



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

KONSELING FITNES (*COUNSELING FITNESS*) *COUNSFIT* TEKNIK ISLAMI UNTUK MOTIVASI DIRI DALAM OLAHRAGA MAHASISWA PRODI BK DI LAB BK UM METRO

Hadi Pranoto¹⁾

¹⁾ Universitas Muhammdiyah Metro, Lampung, Indonesia
E-mail: hadipranoto21@gmail.com

Abstrak. Tujuan dalam penelitian ini: Untuk mengetahui Konseling Fitness menggunakan Teknik Islami untuk memotivasi diri Mahasiswa Prodi BK UM Metro. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini *Case Study* melihat langsung fenomena sosial yang terjadi di LAB BK UM Metro. Subjek Penelitian ini menggunakan Klien yang memiliki masalah terkait olah raga dan objeknya adalah Mahasiswa Prodi BK di Lab BK UM Metro berjumlah 10 Mahasiswa. Teknik Analisis Data Deskriptif Kualitatif melalui Triangulasi Data. Hasil penelitian ini adalah berdasarkan analisis deskriptif *pre interview* 1 dari 9 mahasiswa ketika di Tanya langsung di rekam pada kanal *Youtube* counsfit: <https://www.Youtube .com/c/COUNSFITCounselingFitness> mahasiswa tahu tentang sunnah Rasul dalam Olahraga dan menjawab benar jadi sekitar 10%, dan pada post interview setelah mahasiswa di persiapkan untuk membaca dulu bahwa dalam islam itu penting untuk berolahraga, 10 Mahasiswa dapat menjelaskan juga dan di rekam pada kanal *Youtube* Counsfit jika di pesentasekan 99,9 % Mahasiswa terjadi perubahan pengetahuan dari *pre interview* awal dan *post interview* akhir berikut link *Youtube* COUNSFIT hasil *pre interview*: https://www.Youtube .com/watch?v=VlRqn_Aj3Yk&t=119s dan post interview : <https://www.Youtube .com/watch?v=dP-XZZcLUlw&t=50s>.

Kata Kunci: *Counseling Fitness*; *Counsfit*; Teknik Islami; *Konseling Fitnes*

I. PENDAHULUAN

Konseling merupakan proses interview antara klien dan konselor yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang sangat mengganggu pada diri klien yang bermuara terentaskanya permasalahan yang di alami klien secara mandiri dan menjadi pribadi yang mandiri dalam mengentaskan permasalahanya. Dalam pelaksanaan layanan konseling pun menggunakan azas dalam pelaksanaanya yaitu azas kerahasiaan, azas kesukarelaan, azas keterbukaan, azas keahlian dan azas lain yang mendukung dalam pelaksanaan layanan konseling.

Sama halnya dengan konseling fitness yang telah di jelaskan oleh Pranoto (2020) *Konseling fitness (Counseling Fitness: Counsfit)* yaitu: proses

bantuan yang diberikan antara konselor (*personal counsfit*) kepada klien/konseli untuk mengetaskan permasalahan secara pribadi terkait tentang self imagery gambaran diri berat badan yang ideal dan membuat klien menjadi berpikir lebih sadar untuk melakukan aktivitas fisik jasmani untuk lebih sehat dan lebih percaya diri dan mengembangkan diri secara optimal terkait dengan permasalahan kususnya fisik yang tidak sesuai keinginan.

Pengertian ini dari konseling fitness tersebut didapat melalui hasil riset yang telah dilakukan penulis dengan judul penelitian pada tahun 2016 yaitu Pranoto (2016) *Counseling Fitness (CounsFit) at Centra Fitness Metro* dan Pranoto (2016) *Group Counseling Fitness Humanities at Fitmax Gym Metro*, penulis melakukan penelitian demi penelitian dan memberikan informasi melalui media

sosial, dengan bermaksud agar semua informasi terkait *counseling fitness* dapat diketahui oleh semua orang yang ingin menjadikan gaya hidup sehat, sadar bahwa kesehatan tubuh itu penting, karena mencegah itu lebih baik dari pada mengobati.

Dalam Setiap Proses Konseling selalu ada tahapannya untuk mengetahui proses setiap tahapannya penulis merujuk kepada tahapan, Menurut Pranoto & Wibowo (2018) proses tahapan dalam Konseling adalah : tahapan pengantaran, tahap investigasi, tahap intervensi, dan tahap penutup. Dalam sistem Informasi tahapan dalam konselingnya adalah 1) Tahap Pengantaran dalam Konseling, 2) Tahap Investigasi Masalah, 3) Tahap Intervensi Masalah dan Tahap Terakhir 4) Tahap Penutup (Simpulan) hasil setelah proses konseling.

Proses Konseling yang akan di bahas dalam tulisan ini cukup menarik karena akan mengulas tentang Konseling Fitness, tujuan Konseling Fitness menggunakan Teknik Islami adalah: untuk menumbuhkan motivasi diri para klien/konseli dalam semangat berolah raga menjadikan tubuh tetap fit dan fresh dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik klien tersebut, di warnai dengan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat memotivasi dirinya melihat Rasulullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang.

Setiap perilaku seseorang selalu ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang dan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Tindakan atau perilaku yang di dorong oleh kekuatan dalam dirinya disebut motif.

Two groups of 30 randomly selected males (15 yrs 5 mo to 18 yrs 6 mo) in a state industrial school for youthful offenders were administered pre- and posttreatment a battery of physiological and psychological measures by an exercise physiologist and a psychometrist. Measures included tests of cardiovascular fitness and muscle strength/endurance as well as the Self-Esteem Inventory, State-Trait Anxiety Inventory, and Beck Depression Inventory.

The experimental group received a systematic physical fitness program delivered by counselors

for 1.5 hrs/day, 3 days/wk, for 20 wks. Treatment included a counseling model previously used with delinquent adolescents. MANOVAs revealed significant differences between the groups on pretest measures in favor of controls. Significant differences on the posttest measures were found in favor of experimental Ss. Univariate analysis identified the areas of difference both physiologically and psychologically. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa dalam sekolah melihat hasil tingkat depresi dan stres dan dilihat hasil psikologi dan psikometris.

Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “*movere*” meaning “*to move*”. Motivasi dapat diartikan sebagai pendorong atau penggerak. Jadi, saat pelatih mengetahui bahwa atletnya tidak termotivasi untuk berlatih, maka atlet tersebut harus dibantu oleh pelatih untuk mendorong dan meningkatkan motivasinya dalam melakukan latihan.

Dari artikel tersebut di atas, dijelaskan tentang konsep, pengertian, dan tujuan dari komunikasi konseling secara singkat. Apabila dikaitkan dengan bidang keolahragaan, khususnya dalam dunia kepelatihan, komunikasi konseling dirasa sangat perlu untuk terus dibangun dan dikembangkan yang tujuannya tidak lain adalah membantu, melayani, dan mengatasi permasalahan yang dihadapi atlet. Dalam hal ini, atlet disebut dengan konseli, yaitu pihak yang berkonsultasi, pihak yang mengutarakan keluhan-keluhan dan permasalahan yang sedang dihadapi. Sedangkan pelatih berperan sebagai konselor, yaitu pihak yang memberikan arahan, bimbingan kepada atlet untuk mengatasi problem yang dihadapinya.

Pada artikel “Pengertian, Tujuan, dan Macam Teknik Dasar Komunikasi Konseling” yang diposkan oleh Naning R. Purwaningrum di mentilnyaentung.blogspot.com disebutkan bahwa konsep dasar komunikasi konseling adalah pemberian respon-respon yang fasilitatif oleh konselor kepada konseli. Namun demikian, tidak dijelaskan secara rinci apa itu respon fasilitatif. Akan tetapi, bisa dipahami bahwa yang dimaksud dengan respon fasilitatif adalah pemberian tanggapan, perhatian, ataupun umpan balik positif dari konselor, berupa layanan yang solutif,

sekaligus memberikan fasilitas kepada konseli, agar tujuan utama dari komunikasi konseling ini tercapai, yaitu mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli.

Manfaat kepercayaan diri dalam olahraga sangat banyak sekali. Tentunya dengan adanya rasa kepercayaan diri ini atlet akan selalu berpacu tinggi dalam bertanding untuk menuju sukses. Manfaat kepercayaan diri sendiri membuat suatu energy positif terhadap pribadi seorang atlet, yaitu akan menjadikan seorang atlet merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan. Ketika keadaan mulai mendesak, seperti pada pertandingan skor yang didapat hamper seri dengan lawan dia akan selalu sigap dan lebih siap menghadapinya, harus bagaimanakah dia saat itu juga

Kepercayaan diri akan mempengaruhi pencapaian tujuan, artinya atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Selain, adanya keterbatasan yang dimiliki oleh seorang atlet, maka seorang atlet tidak akan membuat tujuan yang mudah-mudah untuk dicapai melainkan akan membuat tujuan yang lumayan menantang untuk dicapai. Karena ia akan merasa monoton jika tujuan yang ditetapkan tidak menantang. Malah bisa menjadikan atlet bermalasan dan tidak optimal dalam bertanding.

Usaha yang dilakukan atlet ketika pertandingan akan lebih meningkat jika tingkat kepercayaan diri seorang atlet sangat tinggi. Karena ketika dalam pertandingan kemampuan atlet itu sama, biasanya pemenangnya itu atlet yang memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya. Misalnya, pemain tenis selama 3 jam, pelari marathon. Selain itu, kepercayaan diri yang dimiliki seorang atlet akan mempengaruhi strategi dalam pertandingan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri akan berambisi jika ia bertanding ia harus menang, serta dia biasanya tidak takut untuk mengambil kesempatan dalam pertandingan, dan tetap mengendalikan suasana pertandingan untuk mengambil keuntungan pada dirinya.

Faktor motivasi dalam olahraga terdiri dari tiga dimensi konstruk yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik dan amotivasi. Ketiga dimensi ini

dielaborasi menjadi beberapa indikator, yaitu *non regulation*, *external regulation*, *introjection regulation*, *identified regulation*, *internal motivation*. Analisis struktur faktor skala motivasi dalam olahraga, menjadi penting dalam kaitannya dengan pengukuran tingkat partisipasi atlet/klien/klien dalam olahraga dan kemungkinan program intervensi dalam aktivitas olahraga, sebab motivasi diyakini dan terbukti menjadi faktor yang sangat menentukan hasil belajar dan berperilaku.

Self-determinasi memiliki tiga bentuk motivasi ekstrinsik yaitu *external regulation*, *introjection regulation*, *identified regulation*. Pertama, *external regulation* maksudnya perilaku yang ditampilkan bermaksud untuk memuaskan tuntutan yang bersifat eksternal. Hal ini seorang atlet/klien didorong oleh suatu keinginan untuk menerima hadiah yang bersifat eksternal. Kedua, *introjection regulation* motivasi ini dilihat dari asal usulnya termasuk ke dalam motivasi ekstrinsik sebab motivasi ini hanya sebagai pengganti sumber eksternal pada kendali yang bersifat internal seperti kesalahan dibebankan pada diri sendiri. Ketiga adalah *identified regulation* maksudnya perilaku yang dilakukan bukanlah keputusan dirinya tetapi sebagai sebuah keputusan akhir yang sering kali tidak mempertimbangkan perilaku yang menyenangkan.

Umpan Balik untuk Meningkatkan Motivasi Olahraga

Umpan balik memiliki peranan penting dalam meningkatkan motivasi pelatihan atlet/klien olahraga. Umpan balik diartikan sebagai (ahli). Umpan balik memberikan keuntungan bagi atlet/klien saat proses pelatihan dan atlet/klien/klien akan lebih bersemangat dan merasa diperhatikan sehingga hasil latihan yang dilakukan akan menjadi baik, oleh karena itu, pelatih harus memperhatikan sejauhmana ilmu yang diajarkan pelatih dapat di simak, dicerna, dan dipahami oleh atlet/klien/klien, sehingga atlet/klien benar-benar dapat menguasai materi yang dilatihkan.

Hasil terbaik yang diakan diperoleh oleh atlet/klien akan menjadi penguatan positif. Sebaliknya atlet/klien yang memperoleh hasil jelek akan merasa cemas dan takut, misalnya takut kalah

dalam pertandingan, takut tidak terpilih menjadi anggota tim, sehingga atlet/klien akan bertanding dan berlatih lebih giat lagi. Pelatih memiliki peranan dan fungsi penting dalam melakukan umpan balik untuk menggerakkan seorang atlet/klien/klien terus berlatih agar dapat mencapai prestasi yang baik.

Respon fasilitatif juga sangat erat kaitannya dengan penggalan perasaan pada diri konseli, dan membangun kedekatan dengan konseli. Tujuannya agar konseli merasa dekat dan nyaman dengan konselor, tidak merasa canggung pada saat mengomunikasikan permasalahannya, lalu bisa mengeluarkan seluruh isi hatinya, serta dapat mengutarakan keluhan-keluhan atau problem yang sedang dialaminya. Dengan demikian, konselor bisa mengeksplorasi dan mengelaborasi permasalahan konseli secara efektif, kemudian pada tahap selanjutnya bisa memberikan feedback yang positif, aplikatif, dan solutif. Sehingga diharapkan dapat membantu menyelesaikan problem yang dihadapi konseli.

Pada komunikasi konseling, sebenarnya konselor hanya bertindak sebagai fasilitator saja. Artinya problem yang dihadapi konseli, sepenunya harus bisa diatasi sendiri secara mandiri, meskipun ada beberapa hal dalam kasus tertentu, dimana konselor harus turun tangan ikut memberikan intervensi pada persoalan yang dihadapi konseli, khususnya pada konseli yang masih berusia anak-anak yang belum bisa bertindak secara efektif.

Masalah yang sering dialami oleh diri seorang atlet dan pelatih dalam proses pelatihan adalah motivasi berlatih. Sebagai contoh, walaupun gedung dibuat megah dan dilengkapi fasilitas yang lengkap, pelatih yang berkualitas siap membantu, perlengkapan latihan lengkap telah disiapkan, dengan harapan supaya atlet rajin latihan dengan penuh semangat. Tetapi semua itu akan sia-sia manakala atlet tersebut kurang atau tidak memiliki motivasi untuk berlatih.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka motivasi dapat diartikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang atau luar diri seseorang untuk melakukan segala aktivitas atau kegiatan demi keberlangsungan aktivitas tersebut.

Motivasi memiliki ciri-ciri pokok yaitu adanya direction, intensitas, dan persisten dalam berperilaku. Direction menunjukkan kepada bentuk aktivitas yang dipilih untuk dilakukan. Intensitas menggambarkan seberapa besar atau seberapa banyak usaha untuk melakukan aktivitas. Sedangkan persisten menggambarkan lamanya waktu dalam melakukan aktivitas.

Survey studi kasus yang dilakukan di pada mahasiswa Prodi BK UM Metro kurang lebih 5 bulan Februari-Juni 2020 di peroleh data bahwa mayoritas mahasiswa melakukan olahraga untuk program terkait permasalahan menurunkan berat badan (lose weight) dan penambahan masa otot atau berat badan, beberapa klien diperoleh sadar olahraga karena anjuran dokter sebagai pemulihan setelah sakit, klien mengharapkan "Ideal body" yang dimaksud adalah berat badan dengan tinggi badan sesuai dan proporsional tidak overweight (berlebihan berat badan)/obesitas saat mereka berkonsultasi dengan personal counsfit di lab BK UM Metro.

Dari sinilah Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian melalui beberapa pembahasan yang sudah penulis jelaskan di atas jelaslah bahwa dengan adanya konseling fitness dengan teknik islami sangat membantu sekali khususnya klien yang memiliki masalah tentang kondisi fisik yang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Tujuan dalam penelitian ini: untuk mengetahui Konseling Fitness menggunakan Teknik Islami untuk menumbuhkan semangat para klien/konseli dalam semangat berolah raga menjadikan tubuh tetap fit dan sehat dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik klien tersebut, di bubuhi dengan teknik islami dimaksudkan agar klien dapatmencontoh Rasullullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang. Seperti penelitian terdahulu Counsfit (Pranoto, 2018) "Layanan Konseling Fitness (Counseling Fitness) Teknik Islami Untuk Meningkatkan Motivasi Diri Dalam Olahraga di Artha Gym Fitness Center Metro" hasilnya klien menjadi lebih semnagat untuk melakukan olahraga di gym center dan kesadaran diri untuk memperoleh body yang ideal juga Nampak. Beda dengan

penelitian yang sekarang dilaksanakan di Lab BK UM Metro meneliti kesadaran diri mahasiswa dalam melaksanakan olahraga yang dengan teknik nilai-nilai islam yaitu Al-quran dan Sunnah Rasul SAW.

Ruang lingkup untuk memahami latihan keterampilan mental dalam olahraga, dapat dijabarkan bahwa target dalam keterampilan mental adalah ketrampilan dasar, keterampilan performa, keterampilan mengembangkan pribadi, dan keterampilan tim. Sedangkan proses dalam keterampilan mental yaitu filosofi, model, strategi, dan teknik yang akan dilaksanakan oleh pelatih atau psikolog dalam melatih keterampilan mental seorang atlet.

Pada bagan di atas yang terdapat dua panah di samping kanan kiri yang mempengaruhi proses latihan mental dan menunjukkan ruang lingkup latihan fisik, dan social budaya. Keterampilan mental dikembangkan dan ditingkatkan secara bersamaan dengan kualitas latihan fisik. Pelatih adalah seseorang yang akan menjadi pelaku utama dalam peningkatan keterampilan mental atlet. Pelatih harus memahami bagaimana cara yang baik dalam menyatukan latihan mental ke dalam sesi latihan fisik.

Kemudian pada konteks social budaya dalam latihan keterampilan mental, meliputi ragam budaya. Ragam budaya ini dirasa mengganggu latihan keterampilan mental seorang atlet. Dengan demikian, ragam budaya yang mengganggu latihan keterampilan mental ini adalah tentang pemikiran yang negative terhadap mental diri sendiri. Social budaya yang berada di lingkungan masyarakat luas seharusnya dapat membantu atlet untuk mencapai perkembangan pribadinya. Hal ini akan menjadikan seorang psikolog atau pelatih melaksanakan perannya untuk memberikan pemahaman kepada atlet tentang lingkungan social budaya yang bias mempengaruhi pemikiran dan perilaku atlet dalam proses latihan mental.

Pengoptimalan kepercayaan diri seorang atlet akan menjadikan atlet sadar akan kemampuan dan kapasitas dirinya seberapa besar. Bukan berarti disetiap pertandingan seorang atlet selalu

memperhatikan lawannya bagaimana. Akan tetapi seseorang atlet harus memperhatikan kemampuan dirinya seberapa besar sehingga ia mampu mengoptimalkan tugas-tugasnya dalam pertandingan. Kepercayaan diri seorang atlet yang berlebihan akan mengakibatkan pribadinya terlena, karena atlet akan menilai bahwa kemampuan dirinya melebihi dari kemampuan yang dimiliki lawan. Kondisi seperti ini menjadikan atlet meremehkan kemampuan lawan atau menganggap enteng suatu pertandingan. Sikap seperti ini akan mengakibatkan kekalahan yang berdampak pada kegagalan dan frustrasi seorang atlet,

Optimalisasi kepercayaan diri untuk penampilan atlet sangat penting, karena kepercayaan diri yang optimal menunjukkan prestasi yang maksimal. Pengoptimalisasian sikap percaya diri pada atlet tersebut dapat mencapai tujuan yang maksimal yang akan diimbangi dengan kerja keras, seorang atlet yang sedang memiliki permasalahan terkait kondisi dirinya dan factor dari luarnya dapat menghindari dengan cara menumbuhkan sikap percaya diri yang baik lagi.

Tantangan seorang pelatih dalam melatih seorang atlet adalah menumbuhkan sikap percaya diri yang lebih baik lagi. Karena peran pelatih dalam hal ini sangat membantu dalam pencapaian tujuan yang telah ditetapkan terkait pembentukan rasa percaya diri seorang atlet tersebut. Pelatih membantu atlet merasakan identitas dirinya untuk lebih memahami apa yang terjadi pada dirinya. Selain itu, pelatih memberikan penilaian secara rasional, yang ditekankan pada kekalahan dan kemenangan yang dialami atlet. Hal ini akan memberikan dampak positif kepada atlet dan membangkitkan semangat atlet dimasa depan. Banyak persepsi atlet yang mempertanyakan pada dirinya sendiri bahwa apakah aku memiliki kemampuan untuk mengalahkan lawan? Dari hal ini mengakibatkan atlet tidak mencapai prestasi yang maksimal.

Pelaksanaan Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang memiliki kasus Konseling fitness (Counseling Fitness (Counsfitt)) yaitu: proses bantuan yang diberikan antara konselor (personal counsfitt) kepada klien/konseli untuk mengetaskan permasalahan secara pribadi terkait tentang self

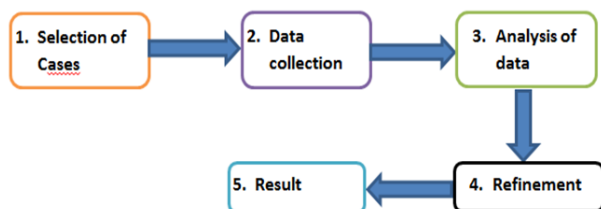
imagery gambaran diri berat badan yang ideal dan membuat klien menjadi berpikir lebih sadar untuk melakukan aktivitas fisik jasmani untuk lebih sehat dan lebih percaya diri dan mengembangkan diri secara optimal terkait dengan permasalahan khususnya fisik yang tidak sesuai keinginan mahasiswa prodi BK di motivasi dirinya agar lebih bersemangat dalam olahraga dari hasil studi kasus yang dialami mahasiswa tiap semester di ambil sampelnya berdasarkan tujuan. Menggunakan suasana teknik islami menjadi nuansa tersendiri dalam pelaksanaan penelitian ini dalam sebuah pengalaman baru yang berbeda Counsfit islami.

Perspektif Counseling Fitness dengan teknik islamidan Teknik Islami di wujudkan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat mencontoh Rasullullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang. “Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.” (QS. Al-Qashash: 26).

II. METODE

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan Case Study melihat langsung fenomena sosial yang terjadi pada 10 Mahasiswa di Prodi BK UM Metro.

Fokus dalam Penelitian ini adalah : Konseling Fitness Teknik Islami untuk Motivasi Diri Mahasiswa Prodi BK di LAB BK UM Metro.



Gambar 1. Step by Step Of Case Study Counseling Fitness LAB BK UM Metro

Penjelasan dari proses studi kasudalam konseling fitness ini adalah sebagai berikut:

1. Pemilihan kasus (*Selection of Cases*): pemilihan kasus yang didapat berdasarkan pemanfaatan konseling olahraga atau fitness terkait masalah bodi fisik yang tidak ideal

dengan harapan gambaran diri yang dialami klien di tempat gym/fitness study kasus di temukan masalah tersebut di Prodi BK UM Metro.

2. Pengumpulan data (*Data collection*): data yang diperoleh dalam pengumpulan penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan catatan dokumentasi lapangan . Peneliti sebagai instrumen penelitian juga karena sifatnya menggunakan *snowball sampling*, sampai jenuh dan dikatakan cukup maka penelitian dihentikan terkait masalah yang akan diungkap dalam konseling fitness, dan dilakukan tri angulasi data.
3. Analisis data (*Analysis of data*): setelah data terkumpul peneliti dapat mengolah dan menginterpretasikan mengagregasi hasil dari data yang dikumpulkan terkait studi kasus konseling fitness dalam motivasi diri klien, mengorganisasi, dan mengklasifikasi data terkait konseling fitness menjadi unit-unit yang dapat dikelola. Agregasi merupakan proses mengabstraksi hal-hal khusus menjadi hal-hal umum guna menemukan pola umum data yang di peroleh melalui pengumpulan data dalam konseling fitness. Data dapat diorganisasi secara kronologis, kategori atau dimasukkan ke dalam tipologi untuk mendapatkan analisis yang akurat dalam studi kasus konseling fitness menggunakan teknik islami.
4. Perbaikan (*Refinement*): meskipun semua data penelitian studi kasus konseling fitness teknik islami meningkatkan motivasi diri telah terkumpul, dalam pendekatan studi kasus hendaknya dilakukan penyempurnaan atau penguatan (*reinforcement*) data baru terhadap kategori yang telah ditemukan melalui pengumpulan data di lapangan. Pengumpulan data baru mengharuskan peneliti untuk kembali ke lapangan dan jika memang memungkinkan harus membuat kategori baru, data baru tidak bisa dikelompokkan ke dalam kategori yang sudah ada;

5. Hasil Temuan (*Result*): Hasil studi kasus konseling fitness teknik islami meningkatkan motivasi diri menunjukkan bahwa klien yang memiliki masalah kondisi fisik yang kurang ideal menjadi lebih semangat dan dorongan untuk berolahraga menjadi lebih tinggi data yang diperoleh melalui tri angulasi data dalam pengumpulan data penelitian ini dapat dilihat dalam hasil penelitian di bawah ini secara rinci yang di dapat dari lab bk um metro.

Lokasi Penelitian dilakukan di Laboratorium Lab BK UM Metro. Subjek Penelitian adalah Mahasiswa Prodi BK UM Metro sampel berdasarkan studi kasus terhadap mahasiswa yang bermasalah kurangnya motivasi dalam berolahraga berarti teknik pengambilan sampelnya adalah purposive sampling berdasarkan tujuan dalam pengambilan sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Data Dokumentas, Wawancara dan Observasi kegiatan layanan Counsfit di Lab BK UM Metro.

Analisis Data dalam Penelitian ini menggunakan Deskriptif Kualitatif yang di peroleh dari hasil tri angulasi Data Dokumentasi Video dan Wawancara yang disimpulkan dalam bentuk Koding setiap layanan dari hasil analisis simpulan kegiatan penelitian tersebut.(Pranoto & Sudarmaji, 2020) [8].

III.HASIL DAN PEMBAHASAN

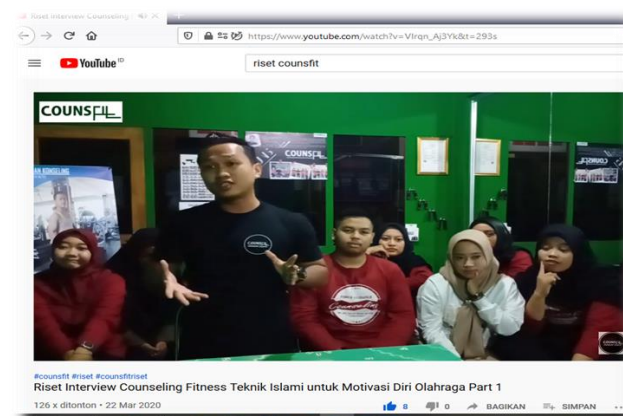
Hasil penelitian ini adalah berdasarkan analisis deskriptif *pre interview* 1 dari 9 mahasiswa ketika di Tanya langsung di rekam pada kanal *Youtube* counsfit:

<https://www.Youtube .com/c/COUNSFITCounselingFitness> mahasiswa tahu tentang sunnah Rasul dalam Olahraga dan menjawab benar jadi sekitar 10% dengan di jelaskan dalam tabel berikut:

TABEL I.
 HASIL PRE INTERVIEW MAHASISWALAYANAN COUNSFIT BERBASIS ISLAMI

No	Nama	Keterangan
1	Andika Yudi Pratama	Belum Menjawab
2	Armita Permata Sari	Belum Menjawab
3	Buana Paxi	Belum Menjawab
4	Dea Putri	Belum Menjawab
5	Desy Ali Fatu Jannah	Belum Menjawab
6	Maya Fadilasari	Belum Menjawab
7	Pratiwi Kartika Putri	Belum Menjawab
8	Riski Yuli Kurniawati	Belum Menjawab
9	Refty Aulia Restiana	Belum Menjawab
10	Ulfa Nurrisa Laturahmah	Dapat Menjawab

Sumber: di dapat dari pre interview pada riset interview pada kanal *Youtube* Counsfit dengan Mahasiswa BK di Lab BK UM Metro



Gambar 1. Pre interview pada riset interview pada kanal *Youtube* Counsfit dengan Mahasiswa BK di Lab BK UM Metro

Pada post interview setelah mahasiswa di persiapkan untuk membaca dulu bahwa dalam islam itu penting untuk berolahraga, 10 Mahasiswa dapat menjelaskan juga dan di rekam pada kanal *Youtube* Counsfit jika di pesentasekan 99,9 %, berikut di jelaskan dalam bentuk tabel:

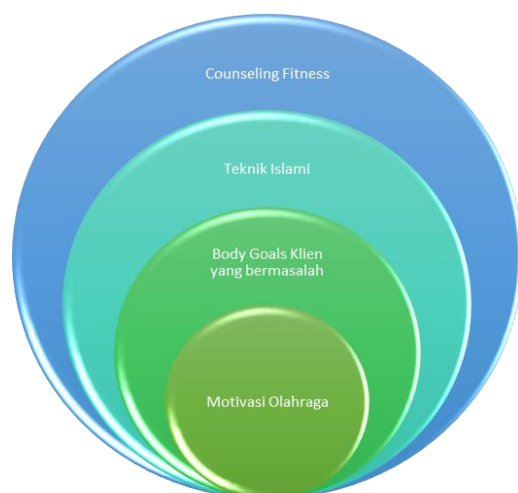
TABEL II
 HASIL POST INTERVIEW MAHASISWALAYANAN COUNSFIT BERBASIS ISLAMI

No	Nama	Keterangan
1	Andika Yudi Pratama	Dapat Menjawab
2	Armita Permata Sari	Dapat Menjawab
3	Buana Paxi	Dapat Menjawab
4	Dea Putri	Dapat Menjawab
5	Desy Ali Fatu Jannah	Dapat Menjawab
6	Maya Fadilasari	Dapat Menjawab
7	Pratiwi Kartika Putri	Dapat Menjawab
8	Riski Yuli Kurniawati	Penambahan Jawaban
9	Refty Aulia Restiana	Dapat Menjawab
10	Ulfa Nurrisa Laturahmah	Dapat Menjawab

Sumber: di dapat dari postinterview pada riset interview pada kanal *Youtube* Counsfit dengan Mahasiswa BK di Lab BK UM Metro

Dapat dijelaskan dalam table di atas tersebut bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling fitness dapat dilaksanakan dengan teknik islami yang dapat memecahkan permasalahan yang mereka hadapi dalam mengentaskan aspek fisik dalam mengentaskan permasalahan yang mereka alami.

Hal-hal yang mereka rasakan mengganggu dirinya diceritakan dan dapat dientaskan dengan bantuan teknik islami yang dapat mem buat pikiran mereka menjadi tenang dan faham dalam pelaksanaan konseling fitness teknik islami.



Gambar 3. Polarisasi Pelaksanaan Layanan Counseling Fitness Teknik Islami dalam memotivasi olahraga Klien

Physical inactivity and obesity are major public health problems. Our objective was to investigate the effectiveness of an individual counseling intervention at the workplace on physical activity fitness and health. Counseling content derived from the Patient-centered Assessment and Counseling for Exercise and Nutrition (PACE) program.

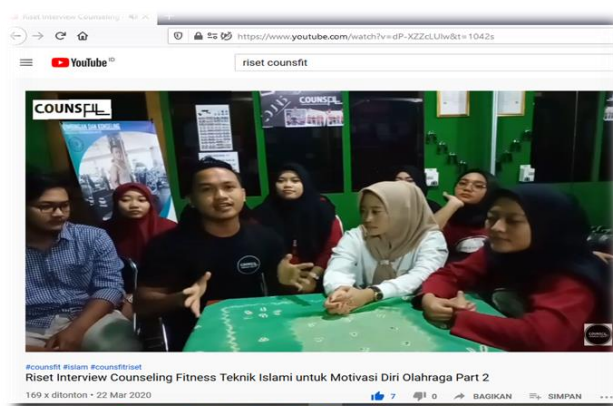
A total of 299 employees of three municipal services in the Dutch town of Enschede were randomly allocated into intervention (n =131) and control group (n =168). Over a 9-month period, intervention group subjects were offered seven counseling sessions. Counseling was based on the individual's stage of behavioral change using PACE physical activity and nutrition protocols. Subjects in both the intervention and control group

received written information about several lifestyle factors.

Primary outcome measures were physical activity (total energy expenditure, during sports activities, during physical activity leisure time other than sports, and meeting the moderate-intensity public health recommendations); cardiorespiratory fitness; and prevalence of musculoskeletal symptoms. Secondary outcome measures were body composition (body mass index [BMI], and percentage of body fat measured via skinfold thicknesses); blood pressure; and blood cholesterol.

There were significant positive effects on total energy expenditure, physical activity during sports, cardiorespiratory fitness, percentage of body fat, and blood cholesterol. No effects were found for the proportion of subjects meeting the public health recommendation of moderate-intensity physical activity, physical activity during leisure time other than sports, prevalence of musculoskeletal symptoms, body mass index, and blood pressure. Individual face-to-face counseling at the workplace based on PACE protocols positively influenced physical activity levels and some components of physical fitness. The implementation of workplace counseling programs for individuals should therefore be promoted. (Zroper, dkk, 2003)

Dapat dijelaskan bahwa pelaksanaan penelitian di atas memperlihatkan adanya program fitness yang mempengaruhi motivasi dan semangat klien dalam berolahraga.



Gambar 4. Post interview pada riset interview pada Kanal Youtube Counsfit dengan Mahasiswa BK di Lab BK UM Metro

Mahasiswa terjadi perubahan pengetahuan dari *pre interview* awal dan *post interview* akhir berikut link Youtube COUNSFIT hasil *post interview* : <https://www.Youtube.com/watch?v=dP-XZZcLUlw&t=50s>.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian yang telah ditetapkan, maka pada bagian hasil penelitian akan diuraikan atau dideskripsikan secara naratif tentang *Counseling Fitness Teknik Islami Untuk Memotivasi Diri Mahasiswa BK UM Metro*.

Counseling Fitness dengan Teknik Islami Pertemuan Pertama

Konseling fitness (*Counseling Fitness (Counsfitt)*) yaitu: proses bantuan yang diberikan antara konselor (personal counsfitt) kepada klien/konseli untuk mengetaskan permasalahan secara pribadi terkait tentang *self imagery* gambaran diri berat badan yang ideal dan membuat klien menjadi berpikir lebih sadar untuk melakukan aktivitas fisik jasmani untuk lebih sehat dan lebih percaya diri dan mengembangkan diri secara optimal terkait dengan permasalahan khususnya fisik yang tidak sesuai keinginan, (Pranoto, 2020:10).

Teknik Islami yang dilaksanakan dalam tahapan *Counseling Fitness* melihat dari sunnah Rasulullah SAW yaitu Baginda Nabi Muhammad SAW yang gemar sekali berolah raga, olahraga yang di sunahkan Nabi adalah: *Berenang, Berkuda dan Memanah*.

Seperti yang di jelaskan oleh hasil wawancara / interview yang sudah dilaksanakan dalam Youtube counsfitt dari Informan Pre Interview I di rangkum dalam petikan wawancara sebagai berikut:

W1.F1.No.1: bahwa *counseling fitness* sangat dibutuhkan dalam memotivasi diri, karena rasul saja sudah mengajarkan untuk para hambanya melakukan aktivitas fisik yang di contohkan yaitu dengan olahraga, memanah, berkuda, dan berenang.

Berdasarkan informan I dapat di jelaskan bahwa memang dari 10 informan baru 1 (satu) yang mengetahui, lebih lanjut akan di jelaskan dalam Fokus ke 2 Pertemuan Ke-2 Pada *Post Interview*.

Counseling Fitness Teknik Islami Untuk Memotivasi Diri Mahasiswa Peretemuan Kedua

Motivasi diri dalam counsfitt teknik islami ini yang dilihat adalah: *Task of choice, Effort, Persistence*, dan, *Achievement* (Pranoto, 2018: 217).

TABEL III
 HASIL INDIKATOR MOTIVASI DIRI DALAM LAYANAN COUNSFIT
 TEKNIK ISLAMI

Indeks Motivasi Diri	Layanan Konseling Fitness Teknik Islami
<i>Task of choice</i>	Dalam kondisi klien memilih tugas hal oahraga semangat fitness mengindikasikan klien semangat dalam mengerjakan tugasnya dalam hal melakukan fitness setelah mengikuti layanan konseling fitness dengan motivasi sunnah Rasul dalam berolahraga
<i>Effort</i>	Level usaha yang tinggi: terutama pada hal menyelesaikan permasalahan kondisi fisik yang dialami klien, memotivasi klien untuk mencapai goal dalam usaha untuk gaya hidup sehat selain itu gambaran diri menjadi lebih jelas dalam menjalani hidup terutama melihat dari aspek fisik yang sudah sesuai harapan.
<i>Persistence</i>	Berusaha/ bekerja konsisten dalam melaksanakan gaya hidup sehat yaitu dengan berolahraga <i>self awareness</i> (kesadaran diri) untuk berolah raga menjadi lebih tinggi setelah mengikuti layanan konseling fitness dengan teknik islami karena melihat sunnah Rasul.
<i>Achievement</i>	Pilihan, usaha, dan kegigihan meningkatkan prestasi dalam mencapai goal olahraga, prestasi disini dilihat dalam kesuksesan program fitness yang dilakukan terkait menambah masa otot atau <i>lose weight</i> (menurunkan berat badan) dilihat juga dari sunnah Rasul dalam berolahraga.

Berikut hasil wawancara dari kegiatan *counseling fitness* teknik islami untuk memotivasi mahasiswa di prodi BK pada Lab BK UM Metro:

W2.F2.No.2 : dari arti surat Al-A'raff ayat 31: *makan dan minumlah secukupnya jangan berlebihan, seungguhnya Allah tidak suka berlebihan*. Karena dengan mengikuti diet itu bagus kita harus makan tapi jangan berlebihan supaya tidak obesitas badan, yang saya lakukan kedepan menjaga pola makan dan rajin olahraga seimbang dan teratur dapat memotivasi diri saya untuk gaya hidup sehat (Pranoto, dkk, 2020).

W2.F2.No.3 : Memanah yang dapat mengontrol emosi, melatih otot pundak lebih lentur dan tidaktegang, melatih konsentrasi mata, menitik beratkan body balanching (seimbang), menstabilkan

kurang sehat mental, supaya konsentrasi, sabda Rasull (Sunnah) Badzar Tabrani: “*Kamu harus belajar memanah karena memanah sebaik baiknya permainan mu*” motivasi saya lebih baik pola makan seimbang, makan sebelum lapar dan berhentilah sebelum kenyang. “Senada dalam pengasuhan orang tua terhadap anaknya juga sangat berperan untuk menyeimbangkan pikiran dan perasaan” (Juhri, dkk, 2019).

W2.F2.No.4 : Memotivasi diri dalam olahraga yaitu berkuda, baik buat kesehatan, dari bagian punggung kepala dan kaki supaya punggung lebih tegak, motivasi yang dilakukan Rasul, mencari perkumpulan yang memanah, berkuda, berenang namun jika belum bisa melakukan olahraga yang sama dengan disunahkan Rasul, makan minum jangan berlebihan harus sesuai takaran (Wariani, 2016). Motivasi dalam diri itu sangat penting untuk mengembangkan potensi diri.

W2.F2.No.5 : Olahraga yang dianjurkan Rasul sudah dijelaskan 2, sekarang saya jelaskan berenang: melatih keseimbangan, mengajarkan manusia untuk dapat menguasai air, apalagi “*Allah suaka Manusia yang Kuat di bandingkan orang mukmin yang lemah*” (HR Muslim). Motivasi saya lebih semangat dalam gaya hidup sehat dan saya sedang menjalankan diet.

W2.F2.No.6 : Manfaat untuk berenang buat tubuh kencang kuat, melatih mental, melatih pernafasan.

W2.F2.No.7 : Selain manfaat lain ketika tertimpa musibah kita bisa berenang ketika ada banjir, melatih mental supaya lebih kuat.

W2.F2.No.9 : Soal berenang saya dulunya perokok, dan saya suka berenang manfaat berenang bagi seorang perokok membantu proses pernafasan, motivasi saya lebih menyenangkan dan penting bagi diri kita semua.” Sama dengan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang dapat membantu layanan pencegahan hal tersebut” (Kamaluddin, 2011).

W2.F2.No.10: Olahraga memanah bisa fokus pada satu titik, kita punya impian dan goals dapat mencapai tujuan. Setiap orang memiliki impian yang berbeda beda maka dari itu harus fokus dan

dapat membangkitkan impian menjadi lebih fokus. “Fokus dalam body goals dalam melaksanakan olahraga penting untuk mencapai target yang dicapai” (Lina, 2015)

W2.F2.No.11: Abu Hurairah : “*orang mukmin yang kuat lebih baik dan dicintai oleh Allah dari pada orang yang lemah*” dan Al- Qashas Ayat 26: “*karena sesungguhnya orang yang paling baik, yang kamu ambil untuk bekerja pada kita ialah oaring yang kuat fisiknya, lagi dapat dipercaya*”. Olahraga itu buat kuat, sehat, menjalani hidup lebih baik, menjadi mukmin yang lemah, karena mukmin harus berolahraga supaya lebih kuat dan sehat dalam berjihad di jalan Allah (Randi, 2013).

Berdasarkan hasil dari wawancara dari informan penelitian bahwa memang ternyata olahraga itu sudah ada dalam Al-Quran dan Sunnah Rasul yang sangat jelas memang namun masih saja banyak manusia yang menyepelekan manfaat dari aktivitas fisik yaitu olahraga, dapat di jabarkan sebagai berikut:

Counseling Fitness Teknik Islami dapat memotivasi setiap individu karena sudah ada contoh dari Rasulullah dalam melaksanakan olahraga yang di sunahkan.

Counseling Fitness Teknik Islami membangun gambaran diri klien menjadi lebih baik melihat dari Al-Quran dan Sunnah Rasul dalam berolahraga.

Counseling Fitness dilaksanakan dalam tahapan-tahapan konseling yang memandiri kan klien dalam mengambil keputusan terkait masalah aspek fisik yang dialami diri individu yang memiliki masalah tersebut.

Teknik Islami yang dilaksanakan menekankan pada olahraga yang digemari Rasulullah SAW

Pelaksanaan layanan *counseling fitness* ini berlandaskan islam dalam pelaksanaan layanan konselingnya seperti dalam pelaksanaannya dalam mengentaskan permasalahan aspek fisik lebih menekankan teknik islam yang digunakan karena melihat dari sunnah Rasull dalam berolahraga, sehingga dalam kondisi seperti pandemic saat ini sangat dibutuhkan dalam meningkatkan daya tahan tubuh (Sahmadi, 2014).

Counseling Fitness merupakan gagasan baru dalam pengembangan ilmu konseling. Namun konseling merupakan pelayanan yang dilakukan antara konselor dan klien dalam mengentaskan permasalahan klien yang bertujuan supaya klien memutuskan pengentasan masalahnya secara mandiri.

V. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah berdasarkan analisis deskriptif pre interview 1 dari 9 mahasiswa ketika di Tanya langsung di rekam pada chanel youtube counsfit : <https://www.youtube.com/c/COUNSFITCounselingFitness> mahasiswa tahu tentang sunnah Rasul dalam Olahraga dan menjawab benar jadi sekitar 10%, dan pada post interview setelah mahasiswa di persiapkan untuk membaca dulu bahwa dalam islam itu penting untuk berolahraga, 10 Mahasiswa dapat menjelaskan juga dan di rekam pada chanel youtube Counsfit jika di pesentasekan 99,9 % Mahasiswa terjadi perubahan pengetahuan dari pre interview awal dan post interview akhir berikut link youtube COUNSFIT hasil pre interview: https://www.youtube.com/watch?v=VlRqn_Aj3Yk&t=119s dan post interview : <https://www.youtube.com/watch?v=dP-XZZcLUlw&t=50s> .

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Tufiq, M. (2007). Al-Quran In Microsoft Word Vesi 1.3. Yahoo Messenger, Mtaufiq.rm: TaufiQPproduct.
- Pranoto, H. & Wibowo, A. (2018). Identifikasi Nilai Kearifan Lokal (Local Wisdom) Pili Pesenggiri dan Perannya dalam dalam Pelayanan Konseling Lintas Budaya. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), 36-42.
- Pranoto, Hadi. (2016). *Counseling Fitness (CounsFit) at Centra Fitness Metro*. Penelitian Mandiri: Metro.
- Pranoto, Hadi. (2016). *Group Counseling Fitness Humanities at Fitmax Gym Metro*. Penelitian Mandiri: Metro.
- Pranoto, H. (2018). Layanan Konseling Fitness (Counseling Fitness) Teknik Islami Untuk Meningkatkan Motivasi Diri Dalam Olahraga Di Artha Gym Fitness Center Metro. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian Lppm Um Metro*, 3(2), 204-223.
- Pranoto, H. (2019). Counseling Fitness Laman Youtube : <https://www.Youtube.com/c/COUNSFITCounselingFitness>. Metro : Indonesia.
- Pranoto, H. (2020). *Konseling Olahraga Counseling Fitness (counsfit)*. Lembaga Penelitian UM Metro : Metro.
- Pranoto, H., & Sudarmaji, S. (2020). Pengembangan Integrated Counseling Problem Solving Bagi Mahasiswa Berbasis Sistem Informasi Manajemen (SIM). *JIKI (Jurnal Ilmu Komputer & Informatika)*, 1(1).
- Pranoto, H., Wibowo, A., & Atieka, N. (2020). Layanan Informasi Melalui Youtube Counsfit Untuk Memberikan Self Awareness Tentang Bahaya Covid-19.
- Randi, A. (2013). *Ahlak Islami*. Aska Mandiri: Jakarta.
- Sahmadi, A. (2014). *Psikologi Pembelajaran Islam*. Renika Cipta: Jakarta.
- Juhri, A. M., Pranoto, H., & Pamungkas, A. H. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Agresif Peserta Didik Di Smp Negeri 3 Metro Tahun Pelajaran 2018/2019. *Counseling Milenial (CM)*, 1(1), 9-23.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan konseling sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 447-454.
- Lina, Azidah. (2015). *Body Goals Olahraga*. Medika: Jakarta.
- Wariani. (2016). Motivasi dalam Belajar. Rineka Cipta: Jakarta.
- Wilson, D. G., Dillon, C., Caro, L., Jenkins, C., Spencer, W. A., . . . Booker, W. (1982). Physical fitness training and counseling as treatment for youthful offenders. *Journal of Counseling Psychology*, 29(3), 292-303.
- Zroper, K. I., Hildebrandt, V. H., Van der Beek, A. J., Twisk, J. W., & Van Mechelen, W. (2003). Effect of individual counseling on physical activity fitness and health: a randomized controlled trial in a workplace setting. *American journal of preventive medicine*, 24(3), 218-226.