



**HIPNOTERAPI UNTUK PENANGANAN KECEMASAN PADA ATLET CLUB
BOLA VOLI ISPRI**

Richo Andrian¹, Endie Riyoko², Arizona³

Universitas PGRI Palembang

Alamat e-mail: arizona.karno@gmail.com

Received November 1, 2022;
Revised November 8, 2022;
Accepted November 8, 2022;
Published November 25, 2023

Abstrak

Rumusan masalah penelitian ini adalah pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada atlet Klub Ispri. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada atlet Klub Ispri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub Ispri yang berjumlah sebanyak 18 atlet. Sampel penelitian ini diambil secara total sampling atau disebut dengan penelitian sensus dengan jumlah sampel sebanyak 18 atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan uji t. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata hasil angket akhir setelah diterapkan hipnoterapi sebesar 104,94, sedangkan rata-rata hasil angket awal sebelum hipnoterapi sebesar 82,22. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil angket akhir lebih baik dari awal. Hasil uji $t_{hitung} = 21,523 > t_{tabel} = 1,67$.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Tingkat Kecemasan

Abstract

The formulation of the problem in this research is the effect of hypnotherapy on the level of anxiety in the athletes of the Ispri Kertapati Club. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy on the level of anxiety in athletes at the Ispri Kertapati Club. The population in this study were all athletes of the Ispri Kertapati Club, totaling 18 athletes. The sample for this study was taken by total sampling, also called census research, with a total sample of 18 athletes. Data collection techniques include questionnaires, observation, and documentation. The data analysis technique using the t test based on the results of the study found that the average result of the final questionnaire after hypnotherapy was applied was 104.94, while the average result of the initial questionnaire before hypnotherapy was 82.22. Thus, it can be concluded that the average result of the final questionnaire is better than the beginning. Test results: $t_{count} = 21.523 > t_{table} = 1.67$.

Keywords: Hypnotherapy, Anxiety Level

The Bikotetik Journal is a Guidance and Counseling journal published by the Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, State University of Surabaya in collaboration with the Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN)

How to Cite:

Andrian, R., Riyoko, E., Arizona. (2023). Hipnoterapi Untuk Penanganan Kecemasan Pada Atlet Klub Bola Voli Ispri *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)* , 7(2): pp 162-167

PENDAHULUAN

Di dunia olahraga tidak terhitung jumlah jenisnya, namun semua tujuannya hanya satu yaitu menciptakan tubuh yang kuat dan jiwa yang sehat. “Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah enam orang pemain. Dalam permainan bola voli terdapat suatu teknik dasar yang meliputi servis (*service*), passing (*passing*), smes (*smash*), dan hadang (*blocking*)” (Kurniawan, 2011). Oleh sebab itu, permainan bola voli diharapkan mencapai prestasi yang lebih baik.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan adanya pembinaan atlet yang selaras, serasi dan seimbang antara mental dan fisik. Suatu daya pendorong dan penggerak demi penguatan keterampilan teknik, taktik dan fisik bagi penampilan olahraga adalah mental. Klub Ispri Kertapati Palembang merupakan salah satu klub bola voli yang terdapat di provinsi Sumatera Selatan. Dari hasil wawancara yang penulis lakukan dengan pelatih klub Ispri Kertapati Palembang bernama Butet Tarigan menyatakan bahwa minim prestasi dan telah lama tidak mendapatkan juara.

Pada 3 tahun terakhir ini yaitu tahun 2019, 2020, dan 2021, dikarenakan adanya pandemi. Pada akhir tahun 2019 membuat pihak klub memberikan batasan untuk tidak latihan selama pandemi, karena untuk menghindari kerumunan. Latihan dilanjutkan pada bulan September 2020. Selama masa pandemi, atlet hanya melatih diri sendiri dengan untuk menjaga kondisi fisik.

Selanjutnya, berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di klub ISPRI Kertapati Palembang diperoleh kegiatan bola voli telah dilaksanakan. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan atlet juga menyatakan bahwa atlet dituntut untuk memenangkan pertandingan serta dituntut untuk melakukan yang terbaik, sehingga menimbulkan beban mental. Selain itu, pada saat bertanding suasana hati atlet kurang tenang dan kurang berkonsentrasi karena pengaruh beban mental. Atlet juga memiliki cemas dalam menghadapi pertandingan sehingga kurang maksimal dalam melakukan penyerangan atau pertahanan.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis (Setiawan, 2019). Menurut Merdekawati (2020), Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Tidak semua atlet dapat berinteraksi dengan kegiatan latihan ataupun pertandingan. Adanya perasaan takut dan cemas merupakan salah satu kondisi yang dapat terjadi pada atlet di dalam situasi proses latihan ataupun pertandingan. Kecemasan merupakan bentuk fobia yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus terhadap hal tertentu. Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Oleh sebab itu, kecemasan perlu diperhatikan, khususnya ditingkatkan agar tujuan dan cita-cita dapat terwujud dengan baik.

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis (Setiawan, 2019; Sussman, 2002). Kata hipnotis atau hipnosis berasal dari bahasa Yunani “hypnos” yaitu nama dewa tidur.

Ada berbagai pengertian tentang kecemasan. Menurut Supriyanti, (2010) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan reaktivitas emosional berlebihan, depresi yang tumpul, atau konteks sensitif, respon emosional. Kondisi tersebut membutuhkan penyelesaian yang tepat sehingga individu akan merasa aman. Namun, pada kenyataannya tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan baik oleh individu bahkan ada yang cenderung dihindari. Situasi ini menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dalam bentuk perasaan gelisah, takut atau bersalah (Supriyanti, 2010; Cassidy, 2022; Caviola, 2021).

“Permainan bola voli adalah permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 (enam) orang pemain dan bertanding hingga mendapatkan poin mencapai angka 25 terlebih dahulu. Lapangan dibagi dua sama besar oleh net yang dibentangkan diatas lapangan ukuran ketinggian tertentu” (Sukirno, 2011). Menurut Kurniawan (2011), Permainan bola voli mulai diperkenalkan pada tahun 1895, oleh William G Morgan, seorang Pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA), di kota Holyoke, Massachusetts,

Amerika Serikat. Awal mula masuk Indonesia tahun 1928 dibawa oleh guru-guru yang didatangkan dari Belanda maupun serdadu-serdadu Belanda yang bertugas di Indonesia.

METODE

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Menurut Sugiyono (2017), *one group pretest and posttest design* adalah suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Penelitian dengan memberikan angket kepada atlet, sehingga didapatkan pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan atlet.

Teknik pengumpulan data merupakan hal yang penting dalam penelitian, sehingga pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan sebelum dan setelah bertanding. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Angket

Menurut Sugiyono (2017) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien, bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Sedangkan menurut Siregar (2016) kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analisis mempelajari sikap-sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik beberapa orang utama dalam organisasi yang bisa terpengaruh oleh sistem yang diajukan atau oleh sistem yang sudah ada. Dalam hal ini skala Likert yang dipakai yaitu a) Sangat Setuju (SS) diberi skor 5; b) Setuju (S) diberi skor 4; c) Netral (N) diberi skor 3; d) Tidak Setuju (TS) diberi skor 2; dan e) Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1. Selanjutnya, peneliti akan memberikan kepada responden berupa penyebaran daftar pernyataan dari kuesioner (angket) tersebut, yang dijadikan instrumen dasar penelitian.

2. Observasi

Menurut Arikunto (2017), observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek dengan suatu prosedur tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang di alami.

3. Dokumentasi

Menurut Margono (2014) cara mengumpulkan teknik dokumentasi adalah dengan cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis. Teknik dokumentasi digunakan untuk mencari sumber informasi yang ada kaitannya dengan penelitian yang berupa dokumen foto, letak, bentuk kondisi bangunan sekolah, dan data pemain Klub ISPRI Kertapati Palembang.

Teknik analisa data merupakan cara yang digunakan untuk mengelola data-data yang terkumpul dan diklasifikasikan sesuai dengan tujuan penelitian. Maka penulis menggunakan metode statistik, uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

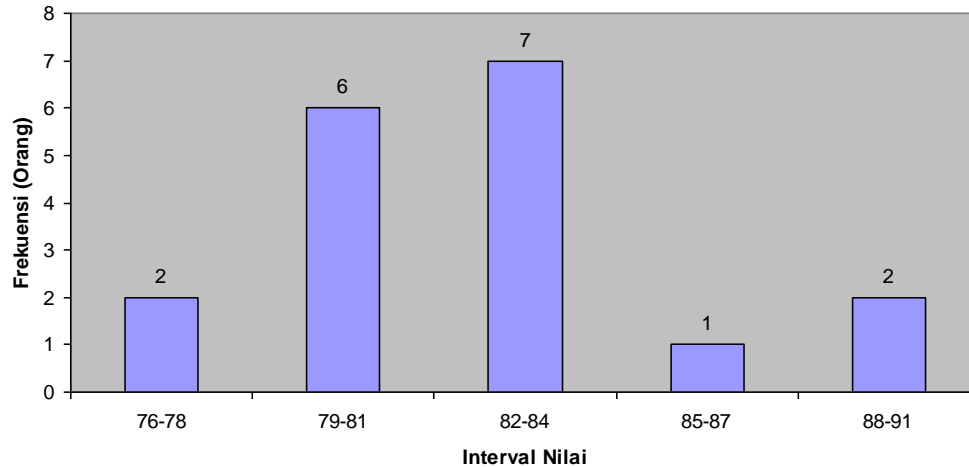
Pemberian angket tersebut dilaksanakan pada awal dan akhir setelah diterapkannya hipnoterapi. Jumlah angket yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 26 angket 5 pilihan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Angket Awal

No.	Kelas Interval	x_i	f_i	$f_i x_i$	x_i^2	$f_i x_i^2$
1	76-78	77	2	154	5929	11858
2	79-81	80	6	480	6400	38400
3	82-84	83	7	581	6889	48223
4	85-87	86	1	86	7396	7396

5	88-91	89.5	2	179	8010.25	16020.5
Jumlah		415.5	18	1480	34624.3	121898

Selanjutnya, data untuk angket awal dapat dilihat pada gambar 1. histogram di bawah ini :



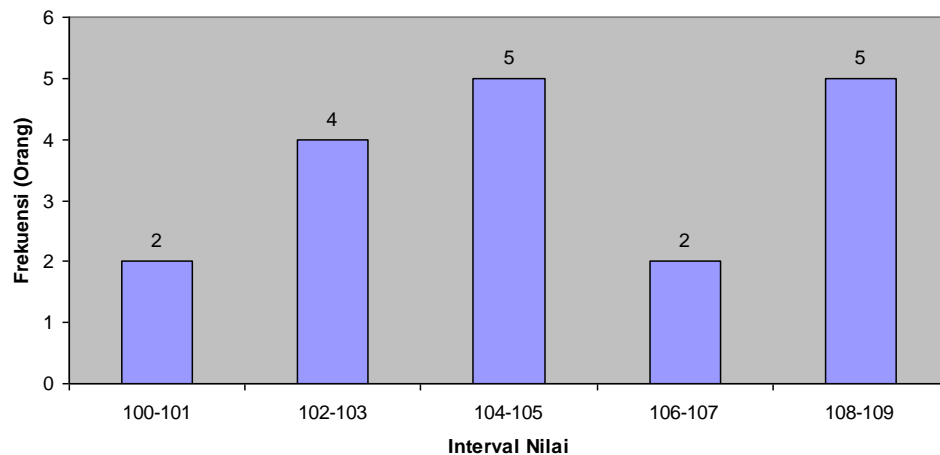
Gambar 1. Histogram Angket Awal

Gambar 1 di atas menyatakan bahwa pada interval 76-78 terdapat sebanyak 2 orang, sedangkan pada interval 79-81 terdapat sebanyak 6 orang. Pada interval 82-84 terdapat sebanyak 7 orang, sedangkan pada interval 85-87 terdapat sebanyak 1 orang. Pada interval 88-91 terdapat sebanyak 2 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Angket Akhir

NO.	KELAS INTERVAL	X_i	F_i	$F_i X_i$	X_i^2	$F_i X_i^2$
1	100-101	100.5	2	201	10100.3	20200.5
2	102-103	102.5	4	410	10506.3	42025
3	104-105	104.5	5	522.5	10920.3	54601.3
4	106-107	106.5	2	213	11342.3	22684.5
5	108-109	108.5	5	542.5	11772.3	58861.3
JUMLAH		522.5	18	1889	54641.3	198373

Selanjutnya, data angket akhir dapat dilihat pada gambar 2. histogram di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Hasil Angket Akhir

Gambar 2 di atas menyatakan bahwa pada interval 100-101 terdapat sebanyak 2 orang, sedangkan pada interval 102-103 terdapat sebanyak 4 orang. Pada interval 104-105 terdapat sebanyak 5 orang, sedangkan pada interval 106-107 terdapat sebanyak 2 orang. Pada interval 108-109 terdapat sebanyak 5 orang.

Berdasarkan deskripsi data penelitian diperoleh nilai rata-rata dan simpangan baku untuk Akhir dan awal yang disajikan pada tabel 3 di bawah ini

Tabel 3. Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku

Akhir	Awal
$n_1 = 18$	$n_2 = 18$
Rata-rata (\bar{X}_1) = 104,94	Rata-rata (\bar{X}_2) = 82,22
Varian ($s_1^2 = 7.79$)	Varian ($s_2^2 = 12.27$)

Berdasarkan tabel distribusi t dengan $dk = (n_1 + n_2 - 2) = (18 + 18 - 2) = 34$ dan peluang $(1 - \alpha = 0,95)$. Jadi, pada penelitian didapat $t_{hitung} = 21.523$ dan $t_{tabel} = 1,67$. Ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $21,523 > 1,67$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada Atlet Klub Ispri Kertapati Palembang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada Atlet Klub Ispri Kertapati Palembang. Berdasarkan data hasil angket, didapatkan rata-rata angket akhir sebesar 104,94, sedangkan rata-rata awal sebesar 82,22. Namun, rata-rata Akhir lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata awal.

Kriteria pengujian hipotesis bahwa terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dan tolak H_0 untuk harga yang lain, sehingga H_a yang menyatakan bahwa ada ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada Atlet Klub Ispri Kertapati Palembang diterima kebenarannya karena $t_{hitung} = 21,523 > t_{tabel} = 1,67$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa Akhir dan awal memiliki perbedaan. Rata-rata yang dihasilkan kedua angket tersebut juga berbeda yaitu 104,94 untuk angket akhir dan 82,22 untuk angket awal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil angket akhir terjadi peningkatan atau lebih baik dari awal.

Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa akhir dan awal memiliki perbedaan Hipnoterapi atau *clinical hypnosis* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Secara medis hypnosis mampu mengatasi berbagai macam gangguan fisik dan psikis. Tidak seperti pengobatan lain yang mengobati gejala (simptom) atau dampak yang ditimbulkan, hipnosis berurusan langsung dengan penyebab suatu masalah. Dengan menghilangkan penyebabnya, maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau tersembuhkan (Setiawan, 2019, p. 67).

Aktivitas ini sangat beragam pada setiap kondisi yang diindikasikan melalui gelombang otak yang dapat diukur menggunakan alat bantu EEG (Electroencephalograph). Kecemasan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan. Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Menurut Suliswati (2014, p.14) menyatakan bahwa:

1. Kecemasan Ringan

Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

2. Kecemasan Sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

3. Kecemasan Berat

Pusat perhatiannya pada detil yang kecil dan spesifik dan tidak dapat berfikir hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain.

4. Panik

Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian (Suliswati, 2014, p. 14).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Rata-rata hasil angket akhir setelah diterapkan hipnoterapi sebesar 104,94, sedangkan rata-rata hasil angket awal sebelum hipnoterapi sebesar 82.22. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil angket akhir lebih baik dari awal.
2. Hasil uji $t_{hitung} = 21,523 > t_{tabel} = 1,67$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pada Atlet Klub Ispri Kertapati Palembang.

Saran

Sehubungan dengan telah dilakukan penelitian ini, maka ada beberapa saran yaitu.:

1. Bagi pelatih, dapat menggunakan hipnoterapi sebagai salah satu alternatif dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan atlet.
2. Bagi atlet, sebagai pengalaman baru dalam mengikuti hipnoterapi untuk mengurangi tingkat kecemasan.
3. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan bagi penelitian selanjutnya, disarankan agar meneliti pada aspek dan olahraga lain, guna menghasilkan penelitian yang bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cassady, J. C. (2022). Anxiety in the schools: Causes, consequences, and solutions for academic anxieties. In *Handbook of Stress and Academic Anxiety: Psychological Processes and Interventions with Students and Teachers* (pp. 13-30). Cham: Springer International Publishing
- Caviola, S., Toffalini, E., Giofrè, D., Ruiz, J. M., Szűcs, D., & Mammarella, I. C. (2021). Math performance and academic anxiety forms, from sociodemographic to cognitive aspects: A meta-analysis on 906,311 participants. *Educational Psychology Review*, 1-37.
- Kurniawan, F. (2011). *Buku Pintar Olahraga (Mens Sana in Corpore Sano)*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Margono, S. (2014). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Merdekawati, T. A. (2020) Metode Hipnoterapi Menurunkan Tingkat Kecemasan Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Universitas Pendidikan Indonesia Journal homepage: <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO> Volume, 12. No, 2. September 2020 p-ISSN: 2086-339X / e-ISSN: 2657-1765
- Setiawan, Toni. (2019). *Hipnotis & Hipnoterpi*. Jogjakarta: Garasi.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukirno dan Waluyo. (2011). *Cabang Olahraga Bolavoli*. Palembang: Unsri Press.
- Suliswati. 2014. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Supriyantini, S. (2010). *Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian antara Siswa Program Reguler Dengan Siswa Program Akselerasi*. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Sussman, P. S. (2002). No-teacher no-healer no-doctor no-therapist: bringing it all back home. *Journal of Heart Centered Therapies*, 5(1), 98-132.