

PENDEKATAN KONSELING DALAM PENCEGAHAN KEBIASAAN MEROKOK PADA ATLET

Donie¹

ABSTRAK: Pelatih yang sukses biasanya adalah pelatih yang sangat memperhatikan atletnya dan mempunyai ambisi untuk menang. Banyak pelatih telah gagal dalam tugasnya karena terlalu berambisi untuk menang akan tetapi tidak memperhatikan atletnya. Pembentukan karakter dan kepribadian atlet menjadi manusia yang ulet, sehat, dan tangguh menjadi sebuah tantangan dan tanggung jawab dari pelatih. Seorang pelatih akan mampu untuk membina dan membentuk karakter dan mental seperti berikut: 1) Sportif, tekun dan disiplin, 2) Memiliki stabilitas emosi dalam situasi apapun, 3) Percaya diri, 4) Hidup sehat, moralis dan serasi, 5) Mampu mengembangkan fungsi otot dan faal, 6) Selalu mengembangkan diri. Pelatih merupakan suatu sebutan yang memancarkan rasa hormat, respek, status, tanggung jawab. Sebutan pelatih seringkali bisa berlanjut meskipun tugas sebagai pelatih sudah usai. Sekali kita pelatih, selamanya kita adalah pelatih bagi atlet, dan masyarakat. Atlet menganggap bahwa seorang pelatih adalah ahli dalam segala hal dan pandai memainkan berbagai peran. Sesuatu hal yang sering ditekankan oleh sang pelatih adalah pola hidup sehat yaitu agar atletnya untuk tidak merokok. Pelatih menyadari betul bahwa rokok tidak baik untuk kesehatan dan penampilan atletnya, rokok bisa berdampak buruk kepada psikologis atlet yang salah satunya dapat menyebabkan ketergantungan si atlet kalau si atlet itu sendiri sudah terbiasa mengkonsumsinya. Sehingga pelatih membuat aturan yang tegas dan pemberian sanksi terhadap atlet binaanya yang ketahuan merokok. Ini penting, namun para pelatih hendaknya menyadari pula bahwa yang lebih penting lagi adalah peningkatan prestasi atlet serta perkembangan pribadi atlet. Kemenangan dalam suatu pertandingan bukanlah akhir perjalanan seorang atlet karena setiap kemenangan atau kekalahan merupakan awal dari suatu perjalanan untuk menghadapi kemenangan atau kekalahan berikutnya.

Kata Kunci: kebiasaan, merokok, atlet, konseling, pelatih

¹ Donie adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP)

PENDAHULUAN

Hari adalah seorang atlet bulutangkis yang sangat berbakat. Hampir sebagian besar waktunya habis dia gunakan untuk berlatih setiap harinya. Walau Hari tidak terlalu bagus dalam nilai-nilai akademik, namun di klub tempat dia berlatih dia adalah pemain yang sarat dengan berbagai prestasi.

Di tempat hari berlatih beberapa teman sebayanya juga kelihatan tekun berlatih di bawah arahan dan asuhan sang pelatih. Pelatih tersebut berusaha menanamkan pola hidup yang baik, serta sikap dan perilaku agar atletnya dapat tumbuh dan berkembang menjadi atlet yang baik, menjadi anggota masyarakat yang baik dimana tentunya pola sikap dari seorang atlet yaitu sikap disiplin, pola hidup sehat dan bekerja keras dapat diaplikasikan oleh para atletnya dalam kehidupan sehari-hari.

Sesuatu hal yang sering ditekankan oleh sang pelatih adalah pola hidup sehat yaitu agar atletnya untuk tidak merokok. Pelatih menyadari betul bahwa rokok tidak baik untuk kesehatan dan penampilan atletnya, rokok bisa berdampak buruk kepada psikologis atlet yang salah satunya dapat menyebabkan ketergantungan si atlet kalau si atlet itu sendiri sudah terbiasa mengkonsumsinya. Sehingga pelatih membuat aturan yang tegas dan pemberian sanksi terhadap atlet binaanya yang ketahuan merokok.

Namun pada suatu kesempatan mengikuti pertandingan di luar provinsi, tanpa sengaja pelatih tersebut menemukan rokok di dalam tas raket Hari atlet terbaik andalannya dan pelatih tersebut bertambah terkejut setelah diperiksa beberapa dari tas atlet juga menemukan bungkus rokok. Sang pelatih terduduk lemas seakan tak percaya bahwa atlet yang telah dia jaga dan di bina dengan baik ternyata telah tersentuh dengan rokok. Dalam ketentuan klub yang telah ditetapkan bahwa merokok merupakan salah satu kesalahan berat bagi atlet dan harus dikenakan sanksi yang cukup keras. Sang pelatih merasa terjebak dalam suatu pilihan sulit antara menegakkan disiplin dengan memberikan hukuman kepada sang atlet atau melakukan langkah-langkah preventif agar atlet yang di bina tidak terjebak dan berlarut larut dalam permasalahan rokok tersebut

PEMBAHASAN

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup atau *life style* ini menarik sebagai suatu masalah kesehatan, minimal dianggap sebagai faktor risiko dari suatu penyakit tidak menular. Hasil studi menunjukkan bahwa perokok berat telah memulai kebiasaannya ini sejak berusia belasan tahun, dan hampir tidak ada perokok berat yang baru memulai merokok pada saat dewasa. Karena itulah, masa remaja sering kali dianggap masa kritis yang menentukan apakah nantinya kita menjadi perokok atau bukan (Bustan, 2000).

Efek langsung yang dialami oleh orang yang merokok misalnya: aktivitas otak dan sistem saraf yang mula-mula meningkat lalu kemudian menurun, perasaan euforia ringan, merasa relaks, meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung, menurunnya aliran darah ke anggota badan seperti jari-jari tangan dan kaki, pusing, mual, mata berair, asam lambung meningkat, menurunnya nafsu makan, dan berkurangnya indera pengecap dan pembau.

Remaja adalah anak yang telah mencapai umur 10-18 tahun untuk perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki, atau sudah menikah dan mempunyai tempat untuk tinggal. Faktor dari dalam remaja dapat dilihat dari kajian perkembangan remaja. Remaja mulai merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami dalam masa perkembangannya, yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Dalam masa remaja ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial. Upaya-upaya untuk menentukan jati diri tersebut, tidak semua dapat berjalan sesuai dengan harapan masyarakat. Beberapa remaja melakukan perilaku merokok sebagai cara kompensatoris. Perilaku merokok bagi remaja merupakan perilaku simbolisasi. Simbol dari kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik kepada lawan jenis.

Menurut penelitian mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan remaja untuk merokok merokok, antara lain:

1. Pengaruh Orang tua

Anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras lebih mudah untuk menjadi perokok dibanding anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang. Remaja yang berasal dari keluarga konservatif yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama dengan baik dengan tujuan jangka panjang lebih

sulit untuk terlibat dengan rokok/tembakau/obat-obatan dibandingkan dengan keluarga yang permisif dengan penekanan pada falsafah “kerjakan urusanmu sendiri-sendiri”, dan yang paling kuat pengaruhnya adalah bila orang tua sendiri menjadi figur contoh yaitu sebagai perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya.

2. Faktor Kepribadian

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, membebaskan diri dari kebosanan. Satu sifat kepribadian yang bersifat prediktif pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) ialah konformitas sosial. Anak dengan pribadi tertutup lebih cenderung mendapatkan pelarian lain dalam bentuk hal-hal yang terkadang merusak diri mereka sendiri, termasuk salah satunya memulai dengan kebiasaan merokok

3. Pengaruh Iklan

Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut.

4. Faktor Lingkungan

Berkaitan dengan penggunaan tembakau antara lain orang tua, saudara kandung maupun teman sebaya yang merokok, terpapar reklame tembakau, artis pada reklame tembakau di media. Orang tua memegang peranan terpenting, selain itu juga reklame tembakau diperkirakan mempunyai pengaruh yang lebih kuat daripada pengaruh orang tua atau teman sebaya, hal ini mungkin karena mempengaruhi persepsi mahasiswa terhadap penampilan dan manfaat rokok.

5. Faktor Idola

Dalam dunia olahraga banyak atlet-atlet hebat memiliki ketergantungan yang tinggi dengan rokok tersebut, dampak buruknya adalah sebagai public figure yang tingkah laku dan tindak tandungnya merupakan sesuatu yang mendapat perhatian dari para penggemarnya termasuk juga kebiasaan kebiasaan yang kurang baik seperti mengkonsumsi rokok. Beberapa atlet hebat yang memiliki permasalahan dengan rokok di antaranya adalah : Johan Cruyff; Adalah legenda Belanda dan Barcelona, namun ia juga akan dikenang karena pada tahun 1991 harus menjalani operasi jantung akibat hobinya menghabiskan 20 batang rokok per harinya, ia mengalaminya saat menjadi

pelatih Barca, di ruang ganti pun ia selalu mengisapnya ketika meladeni para wartawan, namun kini ia telah insyaf dan tak mau lagi melanjutkan hobinya itu, dan malah menjadi aktivis.

Maradona adalah salah satu nama besar yang memiliki kegemaran mengisap rokok dan juga cerutu, namun ia baru memulainya setelah pensiun dari lapangan hijau, kegemarannya tersebut agak berkurang saat ini, sebab pada tahun 2004, Ia harus menghabiskan 10 hari perawatan intensif karena ia mendapatkan masalah gangguan pernapasan.

Zinedine Zidane dan yang terakhir ini mungkin banyak yang tak menduganya, sang dewa sepak bola ternyata juga begitu akrab dengan tembakau, ia pernah tertangkap kamera sedang bercengkrama dengan asap saat menjelang laga Semi Final Piala Dunia 2006, melawan Portugal, ironisnya dalam tahun 2002 ia menjadi tokoh utama dalam sebuah kampanye anti-merokok, nampaknya hal ini semakin membenarkan pemeo yang berbunyi 'Seorang Prancis harus merokok'. Socrates Kapten legendaris Brazil yang mengantarkan Samba menjadi juara dunia, mengaku dirinya kerap menghabiskan dua bungkus rokok setiap harinya selama ia berkarir di lapangan hijau, ia terus melanjutkan kebiasaannya tersebut setelah pensiun, dan meski kini ia menjadi seorang tenaga medis, ironis memang, ahli kesehatan yang tak sadar akan kesehatan.

Pengaruh Rokok Terhadap Kualitas Fisik atlet

Seseorang atlet yang merokok akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya lebih rendah dari bukan perokok. Ini terjadi karena suplai oksigen akan berkurang karena hemoglobin yang mengikat oksigen di dalam darah, akan lebih dominan mengikat karbon monoksida daripada dengan oksigen sehingga saat melakukan olahraga seorang perokok akan cepat dengan terengah-engah untuk memenuhi kebutuhan dan oksigen yang optimal. Itulah sebabnya mengapa bagi seorang perokok bukan hanya peluang kanker paru-paru saja yang meningkat 10 kali dari yang bukan perokok. Tetapi untuk mendapatkan peluang penyakit lain pun meningkat. Apabila seseorang yang mengkonsumsi rokok maka dengan demikian proses pernafasannya akan terganggu karena paru-parunya telah diracuni oleh asap rokok yang banyak mengandung racun.

Apabila olahragawan, suplai oksigen sebanyak-banyaknya untuk daya tahan. Jika seorang merokok 10-12 batang sehari, maka terkadang kadar oksigen yang disuplai ke jaringan-jaringan tubuh kita menurun kurang lebih 5 %. Penurunan kadar oksigen itu memang tidak begitu tampak tanda-tandanya pada waktu perokok beristirahat.

Nampak sekali kerugian terhadap tubuhnya. Jika kita hentikan kebiasaan merokok ini, barulah setelah 2-3 hari karbon monoksida dapat keluar dari aliran darah kita. Dengan latihan-latihan olahraga yang cukup takarannya dan teratur, maka seorang olahragawan dewasa, kemampuannya untuk mengambil oksigen secara maksimal hanya dapat dinaikkan 10-12 %. Tetapi olahragawan tersebut merokok dapat berkurang yaitu antara 7-10 %. Dengan demikian olahragawan yang teratur berolahraga tetapi juga mengkonsumsi rokok satu bungkus perhari daya tahan kardiovaskulernya tidak akan naik dan tidak bertambah baik

LAYANAN KONSELING

Lahirnya seorang juara tidak dapat terlepas dari perana pelatih. Atlet dengan bakat pembawaannya merupakan modal dasar lahirnya seorang juara. Persaingan ketat dalam olahraga dewasa ini telah melibatkan para ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu. Sehingga untuk dapat memenangkan pertandingan tidaklah cukup bermodalkan bakat saja dan mutlak diperlukan bantuan dari berbagai disiplin ilmu dan pelatih adalah pemegang utamanya.

Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan (*treatments*) untuk membantu atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat kemampuan, ketrampilan, kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya.

Dalam olahraga atlet diharapkan dapat berbuat sebaik-baiknya yang berarti kemampuan pribadinya dapat berfungsi baik dalam suatu tingkat integritas tertentu dan menunjukkan kematangan emosional serta dapat menguasai diri. Pendapat para ahli pada umumnya menunjukkan kecenderungan yang sama yaitu bahwa olahraga dapat memberi dampak positif pada individu seperti peningkatan tanggung jawab, kejujuran dalam bermain, memperhatikan orang lain, kepemimpinan, menghargai para pelatih, wasit, dan pembina, setia, toleransi, disiplin yang akhirnya dapat diharapkan menjadi warga negara yang baik.

Istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "*concilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "menyampaikan". Yaitu membantu individu

agar dapat menyadari dirinya sendiri dan memberikan reaksi terhadap pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterimanya. Selanjutnya, membantu yang bersangkutan menentukan beberapa makna pribadi bagi tingkah laku tersebut, dan mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan dan nilai-nilai untuk perilaku dimasa yang akan datang. Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut terjadi setiap waktu.

Pakar bimbingan dan konseling profesional bernama Priyatno, berpendapat bimbingan konseling yaitu proses pemberian bantuan atau layanan yang diberikan kepada individu baik anak-anak atau dewasa agar mengembangkan kemampuannya dirinya secara mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Pelayanan konseling yang diselenggarakan dengan orientasi, prinsip dan asas yang secara terpadu merupakan salah satu hal penting yang juga harus mendapat perhatian dari para pelatih. Karena tidak selamanya latihan berjalan sesuai dengan yang kita inginkan, tidak selamanya atlet yang kita bina berjalan sesuai dengan patron yang telah kita gariskan. Sebagai atlet remaja yang dalam masa perubahan sering ditemuia benturan-benturan dan pelanggaran pelanggaran tadi, dimana salah satunya adalah perilaku dan kebiasaan merokok dikalangan atlet.

Untuk itu pelatih perlu memperhatikan orientasi yaitu arah perhatian dan focus yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan pelayanan konseling yang meliputi orientasi individual artinya setiap layanan konseling tertuju kepada subyek yang dilayani sebagai individu. Pelatih harus menyadari bahwa atlet adalah individu mandiri yang memiliki karakter khusus satu dengan yang lainnya. Dalam hal ini pelatih harus juga menyadari bahwa penyebab permasalahan atletnya merokok antara satu atlet dengan atlet yang lainnya tentu tidak persis sama. Untuk itu pelatih juga perlu lebih mendalami atlet secara personal untuk mengungkap permasalahan-permasalahan yang terjadi pada dirinya.

Orientasi perkembangan; artinya setiap layanan yang diberikan memperhatikan karakteristik subyek yang dilayani dari sisi tahap perkembangannya. Pelatih harus paham bahwa atlet yang dihadapinya berbeda dalam taraf perkembangan sesuai dengan kelompok umur yang ada pada klub tersebut, pada kelompok anak-anak akan berbeda bentuk penanganan dan

langkah –langkah pencegahannya jika dibandingkan dengan kelompok remaja, taruna dan dewasa.

Orientasi pada permasalahan artinya setiap layanan konseling terfokus pada permasalahan yang dihadapi. Pelatih harus paham bahwa layanan konseling yang diberikan adalah untuk mengembangkan kehidupan efektif sehari-hari (kES) dan Mencegah terjadinya Kes-T. terkait dengan latihan dan prestasi bahwa pelatih harus bisa mengembangkan KES atlet secara optimal yang diwujudkan dalam pelaksanaan program latihan dilapangan menuju kepada pencapaian prestasi yang optimal. Sebaliknya pelatih secepatnya melakukan pencegahan jika dalam pelaksanaan latihan terjadi hambatan, gangguan dan rintangan, termasuk di dalamnya tingkah laku atlet yang menyimpang seperti merokok.

Dengan memperhatikan orientasi tersebut pelayanan konseling yang dilakukan oleh pelatih diharapkan dapat berfungsi sebagai pemahaman yaitu fungsi layanan konseling agar subjek yang dilayani memahami kondisi mereka sendiri dan lingkungan serta berbagai kontekstualnya. Dalam hal ini pelatih secara perlahan namun pasti meyakinkan bahwa atlet sebagai subjek paham dengan kondisi dan permasalahan yang mereka hadapi seperti diantaranya bahwa mereka mengerti bahwa kebiasaan merokok dapat mengganggu performa atlet tersebut untuk tampil optimal dilapangan.

Pemeliharaan dan Pengembangan yaitu fungsi layanan konseling untuk memelihara dan mengembangkan kondisi positif yang ada pada subyek yang dilayani dan mengarahkan pada kehidupan perilaku KES. Fungsi ini berarti pelatih juga menyadarkan atlet bahwa ada hal-hal positif dalam diri atlet tersebut yang mesti di jaga dan tetap dia tumbuh kembangkan seperti sportifitas, keuletan, disiplin dan lain sebagainya. Pelatih dalam hal hal ini juga perlu menonjolkan hal-hal positif sebagai upaya penguatan dari perilaku yang sudah sesuai dengan KES.

Pencegahan, yaitu fungsi layanan konseling untuk mencegah timbul/berkembangnya kondisi negative pada diri subjek yang dilayani. Merokok sebagai salah satu kondidi negative harus diupayakan sesegeranya dicegah baik kepada atlet tersebut untuk bisa menghentikan kebiasaan merokok dan juga agar kebiasaan ini tidak ditiru oleh atlet-atlet lainnya.

Pengetasan, yaitu fungsi pelayanan konseling untuk mengatasi kondisi negatif /KES-T menjadi kondisi positif (KES (kembali)). Tentu menjadi tanggung jawab bagi pelatih agar atlet-atletnya yang mulai mencoba atau sudah terbiasa dengan kebiasaan merokok untuk

menghentikannya dan atlet didiknya kembali menjadi atlet dengan pola tingkah laku yang lebih baik dan sehat.

Fungsi Advokasi yaitu fungsi layanan konseling untuk menegakan kembali hak (hak-hak) subjek yang dilayani yang terabaikan dan atau dilanggar oleh pihak lain. Dalam kasus ini ada beberapa atlet yang sudah di cap perokok oleh teman-temannya dan mulai disisihkan dalam pergaulan di tempat latihan. Dalam hal ini pelatih berupaya untuk mengembalikan atlet tersebut diterima dalam kelompok berlatihnya melalui pendekatan dengan atlet dan anggota kelompoknya tentunya.

Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pelatih dalam mengatasi dan mencegah atletnya untuk tidak merokok diantaranya adalah:

1. Membangun komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet;

Komunikasi Efektif adalah komunikasi yang mampu menghasilkan perubahan sikap (attitude change) pada orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut yaitu antara pelatih dan atlet. Komunikasi efektif yang dimaksud adalah komunikasi dua arah tidak hanya dari pelatih, namun juga pelatih mampu memosisikan sebagai pendengar yang baik, yang mendengarkan setiap keluhan dan permasalahan dari atletnya. Komunikasi efektif tidak hanya secara bahasa verbal namun yang terpenting harus tercermin juga dari bahasa non verbal seperti bahasa tubuh, ekspresi wajah yang menunjukkan, perhatian dan dukungan pelatih terhadap atletnya. Pendekatan pelatih secara personal terkait dengan penyebab atlet tersebut kenapa dia merokok

Setelah terbangun komunikasi yang baik akan lahir kepercayaan untuk bisa saling berbagi khususnya permasalahan permasalahan yang mengganggu kehidupan diri atlet. Termasuk juga nantinya bagaimana dengan kedekatan tersebut merupakan titik awal dari pelatih untuk melakukan pendekatan pendekatan dalam menggali informasi terkait dengan penyebab si atlet tersebut merokok. Hal ini bisa terungkap jika sudah terbangun kepercayaan yang baik antara pelatih dan atlet.

2. Menciptakan kegiatan-kegiatan positif diluar jadwal latihan.

Menjadi pelatih tidak hanya pada saat terjadinya proses latihan semata, dimana akan terjadi interaksi pelatih memberikan arahan, perintah, instruksi dan koreksi dan atlet menjalankan sesuai dengan arahan atau instruksi yang diberikan. Tentu semua ini masih dirasakan sebagai bentuk komunikasi yang searah. Namun terkadang atlet perlu juga mengekspresikan diri, jati diri sebagai individu yang kompleks dan berkembang. Untuk itu

dibutuhkan juga pemahaman atlet di luar dari aktivitas latihan. Memahami atlet di luar konteks latihan salah satunya adalah melaksanakan berbagai aktivitas positif atlet diluar jam latihan. Kegiatan ini selain meningkatkan kedekatan positif antara pelatih dan atlet namun juga bisa mengontrol atlet untuk melakukan mengisi waktu senggangnya dengan aktifitas positif yang juga bisa mencegah atlet mendekati kebiasaan merokok.

3. Pendekatan dengan orang tua si atlet

Orang tua adalah personal yang paling dekat dengan kehidupan si atlet, orang tua adalah tokoh kunci yang mempengaruhi perkembangan kepribadian si atlet. Untuk itu pelatih perlu membangun komunikasi yang baik dengan orang tua dalam upaya meningkatkan prestasi atlet dan mencegah perilaku-prilaku negatif salah satunya perilaku merokok pada atlet.

4. Memberikan informasi-informasi tentang dampak negatif dan bahaya dari pada merokok.

Kebanyakan remaja terlibat dalam kebiasaan merokok adalah ketidak tahuan atau kurangnya informasi terkait dengan dampak negatif dari merokok tersebut. Pelatih berkewajiban untuk menyampaikan informasi informasi dari bahaya rokok dan kaitannya terhadap kualitas fisik dari atlet tersebut. Pencitraan diri bahwa atlet adalah manusia model melalui atribut – atribut yang menciptakan kebanggaan pada diri atlet.

Pemahaman bahwa atlet adalah manusia model atau manusia terpilih itu menjadi penting karena perlu menanamkan kebanggaan diri sehingga akan terbangun identitas diri yang dibutuhkan oleh para remaja dalam pencarian jati dirinya. Sebagai atlet yang tampil dengan atribut olahraga yang lengkap akan memberikan kebanggaan yang membuatnya berbeda dengan remaja lainnya.

Kesimpulan

Merokok merupakan aktifitas negatif yang perkembanganya dari tahun ketahun terus meningkat. Remaja sebagai generasi muda menempati posisi yang cukup tinggi dan kecenderungan terus meningkat jumlahnya menjadi perokok aktif. Tanpa kecuali kebiasaan merokok juga mewabah sampai kepada atlet yang terus berupaya mempertahankan dan meningkatkan kualitas fisiknya dalam upaya pencapaian prestasi yang optimal. Gejala dari atlet yang mulai merokok (coba coba bahkan meningkat menjadi pecandu) merupakan bahaya laten (tersembunyi) yang bisa menghambat atlet untuk berprestasi lebih tinggi lagi. Menyadari hal tersebut dibutuhkan pemahaman dan upaya upaya pencegahan dari pelatih terhadap atlet untuk

memproteksi diri atletnya terhadap bahaya rokok. Tentu akan lebih bijak mencegah dari pada mengobati. Untuk itu dibutuhkan pendekatan pendekatan konseling dalam upaya mencegah gejala kebiasaan merokok pada diri atlet. Pelatih sebagai orang terdekat dengan atlet tentu membutuhkan pemahaman dalam pendekatan konseling ini, agar sedini mungkin melakukan upaya upaya preventif dalam mencegah munculnya kebiasaan merokok yang awalnya masih dianggap coba coba oleh atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mappiare, *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Surabaya : Usaha Nasional, 2004)
- Bradley T. Efford, *Professional School Counseling*, (Texas: Carp Press, 2004)
- H.M. Arifin, *Teori-teori Konseling Agama dan Umum*, (Jakarta : Golden Terayon Press, 2003)
- Priyatno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Depdikbud, 1994)