara itu psikologi memberikan perhatian besar terhadap penggunaan keterampilan jasmani dan rohani/mental dalam meningkatkan kompetensi pribadi individu dan kelompok.

Dalam pandangan Psikologi Penjas dan Olahraga dengan spektrum yang lebih luas, terdapat beberapa bentuk intervensi bidang ilmu Psikologi ke dalam bidang Penjas dan Olahraga, *Pertama*, intervensi dalam bentuk peningkatan keterampilan mental guna meningkatkan penampilan atau prestasi dalam Penjas dan Olahraga secara umum, seperti

peningkatan kemampuan imajinasi, semangat juang atau kegairahan, motivasi dan kegembiraan, dan penetapan tujuan atau target (*goal setting*) dalam Penjas dan Olahraga. *Kedua*, intervensi dalam bentuk penanggulangan berbagai masalah psikologis yang bersifat klinis, seperti adanya gangguan nafsu makan, gangguan dalam reaksi penyesuaian diri, adanya gejala kecemasan (*anxiety*) dan stress berat, termasuk penyimpangan perilaku sosial seperti perilaku agresif berlebihan serta kekerasan. *Ketiga*, bentuk intervensi berupa strategi-strategi Konseling dalam membantu para siswa atau atlet melakukan penyesuaian diri dengan berbagai perkembangan dan kemajuan yang dicapai sepanjang siklus kehidupannya, termasuk pengembangan karirnya.

Dalam konteks inilah, uraian berikut ini bertujuan untuk memperjelas posisi pendekatan Konseling dan bagaimana bentuk intervensinya ke dalam pembelajaran penjas dan pembinaan olahraga yang biasanya terakomodasi dalam bidang ilmu Psikologi Penjas dan Olahraga terapan, terutama dalam membantu penyesuaian diri para siswa atau atlet. Oleh karena itu perlu terlebih dahulu didiskusikan perbedaan antara pendekatan *Konseling* dengan pendekatan *Klinis*; peranan Penjas dan Olahraga dalam perkembangan manusia; beberapa contoh strategi konseling, dan beberapa saran bagi guru Pendidikan Jasmani, para Pelatih dan Pembina Olahraga, khususnya yang berhubungan dengan pembinaan para siswa di sekolah dan atlet di lapangan.

B. Perbedaan Antara Pendekatan Konseling dengan Pendekatan Klinis

Meskipun menurut pendapat beberapa ahli dalam bidang Psikologi, seperti Davis, Alcorn, Brooks, & Meara, (1992) dan Petitpas (1997) bahwa perbedaan antara Psikologi Klinis dengan Psikologi Konseling tidak begitu kentara akhir-akhir ini, namun beberapa pandangan tradisional mengisyaratkan bahwa Psikologi Konseling lebih menekankan kepada aspek perkembangan dan pendidikan seseorang secara psikologis. Sedangkan pendekatan klinis lebih berorientasi kepada aspek penyembuhan secara patologis. Karena itu model pendekatan klinis biasanya terfokus kepada suatu penyakit, melibatkan proses diagnosis dan *therapy* secara intensif. Sedangkan dalam pendekatan konseling lebih menekankan kepada pertumbuhan, perkembangan, dan peningkatan penyesuaian diri seseorang yang masih tergolong normal.

Seorang ahli Psikologi Konseling dalam praktik sehari-hari biasanya berusaha berperan sebagai spesialis pengembangan karir atau perencanaan pekerjaan yang dipilih seseorang dalam kehidupan, berperan sebagai pendidik psikologis, sebagai agen perubahan suatu sistem, dan berperan pula sebagai spesialis pencegah awal perilaku menyimpang (Hansen, 1981). Jadi artinya, seorang ahli Psikologi Konseling dalam praktiknya akan berfungsi sebagai pencegah (*preventive*), penyembuh (*curative*), dan pengembang (*developmental*) secara psikologis bagi kliennya. Peranan dan fungsi konselor dalam hal ini tampaknya sesuai dengan definisi konseling yang dirumuskan oleh Shertzer & Stones (1966) yaitu: "*Counselling as an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and results in the establishment and/or clarification of goals and values for future behavior*". Artinya, konseling sebagai suatu proses interaksi yang memudahkan tercapainya pemahaman yang bermakna tentang diri dan lingkungan serta hasilnya dalam menetapkan dan/atau memperjelas tujuan-tujuan dan nilai-nilai bagi perilaku di masa mendatang.

C. Olahraga dan Perkembangan Manusia

Sesuai dengan maksud tulisan ini, maka pembahasan selanjutnya berkenaan dengan bagaimana intervensi pendekatan konseling terhadap para siswa atau atlet yang difokuskan

kepada aspek perkembangan kepribadiannya, proses pengambilan keputusan dalam penyesuaian dirinya, dan perencanaan karir atau pekerjaan sepanjang hayatnya.

Jika intervensi pendekatan konseling ke dalam Penjas dan Olahraga didasarkan atas faktor-faktor pertumbuhan dan perkembangan manusia, maka pemahaman tentang peranan Penjas dan Olahraga terhadap perkembangan kepribadian manusia merupakan sesuatu yang amat penting dalam rangka perencanaan pendekatan konseling bagi para siswa dan atlet. Legitimasi Penjas dan Olahraga sebagai suatu aktivitas intra kurikuler, ko-kurikuler dan ekstra kurikuler di sekolah tampaknya didasarkan atas adanya anggapan bahwa dengan berpartisipasi dalam kegiatan Penjas dan Olahraga dapat mempersiapkan para siswa atau atlet untuk mampu berperan dalam kehidupan dewasa kelak. Karena melalui Penjas dan Olahraga dapat mengajarkan anak-anak dan para remaja bagaimana hidup dengan aturan-aturan, bagaimana berperilaku sosial sesuai dengan nilai-nilai sosial-budaya dimana ia berada, bekerja keras mencapai tujuan, dan bermain serta berinteraksi satu sama lain, bagaikan suatu kehidupan yang harmonis.

Telah bertahun-tahun diakui kemandirian Penjas dan Olahraga sebagai suatu wahana untuk meningkatkan perkembangan dan pembentukan karakter pribadi (*character building*) seseorang. Hal ini telah menimbulkan perdebatan sengit di kalangan para ahli di bidang ini. Beberapa ahli di Amerika Serikat misalnya berargumentasi bahwa meningkatnya sifat dasar kompetitif pada diri seseorang dan jika hanya menekankan aspek kemenangan semata dalam suatu kegiatan Penjas dan Olahraga, maka dipandang dapat memberikan pengaruh negatif yang dapat merusak perkembangan psikososial para siswa atau atlet remaja (Martens, 1978; Ogilvie & Tutko, 1971; Orlick & Baterill, 1975). Sayangnya hanya sedikit hasil-hasil penelitian empiris yang dapat dilaporkan berkenaan dengan hal ini, dan dengan desain penelitian yang masih dapat dipertanyakan, serta temuan-temuan yang masih tidak konsisten (Petitpas, 1997).

Teori perkembangan yang dianut Erikson misalnya mengisyaratkan bahwa anak-anak usia *latency* sekitar usia 6 - 10 tahun membutuhkan pengembangan "*sense of industry*" atau rasa ingin menguasai berbagai keterampilan. Jika aspek ini tidak berkembang, maka anak tersebut akan dihindangi perasaan rendah diri (*inferiority*). Sehubungan dengan hal itu, Martens, (1983) berpendapat bahwa keterlibatan anak-anak dan remaja dalam kegiatan Penjas dan Olahraga akan menyediakan sejumlah kesempatan bagi mereka untuk memperoleh dan menguasai keterampilan. Adanya siswa atau atlet yang sukses—tidak terkecuali pada usia anak-anak dan remaja—yang diakui dan dikenal di kalangan anak-anak dan orang dewasa akan dapat meningkatkan perasaan kemandirian diri (*self-efficacy*) dan "*sense of industry*", paling tidak pada diri siswa atau atlet yang bersangkutan (Danish, et.al.,1993). Jika hal ini benar, maka partisipasi anak-anak dan remaja dalam kegiatan Penjas dan Olahraga seharusnya meningkat pula dan dapat berpengaruh positif terhadap perkembangan aspek psikososial mereka. Pandangan ini telah didukung oleh data empiris, seperti yang ditunjukkan oleh Iso-Alaha & Hatfields dalam review Literatur Olahraga para remaja tahun 1986 di AS. Mereka berkesimpulan bahwa partisipasi dini dalam Penjas dan Olahraga berkorelasi positif dengan karakteristik psikososial anak dan remaja, tetapi tidak merupakan hubungan kausalitas atau sebab akibat.

Jika Penjas dan Olahraga dirumuskan sebagai suatu alat pendidikan untuk memperoleh dan menguasai keterampilan jasmani serta kegembiraan dan kesenangan bagi para anak dan remaja, maka sudah dapat diramalkan bahwa mereka akan terlibat terus-menerus dalam kegiatan tersebut, dan memetik keuntungan secara psikososial (Gould, 1987). Sayangnya, sifat dasar sistem pembinaan dan pertandingan olahraga di masyarakat yang kita anut dewasa ini memungkinkan tersisihnya individu-individu yang kurang berbakat secara fisik pada setiap jenjang kompetisi atau pertandingan. Dalam hal ini individu-individu yang sangat berbakatlah yang dapat terus-menerus memetik keuntungan dari partisipasi mereka dalam aktivitas olahraga tersebut. Sementara yang lain banyak *drop-out* atau terbuang karena kurang berbakat atau kurang memiliki kemampuan olahraga yang diharapkan.

Sebagaimana terjadi pada siswa yang menginjak usia remaja akhir, tugas-tugas perkembangan mereka bergeser dari perkembangan "*sense of industry*" kepada kebutuhan untuk membentuk identitas pribadi (*personal identity*). Pengkajian tentang identitas diri ini melibatkan dua aktivitas utama, yaitu: *Pertama*, secara individual siswa harus ikut serta melakukan eksplorasi perilaku dengan cara bereksperimen terhadap berbagai peranan orang dewasa; *Kedua*, selanjutnya individu-individu tersebut harus membuat komitmen terhadap pilihan-pilihan ideologis dan karir/pekerjaan yang tampak amat konsisten dengan nilai-nilai, kebutuhan, minat dan keterampilan mereka.

Kegiatan eksperimen perilaku ini telah dikenal sebagai aktivitas yang kritis bagi pengembangan kepribadian dan karir seseorang lebih lanjut. Ironisnya, sistem pembinaan dalam cabang olahraga yang sama dapat memberikan kesempatan untuk meningkatkan kompetensi pribadi bagi para remaja yang terlibat di dalamnya. Sebaliknya pula justru dapat menghalangi kesempatan untuk melakukan eksplorasi perilaku bagi para mahasiswa Perguruan Tinggi (Hurley & Cunningham, 1984). Dalam hal ini disarankan agar tuntutan waktu dan fisik bagi olahraga mahasiswa di Perguruan Tinggi dikaitkan dengan keterbatasan lingkungan olahraga yang ada untuk mengeksplorasi peranan identitas diri lainnya selain melalui olahraga.

Mengingat keterlibatan Penjas dan Olahraga berhubungan erat dengan faktor-faktor yang bersifat psikososial yang positif bagi siswa atau olahragawan remaja, namun tidak sama halnya dengan para atlet mahasiswa Perguruan Tinggi. Pada kenyataannya, beberapa hasil penyelidikan empiris menunjukkan bahwa beberapa aspek kematangan psikososial para atlet mahasiswa di Perguruan Tinggi tidak seimbang atau tertinggal di belakang usianya.

Danish (1983) berpendapat bahwa para siswa atau atlet boleh menggunakan perasaan optimis yang selektif (*selective optimization*), yaitu suatu proses dimana mereka memberikan perhatian khusus kepada aktivitas Penjas dan Olahraga yang mereka senangi dengan mengorbankan semua minat yang lain. Konsep ini erat kaitannya dengan status perkembangan yang disebut "*identity foreclosure*" atau penyitaan identitas. Penyitaan identitas yang dimaksud terjadi ketika seseorang membuat komitmen terhadap peranan-peranan tanpa mengikutsertakan proses eksplorasi (penelusuran) perilaku. Di permukaan biasanya seseorang yang tersita identitas dirinya kelihatan matang secara psikososial, namun belum tentu keadaan yang sebenarnya (Marcia, et.al., 1993). Mereka mempunyai tingkat kebimbangan dan kecemasan yang rendah dan secara jelas menjalankan

peranannya secara baik. Kendatipun demikian, hal ini tampaknya merupakan presentasi kesehatan mental yang dapat menyembunyikan kekurangan kesadaran diri (*self-awareness*) dan sekali gus merupakan suatu kegagalan dalam mengembangkan sumber-sumber pemecahan masalah secara tepat. Masalah-masalah yang berhubungan dengan tersitanya komitmen-komitmen terhadap peranan Penjas dan Olahraga sangat mungkin tercuat ke permukaan ketika identitas diri siswa atau atlet dalam kondisi terancam.

Beberapa studi di luar negeri menunjukkan bahwa kekuatan dan kekhususan identitas diri dalam Penjas dan Olahraga ini berhubungan erat dengan konsekuensi-konsekuensi negatif, misalnya ketika siswa atau atlet tidak diajak berperan dalam kegiatan Penjas dan Olahraga disebabkan kasus pengunduran diri, cedera, atau karena proses seleksi yang amat ketat. Sayangnya, kegiatan Penjas dan sistem pembinaan olahraga saat ini sedikit sekali membantu para atlet mempersiapkan diri untuk bagaimana memperlakukan identitas diri (*self-identity*) dan harga diri (*self-esteem*) mereka dengan baik.

Ada sedikit tulisan mengenai pengaruh partisipasi atau keterlibatan dalam aktivitas Penjas dan Olahraga terhadap penyelesaian tugas-tugas perkembangan (*developmental tasks*) anak-anak dan remaja selanjutnya. Heyman (1987) misalnya berpendapat bahwa para siswa atau atlet tidak mungkin mengalami pengembangan hubungan antar pribadi secara bermakna, karena akan mempunyai kesulitan memecahkan masalah krisis *intimacy versus isolation* (keintiman vs.keterisolasian) bagi seseorang pada usia dewasa awal. Meskipun tidak ada dukungan secara empiris tentang gagasan ini dengan contoh-contoh siswa yang berstatus atlet, namun bagi seseorang pada usia dewasa yang tersita identitas dirinya acapkali menunjukkan keikutsertaan dalam hubungan akrab yang palsu (Marcia, et al., 1993).

Sangat banyak karir dalam bidang olahraga yang formal berakhir sebelum atlet yang bersangkutan sampai pada usia dewasa pertengahan atau dewasa akhir, dan dihadapkan kepada krisis *generativity vs stagnation* pada tahap ini. Heyman (1987) berpendapat bahwa atlet-atlet yang mengundurkan diri, yang tidak mengembangkan sumber-sumber daya lain yang menyenangkan dalam hidupnya akan cenderung stagnasi. Tetapi sayangnya tidak ada validasi empiris tentang hipotesis ini. Kendati demikian, diyakini bahwa membantu para atlet dalam memperluas konsep diri dan identitas diri mereka di luar aktivitas Penjas dan Olahraga mungkin bermanfaat dalam mempersiapkan diri mereka menghadapi proses transisi dari usia remaja ke usia dewasa selanjutnya (Pearson & Petitpas, 1990).

Dari perspektif perkembangan ini, intervensi pendekatan konseling ke dalam Penjas dan Olahraga diharapkan sanggup menciptakan suatu lingkungan kondusif, dimana para siswa atau atlet dapat belajar tentang dirinya sendiri melalui eksplorasi dan pemahaman perilaku, mengembangkan penguasaan keterampilan-keterampilan, mempersiapkan kehidupan mendatang dan mempunyai kebahagiaan paripurna. Untuk mencapai tujuan ini, intervensi pendekatan konseling membutuhkan target yang tidak hanya meliputi para siswa atau atlet, tetapi juga mencakup semua komponen terkait, seperti: para Guru Penjas di sekolah, para Pelatih, Pembina, para orang tua, dan lain sebagainya. Upaya yang harus dilakukan saat ini di Indonesia adalah menyediakan lapangan pekerjaan bagi para atlet dan mantan atlet, memberikan penghargaan yang layak kepada para guru Penjas dan Pelatih

serta Pembina Olahraga, menempatkan mereka pada posisi dan penghasilan yang layak merupakan suatu kondisi yang mendukung gagasan ini.

D. Beberapa Bentuk Intervensi Pendekatan Konseling ke dalam Penjas dan Olahraga

Suatu tantangan pemikiran yang amat berarti bagi kita dalam proses transisi para siswa atau atlet dari usia remaja ke usia dewasa adalah memberikan pola pikir yang bermanfaat untuk memahami proses perkembangan yang mendasari pendekatan konseling terhadap kelompok populasi ini. Para siswa atau atlet berjalan melalui serangkaian transisi normatif sebagaimana mereka bergerak melalui siklus kehidupan di sekolah dan dunia keolahragaan mereka. Sebagai contoh pemain NBA (*National Basketball Association*) di AS, kemajuan prestasi mereka dimulai sejak dari kegiatan Penjas dan Olahraga di SD dan SLTP ke Sekolah Menengah Atas, selanjutnya ke Universitas, dan akhirnya ke NBA. Masing-masing transisi ini dapat diantisipasi melalui pendekatan konseling, dan secara teknis pelayanan konseling dapat diberikan. Lagi pula para siswa atau atlet juga pernah mengalami peristiwa yang tidak diharapkan, seperti cedera, narkoba, tawuran, atau masalah lain yang menuntut perhatian lebih banyak.

Meskipun hal ini amat mungkin diperhitungkan dari sisi teori transisional dan meramalkan para siswa atau atlet tersebut yang mungkin amat rentan terhadap masalah-masalah selama proses transisi berjalan. Hal ini seringkali menyulitkan dan mengambil risiko tinggi bagi para siswa atau atlet tersebut untuk berpartisipasi dalam program-program yang bersifat pencegahan. Oleh karena itu suatu program layanan konseling yang didesain secara baik akan terdiri dari beberapa bentuk intervensi pendekatan konseling yang amat bermanfaat bagi kehidupan para siswa atau atlet dan mantan atlet dalam menatap kehidupan masa depannya.

Dalam program layanan konseling yang didesain khusus bagi para siswa atau atlet dalam kegiatan Penjas dan Olahraga amat berguna untuk mengkaitkan pemilihan waktu yang tepat sepanjang proses dan periode transisi mereka dari usia remaja ke usia dewasa. Intervensi pendekatan konseling pada saat-saat ini amat layak dan dapat dilakukan sebelum, selama, atau setelah proses transisi tersebut terjadi. Intervensi pendekatan konseling yang membantu para siswa atau atlet dalam mempersiapkan diri menghadapi peristiwa yang akan datang dengan jalan mengidentifikasi skil-skil yang dapat ditransfer ke dalam kehidupan nyata, atau mengembangkan keterampilan hidup dan teknik-teknik penguasaan keterampilan baru. Semua ini disebut strategi perbaikan (*enhancement strategies*). Selama proses transisi berlangsung, intervensi pendekatan konseling dapat menahan pengaruh negatif dari proses transisi tersebut dengan membantu siswa atau atlet memobilisasi diri pribadinya dan sumber-sumber pendukung lainnya. Strategi-strategi lain yang berhubungan dengan pendekatan konseling dapat digunakan untuk membantu para siswa atau atlet mengatasi akibat dari proses transisi tersebut.

Suatu tantangan yang amat kentara dari program layanan konseling biasanya akan tampak dalam dua wilayah yaitu: (1) dalam *Pengembangan Karir*; dan (2) dalam *Cedera Olahraga*. Program layanan konseling dapat membantu mengklarifikasi hubungan antara teori perkembangan dengan strategi pendekatan konseling yang sesuai. Sementara berbagai informasi yang dibutuhkan tentang proses transisi tersebut baik yang diharapkan maupun yang tidak diharapkan bagi para siswa atau atlet dapat disediakan dengan menggunakan berbagai sumber informasi lain, seperti melalui brosur, liflet, majalah, buletin, jurnal dan

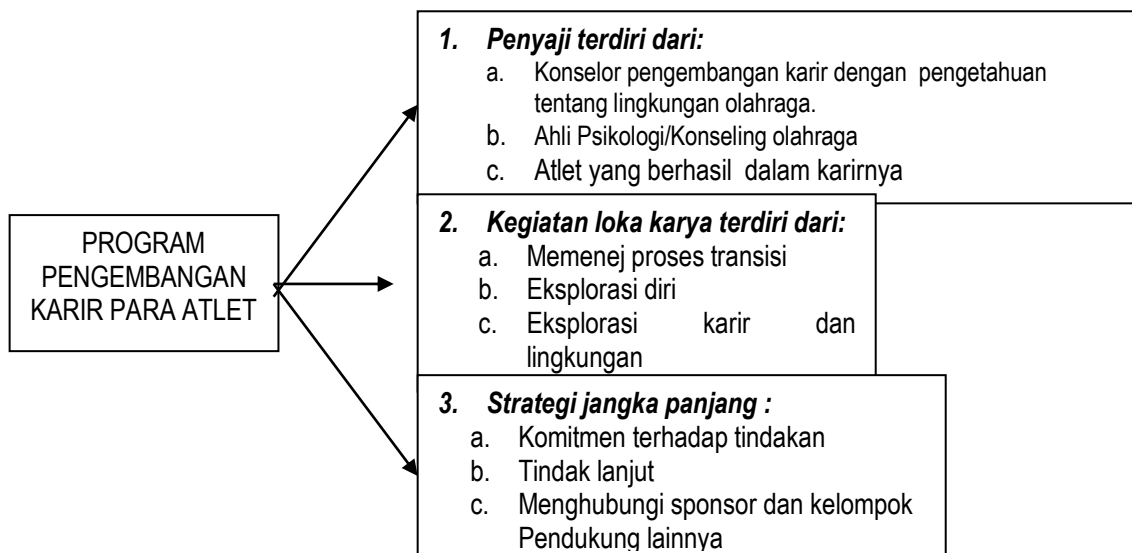
sebagainya.

E. Pengembangan Karir Para Atlet

Salah satu tugas pokok pengembangan karir para atlet adalah mengeksplorasi dan memahami perilaku mereka. Jika program penjas di sekolah dan sistem pembinaan olahraga di masyarakat selama ini menciptakan lingkungan yang cenderung menghalangi kesempatan bagi para siswa atau atlet untuk mengeksplorasi dan memahami perilaku mereka, maka tidak mengherankan jika para atlet mahasiswa perguruan tinggi cenderung memperlihatkan tujuan karir dan pendidikan yang kurang realistis, dan tingkat kematangan karir yang rendah. Karena memang mereka tidak dibimbing sejak awal ke arah itu.

Ada bukti-bukti empiris menunjukkan bahwa meningkatnya tingkat keterlibatan dalam olahraga, baik pada tingkat penyitaan identitas diri, maupun pada tingkat kekuatan dan kekhususan identitas olahraga tersebut. Chartrand dan Lent (1987) melalui penelitiannya berkesimpulan bahwa siswa atau atlet yang memiliki komitmen yang kuat terhadap peranan Penjas dan Olahraga akan membatasi mereka dalam pembuatan keputusan karir masa depan mereka. Penafsiran terhadap informasi yang bias, atau mungkin kurang menerima informasi yang benar, maka akan membuat mereka bertentangan dengan posisi mereka sendiri. (Misalnya seseorang yang berkeinginan keras untuk menjadi atlet profesional atau atlet Olympiade tentu akan kurang memikirkan karir di bidang kehidupan lain). Sayangnya penelitian empiris semacam ini masih terasa amat langka ditemukan di Indonesia.

Dalam program perencanaan pengembangan karir untuk para siswa atau atlet adalah penting untuk merancang strategi-strategi apa yang tidak langsung bertentangan dengan impian atau angan-angan para siswa atau atlet bersangkutan tentang prestasi olahraganya. Program-program ini harus didukung secara jelas oleh para Guru Penjas, Pelatih dan para Atlet kelompok elit lainnya. Salah satu contoh bentuk program ini seperti CAPA (*Career Assistance Program for Athletes*) yang dikembangkan di Amerika. Badan ini bertugas membantu pengembangan karir para atlet Olympiade AS. Program CAPA ini didesain untuk membantu para atlet amatir dalam mempersiapkan diri untuk memilih karir berikutnya, dan menanggulangi proses transisi mereka setelah keluar dari dunia olahraga, serta memperkenalkan mereka kepada proses pengembangan karir di masa mendatang. Untuk mencapai tujuan ini biasanya diselenggarakan semacam *workshops* atau loka karya sehari secara regional yang ditawarkan di kota-kota besar di seluruh AS. Dalam program loka karya ini akan meliputi beberapa komponen seperti terlihat pada bagan berikut ini.



Bagan 1: Contoh Program Loka karya untuk Pengembangan Karir Para Atlet

Dalam proses pelaksanaan loka karya ini bisa dimulai dengan memperkenalkan diri para atlet/mantan atlet dan para panitia pelaksana loka karya. Kemudian saling bertukar pengalaman dan harapan serta pandangan selama beberapa jam, sedangkan loka karya ini dapat berlangsung sehari penuh. Setelah membacakan kesimpulan pokok-pokok pikiran dan harapan-harapan yang terungkap dalam loka karya tersebut, maka salah seorang pimpinan loka karya memperkenalkan secara singkat tiga aspek pokok proses pengembangan karir bagi para atlet/mantan atlet, yaitu : (1) Eksplorasi diri, (2) Eksplorasi karir, dan (3) Pelaksanaan karir.

Atlet/mantan atlet yang tergolong sukses sebagai pembicara pendamping dalam hal ini secara khusus menuntun suasana keterbukaan dan penuh kepercayaan diri yang terbawa ke dalam diskusi kelompok kecil tersebut. Ia berbicara tentang perasaan yang berhubungan dengan pengunduran diri atau *drop out* dari dunia olahraga. Dalam kelompok-kelompok diskusi ini mungkin saja terungkap masalah-masalah tentang ketakutan atau kecemasan mereka, karena tidak memiliki keterampilan kerja, frustrasi karena tidak ada orang yang mampu memahami perasaan mereka, benci terhadap pelatih olahraga kelompok elit, bingung menghadapi masa depan yang tidak menentu, dan bersedih karena kehilangan teman, serta hal-hal lain yang berkaitan dengan dunia olahraga.

Selain itu dalam diskusi kelompok kecil ini mungkin pula terungkap bahwa banyak atlet/mantan atlet merasakan ketidakpastian dan kurang percaya diri tentang kemampuan mereka selain kemampuan berolahraga. Dalam rangka menumbuhkan kepercayaan diri para atlet/mantan atlet terhadap hal-hal di luar bidang olahraga, maka serangkaian aktivitas eksplorasi diri yang terfokus kepada pemahaman dan pengenalan terhadap keterampilan yang dapat ditransfer ke dalam kehidupan nyata. Sebagai contoh dalam program CAPA di AS, ketika para atlet/mantan atlet ditanya tentang bagaimana mereka mempersiapkan diri untuk mencari suatu pekerjaan, mereka serta merta menjawab: "*I don't know*" (Entahlah, saya tidak tahu). Namun ketika mereka ditanya tentang bagaimana mempersiapkan diri untuk suatu kompetisi atau pertandingan akbar misalnya, maka mereka langsung menjawab dengan aktivitas-aktivitas seperti: mengamati kemampuan lawan, mengecek fasilitas, sarana dan prasarana yang tersedia, melakukan penyesuaian kekuatan untuk menghantam kelemahan lawan, mempelajari kecenderungan karakteristik permainan lawan, dan mengembangkan suatu program latihan untuk mengantisipasi keunggulan lawan, dan sebagainya.

Para pimpinan kelompok diskusi dalam hal ini diharapkan dapat memperlihatkan kepada para atlet/mantan atlet bahwa aktivitas semacam ini sebenarnya sama halnya atau paralel dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk memperoleh suatu pekerjaan dan karir di masyarakat. Bagaimana proses pembuatan suatu rencana atau program pelatihan dan pertandingan, pada dasarnya sama dengan proses perencanaan suatu karir atau pekerjaan. Keterampilan semacam ini sebenarnya dapat ditransfer untuk kepentingan pekerjaan sehari-hari dalam kehidupan masyarakat.

Sebagai kelanjutan loka karya tersebut adalah melakukan eksplorasi karir yang diperkenalkan kepada para peserta. Dari sini diharapkan para peserta dapat belajar bagaimana mengidentifikasi jenis-jenis karir yang sesuai dengan profil komponen kepribadian mereka. Selanjutnya mereka belajar menggambarkan beberapa keterampilan pelaksanaan karir, seperti menulis surat lamaran secara efektif, mempersiapkan suatu interview melamar pekerjaan, dan strategi mencari pekerjaan. Segmen terakhir dalam loka karya ini, panitia dapat pula mengamanatkan kepada seluruh peserta tentang tiga isu pokok, yaitu: (1) Satu komitmen terhadap tindakan; (2) Tindak lanjut, dan (3) Dukungan sponsor selanjutnya. Dalam proses penetapan tujuan (*goal setting*) dapat mencerminkan komitmen terhadap tindakan. Para peserta diarahkan untuk mengidentifikasi kegiatan-kegiatan khusus yang berhubungan dengan tahapan perkembangan karir yang mereka yakini dapat dilengkapi dalam kurun waktu misalnya 2-3 bulan. Aktivitas ini bisa terjadi berurutan sepanjang jenjang tujuan dengan target waktu dan strategi untuk mengatasi beberapa hambatan yang diantisipasi dapat mengganggu pencapaian tujuan tersebut. *Follow-up* (tindak lanjut) akan terjadi dalam dua cara: (1) Mengirimkan surat kepada seluruh peserta loka karya APKA untuk mengumpulkan umpan balik (*feed-back*) tentang pengalaman loka karya mereka. Surat ini berisikan sebuah copy tentang tahapan tujuan karir yang telah mereka rumuskan, dan sebuah peringatan tentang komitmen untuk mencapai beberapa tujuan karir; (2) Para peserta diundang untuk terlibat dalam kelompok mantan atlet Nasional atau Internasional secara lokal yang menyediakan suatu program pengalaman bersama, dimana para mantan atlet Nasional atau Internasional tersebut memberikan nama-nama dan alamat kontak bisnis mereka dan informasi kemungkinan karir dalam bidang tersebut.

Selain itu para peserta juga didorong untuk mengembangkan kelompok-kelompok pendukung peserta APKA dan para atlet elit lainnya secara lokal. Kelompok-kelompok pendukung ini memberikan umpan balik lebih lanjut serta dorongan guna membantu individu-individu untuk mencapai tujuan perkembangan karir mereka. Disamping itu pula berbagai sumber pendukung lebih lanjut diidentifikasi dan disediakan bagi para atlet elit melalui pemantapan jaringan kerjasama para konselor profesional dan spesialis pengembang karir. Kelompok pendukung ini biasanya berlaku secara Nasional. Program APKA ini amat berhubungan dengan tema-tema pengembangan karir secara umum, selain juga mempunyai kepedulian terhadap cara-cara pengembangannya. Ia juga memberikan peningkatan dan perbaikan, dukungan, dan komponen konseling bagi individu yang mempunyai tahapan perkembangan yang berbeda dalam siklus kehidupan keolahragannya.

F. Strategi Konseling Terhadap Para Atlet Cedera

Cedera fisik yang tidak bisa disembuhkan biasanya dapat menjadi suatu *stress* berat bagi kebanyakan individu. Bagi para atlet yang memperoleh harga diri dari dunia olahraga dalam porsi yang sangat berarti, suatu cedera yang serius dapat menjadi suatu ancaman bagi identitas dirinya secara mendasar.

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan antara kekuatan otot (*strength*) dengan rasa eksklusifitas mengenai identitas keolahragaan, disamping adanya reaksi negatif bagi atlet yang mengalami cedera (Brewer, 1993; Kleiber & Brock, 1992). Kenyataan menunjukkan bahwa upaya untuk menyamakan atau menetralkan reaksi negatif terhadap cedera olahraga dan terhadap rasa sedih dan rasa kehilangan teman sejawat bagi

atlet cedera kurang mendapat respons atau dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar. Hal ini mungkin saja terjadi, karena memang suatu cedera yang hebat menimbulkan suatu ancaman terhadap identitas diri dan identitas olahraga atlet yang bersangkutan. Disamping cedera juga akan menyebabkan munculnya gangguan emosional yang berkelanjutan sampai individu tersebut yakin bahwa kesembuhan total akan terjadi. Dua studi *longitudinal* mengungkapkan bahwa para atlet yang mengalami cedera hebat disertai pula oleh gangguan jiwa yang berat. Namun kegelisahan emosional akan hilang bila atlet tersebut merasakan kemajuan dalam proses penyembuhannya. (McDonald & Hardy, 1990).

Dalam perencanaan pendekatan konseling bagi para atlet cedera, hal itu menjadi amat penting untuk dipertimbangkan. Karena komitmen terhadap peranan Penjas dan Olahraga sebagai salah satu dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri secara psikologis. Jika komitmen ini menyebabkan perampasan identitas diri, membedakan antara bentuk-bentuk perampasan identitas psikologis dengan situasional akan memudahkan perencanaan tindakan penyembuhan (*treatment*). Sebagaimana yang digambarkan oleh Henry & Renand (1972), perampasan identitas psikologis merupakan suatu mekanisme pertahanan diri yang bersifat intra-psychis, dimana individu menangkis ancaman terhadap harga dirinya dengan menghindarkan situasi-situasi tertentu yang dapat mengancam identitas mereka. Hal ini kontras sekali dengan pernyataan situasional bagi individu yang komitmen terhadap suatu identitas olahraga yang merupakan hak untuk kurang terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan baru. Tetapi hal ini tidak merupakan struktur pertahanan diri yang pokok bagi para siswa atau atlet. Bagi mereka yang merasa terampas identitas dirinya secara psikologis biasanya secara khusus akan menuntut tindakan penyembuhan (*treatment*) yang lebih intensif.

Faktor lain yang harus dipertimbangkan adalah meliputi keterampilan mengatasi masalah, *stress* dalam kehidupan, dinamika siklus kehidupan keluarga, nilai tambah, sumber dan bentuk dukungan, karakteristik cedera, serta rentangan variabel situasional. Komitmen situasi cedera olahraga menuntut para konselor untuk mengatur strategi dan waktu guna memahami siswa atau atlet dan pengalaman cederanya.

Tujuan yang hendak dicapai dalam pendekatan konseling bagi para siswa atau atlet cedera adalah untuk membantu mereka dalam mengidentifikasi dan mengembangkan sumber-sumber daya lainnya, sehingga lebih efektif menanggulangi proses cederanya. Meskipun beberapa model pendekatan konseling bagi siswa atau atlet cedera telah menyarankan kepada apa yang dilakukan (*what to do*), namun sedikit sekali dirasakan perhatian terhadap bagaimana mengintervensi para siswa atau atlet yang cedera. Beberapa petunjuk untuk bagaimana melakukan intervensi konseling kepada para siswa atau atlet cedera secara berurutan dapat dilukiskan pada bagan berikut ini.

**LANGKAH-LANGKAH INTERVENSI KONSELING
KEPADA SISWA ATAU ATLET CEDERA**

1. Membina hubungan yang hangat (*rapport*);
2. Pahamiilah arti olahraga dan cedera bagi para siswa/atlet;
3. Yakinkanlah para siswa/atlet untuk memahami proses terjadi cedera dan proses rehabilitasinya;
4. Bantulah siswa/atlet mengidentifikasi sumber-sumber penanggulangan masalah;
5. Gunakanlah "*goal setting*" dalam rangka rehabilitasi;
6. Gerakkanlah jaringan pendukung secara sosial bagi siswa/atlet.

Bagan 2: Langkah-langkah Intervensi Konseling Kepada Siswa/Athlet Cedera

Langkah *pertama* dalam proses konseling terhadap siswa atau atlet cedera adalah menciptakan hubungan "*rapport*" yaitu hubungan yang akrab, hangat dan ramah. Hubungan ini akan tercipta manakala menggunakan keterampilan dasar mendengar untuk mempelajari apa makna cedera bagi atlet. Banyak sekali atlet memperlihatkan kebingungan, kecemasan, dan keragu-raguan selama waktu tertentu sebagai dampak pengiring dari suatu cedera yang serius. Jadi dalam hal ini seorang konselor penting untuk bersabar dan sedapat mungkin berusaha menghindari argumentasi yang bernada paksaan. Hindarkanlah kompromisasi yang tidak pada tempatnya yang dapat menyebabkan atlet malu atau kehilangan muka dan dapat membahayakan hubungan "*therapeutic*" (penyembuhan) yang tengah terjalin.

Para konselor hendaknya berusaha meyakinkan para siswa/atlet cedera dengan menyediakan informasi khusus dan konkrit tentang hakekat cedera, prosedur medis yang digunakan, beberapa kemungkinan efek sampingan, dan tujuan rehabilitasi (Danish, 1986). Jenis-jenis informasi ini diharapkan dapat membantu para atlet cedera untuk menstabilkan emosinya, atau berpikir ulang tentang proses rehabilitasi, dan menghilangkan hal-hal mengagetkan yang mungkin terjadi selama proses rehabilitasi berlangsung.

Kerjasama yang saling menguntungkan dengan para siswa atau atlet cedera dalam mengidentifikasi sumber-sumber penanggulangan dapat membantu mereka agar merasa lebih terkontrol dan lebih bertanggung jawab terhadap hasil rehabilitasi. Penggunaan keterampilan penanggulangan masalah bagi atlet cedera menjadi terbiasa yang dapat membantu mereka agar lebih percaya diri tentang kemampuan mereka sehingga dapat mempengaruhi proses kesembuhannya. Jika atlet cedera kurang tepat menanggulangi sumber-sumber masalah, maka konselor dapat mengajarkan mereka keterampilan yang baru.

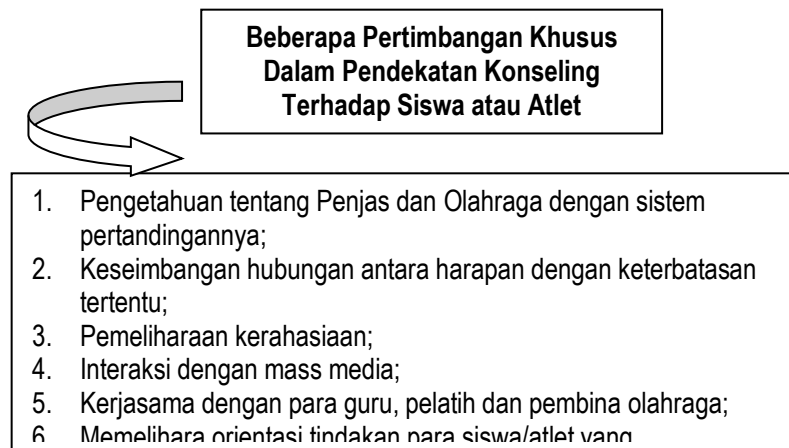
Sekali keterampilan menanggulangi masalah diidentifikasi atau dipelajari, maka konselor dan atlet cedera hendaknya bekerja sama menggabungkan tujuan rehabilitasi dengan strategi menyelesaikan hambatan tertentu guna mencapai tujuan. Para konselor secara khusus juga terlibat dalam kerja sama dengan sistem pendukung siswa/atlet cedera (seperti: keluarga, ahli kesehatan olahraga, pelatih, pembina, dan sebagainya) untuk meyakinkan akan rehabilitasi yang baik dan akan kembali pulih sehingga mampu mengikuti dunia kompetisi kembali.

Meskipun strategi pendekatan konseling yang digambarkan di atas dilaksanakan setelah cedera terjadi pada diri siswa/atlet yang bersangkutan, namun perlu dicatat bahwa pusat perhatian dari strategi pendekatan konseling ini adalah agar siswa/atlet yang cedera tersebut mampu menguasai dan mengidentifikasi keterampilan menanggulangi masalah dan bukan bersifat pathologis. Pendekatan pendidikan psikhis (*psycho-educational*) ini mungkin menjadi familier bagi para ahli psikologi yang berorientasi pada konseling, tetapi memang ada beberapa pertimbangan unik dalam bekerja sama dengan para insan olahraga

ini.

G. Beberapa Pertimbangan Khusus Dalam Pendekatan Konseling Terhadap Siswa atau Atlet

Para ahli psikologi yang terbiasa bekerja menghadapi klien dalam situasi klinis seringkali menemukan bahwa konsultasi dengan para siswa/atlet amat berbeda bila dibandingkan dengan praktek psikologi klinis pada umumnya (Danish, dkk., 1993). Beberapa pertimbangan khusus yang harus diperhitungkan oleh para konselor dalam rangka melaksanakan konseling terhadap para siswa/atlet cedera dapat digambarkan sebagai berikut.



Bagan 3. Beberapa Pertimbangan Khusus Dalam Rangka Melaksanakan Konseling Terhadap Para Siswa/Atlet Cedera (Diadaptasi dari Petitpas, 1997)

Sebagaimana telah diutarakan sebelumnya, bahwa program Penjas di sekolah dan sistem pembinaan Olahraga di masyarakat mungkin saja terfokus sedemikian sempit, sehingga kurang memahami lingkungan yang berkaitan dengan Penjas dan Olahraga yang berada di luar di tengah masyarakat lainnya. Kondisi semacam ini cenderung akan menjadi sistem tertutup, dimana para “*non-participant*” hanya melihat dari luar pagar. Sebagai contoh para Siswa/Atlet dan Guru/Pelatih mempunyai cara kerja yang bersifat tersembunyi, sehingga kurang memahami lingkungan di luar Penjas dan Olahraga. Hal ini tidak jarang akan menyebabkan munculnya perilaku mengganggu, dan secara potensial akan dapat tercermin dalam penampilan para siswa/atletnya.

Oleh karena itu diharapkan para Guru/Pelatih harus mempunyai akses terhadap sistem dan konsultan psikologis yang memiliki pemahaman secara umum tentang lingkungan Penjas dan Olahraga serta menghargai apa yang dilakukan dan dicapai oleh siswa/atlet selama latihan dan pertandingan. Konsultan psikologis yang terlatih dengan pengetahuan dasar tentang ilmu dan pengalaman praktis dalam Penjas dan Olahraga baik sebagai seorang atlet, maupun Guru Penjas atau pelatih akan banyak membantu dalam pelaksanaan tugas sebagai konsultannya. Apalagi ia juga mempunyai kelebihan mengenai orientasi terhadap bidang-bidang non-olahraga untuk memperoleh masukan ke dalam dunia Penjas dan Olahraga. Sebagai pengganti tata latar pengalaman semacam ini, misalnya dapat diperoleh melalui pengalaman melatih tim remaja, atau berpartisipasi dalam program *fisical fitness*. Dengan demikian dapat terbiasa dengan aturan-aturan,

lingkungan, kebiasaan atau tradisi, dan bahasa yang berkembang dalam dunia Penjas dan Olahraga. Bahkan tidak cukup dengan pengalaman semua itu, masih diperlukan bagi ahli psikologi olahraga untuk menunjukkan minatnya dalam memperhatikan atau mengamati proses latihan dan pertandingan.

Sekali konsultan psikologi penjas dan olahraga masuk ke dalam sistem Penjas dan Olahraga, mereka selanjutnya akan merasakan batas-batas tertentu yang tidak sama dengan batas-batas yang mereka temukan dalam praktek psikologi klinis pada umumnya. Kontak dengan para klien semakin meluas, perhatian terhadap latihan dan permainan atau pertandingan semakin sering dan intensif. Meskipun kontak dengan para kliennya semakin luas dan hal ini jelas amat membantu memberikan kesempatan bagi konsultan untuk mengamati penampilan para kliennya, namun hal ini juga amat banyak memakan waktu.

Kerahasiaan merupakan aspek lain yang harus dipegang teguh dalam kerja sama dengan para siswa atau atlet. Sering kali terjadi kontak khusus untuk pelayanan konsultasi datang dari guru atau pelatih, orangtua, atau pembina olahraga lainnya yang ingin membantu para siswa atlet atau timnya. Karena mereka merasa bertanggung jawab dan harus menjamin kerahasiaan tentang apa yang terjadi selama proses konseling berlangsung. Kerahasiaan ini merupakan hakikat dari hubungan konseling sebelum konsultasi dimulai.

Hal lain yang perlu dipertimbangkan pula adalah interaksi dengan media masa. Seringkali para konsultan psikologis mendapat tekanan dari pihak media masa untuk memberikan informasi tentang siswa atau atletnya, terutama dalam pertandingan cabang olahraga pavorit. Dalam hal ini aspek kerahasiaan juga harus tetap terjaga dengan rapi.

Para siswa atau atlet telah menunjukkan bahwa prestasi dan penampilan mereka dipengaruhi oleh keinginan dan harapan pihak luar, khususnya para guru, pelatih, atau pembina mereka. Sehubungan dengan hal itu, para konsultan psikologis harus mengenali pengaruh ini sedini mungkin dan harus bekerja secara cerdas untuk membina hubungan kerja sama yang harmonis dengan para pelatih. Mereka harus pandai-pandai menempatkan diri dalam konstelasi sistem kepelatihan, kapan ia membantu, kapan ia harus mengintervensi dan kapan harus berdiam diri pada tempat dan bidang ilmunya.

Para siswa/atlet cenderung berorientasi pada tindakan nyata. Oleh karena itu para konsultan yang menyediakan informasi yang lebih konkret tentang olahraga secara spesifik mungkin lebih efektif dibandingkan dengan hanya bekerja secara abstrak atau intervensi yang hanya bersifat pemahaman saja.

H. Kesimpulan & Saran

Penggunaan pendekatan konseling dipandang amat cocok dalam pembelajaran Penjas dan Pelatihan Olahraga, meskipun bahwa intervensi pendekatan konseling ke dalam Penjas dan Olahraga di Indonesia masih terasa belum berkembang sebagaimana mestinya, sejalan dengan gerak langkah perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan pembangunan di negara ini. Namun demikian diharapkan di masa mendatang eksistensi pendekatan konseling dalam Penjas dan Olahraga ini semakin kokoh dalam membantu perkembangan dan penyesuaian diri para siswa atau atlet sepanjang siklus kehidupannya. Oleh karena itu diharapkan para guru Penjas dan Pelatih Olahraga memahami perbedaan antara pendekatan konseling dengan pendekatan klinis dalam menghadapi para siswa atau atletnya.

Aktivitas Penjas dan Olahraga pada dasarnya dapat dipandang sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan paripurna dan pembentukan karakter peserta

didik bersama-sama dengan bidang studi lain. Penjas dan Olahraga juga dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara efektif dan membantu penyelesaian tugas-tugas perkembangan anak dalam setiap periodenya. Oleh karena itu, praktik pembelajaran Penjas dan pelatihan olahraga yang sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan serta kematangan peserta didik harus dilakukan secara ketat.

Intervensi pendekatan konseling bagi para siswa dan atlet dalam Penjas dan Olahraga terutama ketika masa transisi dari masa anak-anak ke masa remaja dan seterusnya transisi ke masa dewasa, mengingat pada masa-masa ini akan muncul berbagai masalah. Selain itu pendekatan konseling amat dibutuhkan bagi para siswa dan atlet ketika pengembangan karir dan cedera olahraga. Oleh karena itu para guru Penjas dan Pelatih serta Pembina Olahraga perlu mendesain suatu strategi pendekatan konseling dalam rangka pengembangan karir para siswa dan atletnya, disamping mengembangkan strategi pendekatan konseling bagi para siswa dan atlet yang mengalami cedera.

Suatu hal yang tidak diharapkan terjadi pada diri siswa atau atlet dan para Pelatih Olahraga termasuk para Guru Penjas adalah jangan diperlakukan seperti *kehidupan tebu, habis manis sepah dibuang*. Betapa besar jasa mereka, melalui prestasi di lapangan dan gelanggang laga, nama bangsa dan negara mereka harumkan. Oleh karena itu melalui tulisan ini diharapkan para pembaca khususnya masyarakat Penjas dan Olahraga dapat merenungkan kembali eksistensi dan pentingnya intervensi pendekatan *Konseling* dalam Penjas dan Olahraga sebagai suatu sub sistem dari seluruh sistem di tanah air ini. Dengan demikian pada akhirnya akan meningkatkan kualitas seluruh sumber daya manusia Indonesia tercinta ini. Semoga.

I. Daftar Kepustakaan

- Baillie, P.H.F., & Danish, S.J. (1992) Understanding The Career Transition of Athletes, *The Sport Psychologist*, 6, 77-98.
- Brewer, B.W. (1993) Self-identity and specific vulnerability to depressed mood. *Journal of Personality*, 61, 343-364.
- Brewer, B.W. (1994) Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury, *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 87-100.
- Brewer, B.W., & Van Raalte, J.L., (1996) *Exploring Sport and Exercise Psychology*, Washington, DC.: American Psychological Association.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., & Hale, B.D. (1992) A developmental-educational intervention model of sport psychology, *The Sport Psychologist*, 6, 403-415.
- Danish, S.J., Petitpas, A.J., & Hale, B.D. (1993) Life development interventions for athletes: Life skill through sports. *The Konseling Psychologist*, 21, 352-385.
- Good, A.J., Brewer, B.W., Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L., & Mahar, M.T., (1993) Identity foreclosure, athletic identity, and college sport participation, *The Academic Athletic Journal*, Spring, 1-12.
- Hansen, F.K. (1981) Primary prevention and Konseling psychology: Rhetoric or reality ?. *The Konseling Psychologist*, 9, 57-60.
- Hardy, C.J., & Crace, R.K. (1993) The dimension of social support when dealing with sport injures. In D. Pargman (Ed), *Psychological bases of sport injuries* (pp.121-144).
- Kennedy, S.R., & Dimick, K.M. (1987) Career maturity and professional expectations of

college fottball and basketball players. *Journal of College Student Personnel*, 28, 293-297.

- Murphy, S. (Ed). (1995) *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Petitpas, A., & Danish, S.,(1995) Psychological care for injured athletes. In S.Murphy Ed), *Sport Psychology Interventions*, (pp.255-281). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Petitpas, A., Danish, S., McKelvain, R., & Murphy, S. (1992). A career assistance program forelite athletes. *Journal of Konseling and Development*, 70, 383-386.