

**PELATIHAN HYPNOTHERAPY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN DAN MENINGKATKAN KONSENTRASI PADA ATLET BOLA VOLI SMK AL-HUDA SARIWANGI KABUPATEN TASIKMALAYA**

**Agus Mulyadi<sup>1)</sup>, Defri Mulyana<sup>2)</sup>, Juhrodin<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Siliwangi Tasikmalaya  
e-mail: [agusmulyadi@unsil.ac.id](mailto:agusmulyadi@unsil.ac.id)<sup>1</sup>, [defri.juarasejati@gmail.com](mailto:defri.juarasejati@gmail.com)<sup>2</sup>, [nabillajuhe@gmail.com](mailto:nabillajuhe@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak**

Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet adalah apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi, dan konsentrasi menurun menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakan, permainan menjadi jelek, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga akhirnya akan berpengaruh pada penampilannya (*performance*), kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang. Maka dari itu penggunaan metode *hypnotherapy* itu sangat penting untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan konsentrasi atlet pada saat bertanding. *Hypnotherapy* terdiri dari dua macam yaitu *hypnosis* dan *self-hypnosis*. *Self-hypnosis* dapat didefinisikan sebagai sugesti diri (*self suggestion*), karena pada dasarnya ketika melakukan pemrograman diri berarti sedang mensugesti diri agar sesuai dengan apa yang diharapkan (Sugara, 2013:35). Perbedaan antara *hypnosis* dan *self-hypnosis* adalah subjek yang melakukan hipnosisnya. Jika dalam *hypnosis* orang yang di *hypnotherapy* dipandu oleh seorang terapis yang memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam hipnosis sedangkan *self-hypnosis* memandu diri sendiri untuk memasuki kondisi hipnosis, kemudian melakukan sugesti diri yang bermanfaat bagi dirinya dan dapat menambah daya konsentrasi.

**Kata Kunci:** *Hypnotherapy*, Kecemasan, Konsentrasi.

**Abstract**

*The importance of paying attention to the level of anxiety when competing on an athlete is when an athlete is overwhelmed with high anxiety, and decreased concentration causes the athlete difficulty in controlling the movement, the game becomes ugly, unable to apply the strategy because it does not know what to do so it will ultimately affect the performance ), Self-confidence becomes diminished and even disappears. Therefore, the use of hypnotherapy method is very important to reduce the level of anxiety and increase the concentration of athletes during the game. Hypnotherapy consists of two kinds of hypnosis and self-hypnosis. Self-hypnosis can be defined as self-suggestion (self suggestion), because basically when doing self-programming means being mensugesti self to match what is expected (Sugara, 2013: 35). The difference between hypnosis and self-hypnosis is the subject of hypnosis. If in hypnosis the person in hypnotherapy is guided by a therapist who has knowledge and abilities in hypnosis while self-hypnosis guides oneself to enter the hypnotic state, then do self-suggestion which is beneficial to him and can add concentration power.*

**Keywords:** *Hypnotherapy*, Anxiety, Concentration

**I. PENDAHULUAN**

Pembinaan atlet yang harmonis antara fisik dan mental sangat perlu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Peningkatan kemampuan fisik, teknik dan taktik tanpa disertai pembinaan mental yang baik akan mengakibatkan hasil negatif.

Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menguatkan kemampuan fisik, teknik dan taktik

dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan, mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat atau tegasnya siap menghadapi beban mental (Purnama, 2013:36).

Maka jelas bahwa adanya faktor-faktor kecemasan yang tampak pada atlet berdampak terhadap kurangnya konsentrasi atlet dalam menghadapi pertandingan merupakan hal yang penting untuk menjadi perhatian

yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet. Gunarsa (2008), konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya”.

Dari hal tersebut dapat diperoleh kesimpulan tentang konsentrasi yaitu menyangkut aktivitas pemusatan perhatian, ada objek yang diperhatikan, memiliki jangka waktu tertentu, dan berpeluang mempengaruhi proses dan hasil perilaku. Konsentrasi yaitu menyangkut aktivitas pemusatan perhatian, ada obyek yang diperhatikan, memiliki jangka waktu tertentu, dan berpeluang mempengaruhi proses dan hasil perilaku”. Satiadarma (2000), konsentrasi merupakan aspek yang dimiliki penting dalam olahraga tidak hanya pada saat pertandingan tetapi juga pada saat latihan”. Schmid dan Paper dalam Satiadarma (2000), mengemukakan bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerja olahraganya.

Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak-sorai penonton, ejekan penonton, alunan musik yang keras, katakata yang menyakitkan dari penonton atau pelatih, kesalahan keputusan wasit yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri atlet. Ansel dalam Satriadarma (2000), bahwa “kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam”. Lebih lanjut dikatakan oleh Weinberg dan Gould dalam Satriadarma (2000) bahwa “kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan gugahan sistem ketubuhan”.

Dikatakan bahwa pada batas waktu tertentu, seorang atlet wajar memiliki rasa khawatir akan kalah menghadapi lawannya, karena kekhawatiran ini justru dapat meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih berhati-hati tidak terburu-buru (tidak gegabah), dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Tetapi apabila atlet mengalami kekhawatiran secara berlebihan, ia dapat menjadi lebih ekstra hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan

dan terlalu bersifat menunggu. Kecemasan yang berlebihan pada atlet menimbulkan gangguan dalam perasaan yang tidak menyenangkan, sehingga kondisi psikologis atlet berada dalam keadaan tidak seimbang.

Sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan menjadi berkurang, berarti kinerja menurun, maka kecermatan juga akan menurun menyebabkan prestasi menurun. Kecemasan terdiri dari dua subkomponen, yaitu kecemasan kognitif dan somatik, yang mempengaruhi kinerja sebelum dan selama kompetisi (Weinberg dan Gould, 1999; Lazarus, 1991; Anshel, 2003;. Martens et al, 1990; Jarvis, 2002). Sementara itu, kecemasan kognitif merupakan komponen mental, yang ditandai dengan ekspektasi negative tentang keberhasilan atau evaluasi diri, self-talk negatif, khawatir tentang performa, bayangan kegagalan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan mengganggu perhatian (Martens et al, 1990;. Jarvis, 2002).

Kecemasan somatik adalah elemen fisiologis yang berhubungan dengan arousals otonom, dan gejala negatif seperti perasaan gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, detak jantung yang cepat, telapak tangan berkeringat, dan kram di perut (Martens et al;. Jarvis, 2002). Satu pendekatan adalah bahwa peningkatan kecemasan kompetisi, dan khususnya gejala kognitif, selalu memiliki efek yang merugikan pada performa.

Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet adalah apabila atlet dihindangi dengan kecemasan yang tinggi, dan konsentrasi menurun menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakan, permainan menjadi jelek, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga akhirnya akan berpengaruh pada penampilannya (*performance*), kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang.

## **II. METODE**

Metode kegiatan PPM ini dilaksanakan dalam tiga cara, yakni:

- a. Diskusi bersama guru-guru SMK AL-HUDA Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tentang pelaksanaan kegiatan *hypnotherapy* yang akan dilakukan
- b. Pemamaparan pelatihan penerapan kegiatan *hypnotherapy* untuk atlet bolavoli

- c. Penentuan jenis kegiatan
- d. Penentuan lokasi
- e. Persiapan sarana dan prasarana
- f. Simulasi penerapan kepada masing-masing peserta
- g. Pelaksanaan kegiatan *hypnotherapy*

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hypnotherapy telah digunakan secara efektif untuk banyak tujuan psikologis. Lebih lanjut Krish & Lynn mengatakan sugesti hypnotherapy telah banyak digunakan untuk mengurangi stress, kecemasan, obesitas, asma, gangguan usus, mual karena kemoterapi dan bahkan gangguan kulit. Hypnotherapy dalam dunia psikologi adalah suatu teknik psikoterapi, namun bukan psikoterapi yang berdiri sendiri. Hypnotherapy menjadikan seseorang untuk menjadi lebih mudah untuk disugesti. Terapis akan memberikan sebuah sugesti untuk menurunkan kecemasan terhadap skripsi.

Treatment hypnotherapy untuk menurunkan kecemasan atlet bola voli putri SMK Al-Huda menemukan bahwa hypnotherapy dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi atlet bola voli putri SMK Al-Huda. Hypnotherapy merupakan salah satu psikoterapi yang mempergunakan kondisi hipnosis namun tidak berdiri sendiri sebagai bagian dari proses penyembuhan dalam upaya membuka kejadian dimasa lampau karena diperkirakan berpengaruh terhadap masa kini.

Teknik hypnotherapy yang digunakan adalah teknik direct suggestion atau sugesti langsung yang digunakan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi atlet bola voli putri SMK Al-Huda. Beberapa karakteristik dalam hypnotherapy ini adalah reaksi hypnotherapy lebih bergantung pada usaha dan kualitas orang yang sedang dihipnotis dibandingkan dengan ketrampilan hipnotherapist. Orang-orang yang terhipnotis tidak dapat dipaksa melakukan hal-hal yang bertentangan dengan keinginan mereka sendiri.

Penelitian yang dilakukan Wheatly dan Haidt (dalam Doris, 2010) menjelaskan hipnosis dapat mempengaruhi emosi seseorang. Hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa sakit yang tiba-tiba dari subjek karena merasa tidak menyenangkan membuat satu pertimbangan moral yang negatif. Emosi umumnya dipengaruhi oleh

adanya perasaan yang tidak menyenangkan tersebut.

Berdasarkan pendekatan sosiokognitif, terjadinya hypnotherapy merupakan hasil interaksi antara pengaruh sosial yang dimiliki terapis (bagian “sosio”) dan kemampuan, kepercayaan serta harapan subjek (bagian “kognitif”). Peran sosial dari seorang terapis menurut teori ini sangat berpengaruh terhadap kepercayaan serta pemenuhan harapan dari subjek. Kesimpulan dari teori ini adalah tindakan “mengingat” self yang lain melibatkan terjadinya konstruksi fantasi yang sesuai dengan kepercayaan orang tersebut dan juga kepercayaan orang lain. Aplikasi dari teori tersebut dalam modul pelaksanaan treatment yang dilakukan, dalam tahap awal adanya kegiatan doa pembukaan, penyampaian tujuan dan pengenalan hypnotherapist dan lembaga hypnotherapy, hal ini dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan subjek kepada hypnotherapist.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Langenati, Ratih. 2015. *Pengaruh Self-hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik*. <https://prezi.com/cgovd5rz6edi/pe-ngaruh-self-hypnosis-terhadap-konsentrasi-padaatlet-senam/> (diunduh 10 Maret 2015).
- Gunarsa, D. Singgih, dkk. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Purnama, Sapta Kunta. 20013. Latihan Imagery . *JUARA (Jurnal Iptek Olahraga)* Vol. 1. No. 1, Januari-April 2013.
- Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sing, Amritpreet and Vishaw Gaurav. 2010. A Study of Pre-Competitive and Post-Competitive Anxiety Level of Inter- collegiate Volleyball Players. *International Journal of Sports Science and Engineering* Vol. 05 (2011) No. 04, pp. 237- 241
- <http://www.worldacademicunion.com/journal/SSCISSC/Ivol05no04paper07.pdf> (diunduh 08 Mei 2014).
- Sugara, Gian Sugiana. 2013. *Terapi Self-Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: PT Indeks.