



UNIVERSITAS INDONESIA

**PROGRAM INTERVENSI *IMAGERY* UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN KOMPETITIF PADA  
ATLET BULUTANGKIS DEWASA**

*Imagery Intervention Program to Overcome Competitive Anxiety in Adult  
Badminton Athletes*

**TESIS**

**TITIS CIPTANINGTYAS**

**1006796701**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI  
PEMINATAN KLINIS DEWASA  
DEPOK  
JULI, 2012**



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**PROGRAM INTERVENSI *IMAGERY* UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN KOMPETITIF PADA  
ATLET BULUTANGKIS DEWASA**

*Imagery Intervention Program to Overcome Competitive Anxiety in Adult  
Badminton Athletes*

**TESIS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister

**TITIS CIPTANINGTYAS**

**1006796701**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI**

**PEMINATAN KLINIS DEWASA**

**DEPOK**

**JULI, 2012**

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis yang berjudul “**Program Intervensi *Imagery* Untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Bulutangkis Dewasa**” adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Depok, 10 Juli 2012

Yang menyatakan



Titis Ciptaningtyas  
(NPM 1006796701)

## LEMBAR PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Titis Ciptaningtyas  
NPM : 1006796701  
Program Studi : Magister Psikologi Profesi, Peminatan Psikologi Klinis Dewasa  
Judul Tesis : Program Intervensi *Imagery* untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bulutangkis Dewasa

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi pada Program Peminatan Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, pada Jumat, 6 Juli 2012.

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing I : Drs. Stevanus S. Budi Hartono, M. Si.  
NIP. 19490919 198811 1 001

  
.....

Pembimbing II : Dra. Augustine Sukarlan Basri, M.Si.  
NIP. 19510822 197812 2 001

  
.....

Penguji : Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, MA., Ph.D.  
NIP. 19510327 197603 2 001

  
.....

: Dra. Erida Rusli, M.Si.  
NIP. 19521114 198601 2 001

  
.....

Depok, 10 Juli 2012

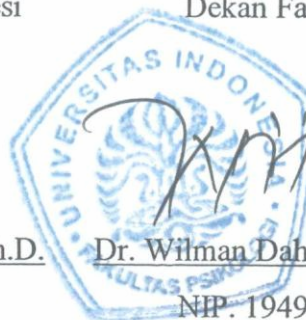
Disahkan oleh

Ketua Program Studi Psikologi Profesi  
Fakultas Psikologi UI



Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, MA., Ph.D.  
NIP. 19510327 197603 2 001

Dekan Fakultas Psikologi UI



Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M. Org. Psy  
NIP. 19490403 197603 1 002

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan izin-Nya penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Keberhasilan yang telah dicapai tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Mengingat hal tersebut, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs Stevanus S. Budi Hartono, M. Si. dan Dra. Augustine Sukarlan Basri, M.Si. yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan bimbingan serta dukungan moril kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tesis ini dengan tepat waktu.
2. Keluargaku - Ibu dan Bapak atas dukungan dan fasilitas yang diberikan serta Kakaupil yang menjadi pemacu semangat untuk menyelesaikan tesis dan wisuda bersama-sama.
3. Para dosen, khususnya segenap dosen di program studi Profesi Klinis Dewasa, yang telah memberikan pengajaran serta bimbingan selama masa perkuliahan.
4. Sahabat-sahabat penulis selama masa studi S2 - Anoe, buat kesediaannya mendengarkan curhatan aneh sepanjang perjalanan, Iks, atas perjuangan bersama dan hiburan selama institusi berlangsung, Decha, buat penantian semalam suntuknya, Nana, Della, Citra, atas dorongan buat menyelesaikan tugas-tugas penulis.
5. Keluarga KLD17 atas perjuangan selama dua tahun yang membuka mata dan pikiran - nna, fani, wita, edo, retha, nhiung, bang olap, titis, rangga, bonchu, mamiDew, mbaDes, pipi, boumby, rena, tika, iin, dhea, rini. *Hugs* buat semua!!
6. Teman-teman KBM (kongi, ican, iwur, iyul, ranti, silmi, nyung, noe, uris, widya, uwie, pindi) dan FC08 yang memberikan hiburan di tengah-tengah kepenatan.
7. Sahabat-sahabat dekat penulis - skarupil, wikan, ibel, esha, gaby, ayu, ciko, dan cete, atas dukungan dan kesenangan yang diberikan.
8. Tiga partisipan intervensi yang telah meluangkan waktu di tengah jadwal pertandingan yang padat, serta Mas Inung yang memberikan izin dan kemudahan dalam mengambil data.
9. Mba Minah, Mas Somat, dan Mas Barnas yang sering disibukkan dan direpotkan penulis selama dua tahun ini.
10. *And last but not least*, semua pihak yang namanya tidak dapat saya sebutkan satu per satu namun secara langsung maupun tidak langsung telah membantu pembuatan tesis ini.

Jakarta, Juli 2012

Titis "Tiker" Ciptaningtyas

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS  
(Hasil Karya Perorangan)**

---

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Titis Ciptaningtyas  
NPM : 1006796701  
Program Studi : Magister Psikologi Profesi, Peminatan Psikologi Klinis  
Dewasa  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

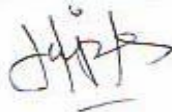
**“Program Intervensi *Imagery* untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bulutangkis Dewasa”**

beserta perangkat yang ada, jika diperlukan. Dengan Persetujuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, serta memublikasikan tesis saya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya-benarnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Depok  
Pada tanggal : 10 Juli 2012

Yang membuat pernyataan,



(Titis Ciptaningtyas)

## ABTRAK

Nama : Titis Ciptaningtyas  
Program Studi : Magister Psikologi Profesi, Peminatan Psikologi Klinis Dewasa  
Judul Tesis : Program Intervensi *Imagery* untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bulutangkis Dewasa

Dalam olahraga, kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet dalam menghadapi pertandingan. Menurut Martens, Vealey, and Burton (1990), kecemasan terdiri dari aspek kognitif dan somatik yang mempengaruhi kondisi fisik dan pikiran ketika atlet mengalami kecemasan. Kondisi tersebut dapat mengganggu atlet dalam menampilkan performa terbaiknya yang akhirnya dapat menyebabkan kekalahan. Tujuan dari penelitian adalah untuk menunjukkan bahwa program intervensi *imagery*, yang merupakan bentuk dari terapi kognitif dapat membantu atlet untuk mengatasi kecemasan kompetitifnya. Partisipan penelitian adalah dua orang atlet bulutangkis dewasa. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan kuesioner CSAI-2 untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu partisipan mengalami penurunan kecemasan kognitif dan somatik, sedangkan partisipan lainnya, kecemasan kognitif meningkat namun kecemasan somatik tidak berubah. Selain itu ditemukan juga bahwa kedua partisipan mengalami penurunan kepercayaan diri pada alat ukur yang sama. Lebih lanjut peneliti melihat bahwa setelah mengikuti program, peserta lebih mudah menyadari pikiran yang membuatnya cemas ketika pertandingan berlangsung dan lebih mudah untuk mengontrol pikiran tersebut.

Kata kunci: kecemasan kompetitif, *imagery*, bulutangkis, CSAI-2.

## ABSTRACT

Name : Titis Ciptaningtyas  
Study Program : Adult Clinical Psychology  
Title : Imagery Intervention Program to Overcome Competitive Anxiety in Adult Badminton Athletes

Anxiety is a factor influencing an athlete's performance when facing a competition in sports. According to Martens, Vealey, and Burton (1990), anxiety consisted of cognitive and somatic aspects which would affect the physical and mind condition when an athlete is anxious. Such condition would retain the athlete from showing his/her best performance in a competition and might lead to a loss. This research aimed at showing that an intervention program could help athletes in overcoming their competitive anxiety using imagery technique, which is a form of cognitive therapy. The participants of the research were two adult badminton athletes. This research used interview and CSAI-2 questionnaire to collect the data. The study result indicated that one participant had lower cognitive and somatic anxiety after the program and the other showed higher cognitive anxiety and unchanged somatic anxiety. The research found that both participant had lower self confidence in a same measurement. Furthermore, the research found that after completing the program, the participants were more aware of their thoughts that made them anxious during the competition and they could control their thought better.

Keywords: competitive anxiety, imagery, badminton, CSAI-2



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Lembar Pernyataan Orisinalitas .....	ii
Lembar Pengesahan .....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	v
Abstrak .....	vi
<i>Abstract</i> .....	vii
Daftar Isi .....	viii
Daftar Bagan .....	xii
Daftar Tabel.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
1.5. Sistematika Penulisan .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1. Psikologi Olahraga.....	8
2.1.1 Aspek Psikologi Atlet.....	9
2.1.2 Atlet Dewasa Muda.....	10
2.2. Kecemasan ( <i>anxiety</i> ).....	11
2.2.1. Kecemasan kompetitif ( <i>competitive anxiety</i> ).....	12
2.2.1.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan kompetitif.....	15
2.3. <i>Imagery</i> .....	17
2.3.1. Pengertian <i>Imagery</i> .....	17
2.3.2. <i>Imagery</i> dan Kecemasan.....	21
2.3.3. Tahapan <i>Imagery</i> untuk Mengatasi Kecemasan.....	22

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
3.1. Desain Penelitian.....	26
3.2. Partisipan Penelitian.....	26
3.3.1. Populasi Penelitian.....	26
3.3.2. Kriteria Partisipan.....	27
3.2.3. Prosedur Pemilihan Partisipan.....	27
3.3. Analisis Data.....	28
3.4. Alat Ukur .....	28
3.4.1. Wawancara.....	28
3.4.2. Kuesioner Competitive State Anxiety-2 (CSAI-2).....	29
3.4.3. Lembar Evaluasi <i>Imagery</i> dalam Olahraga.....	31
3.5. Prosedur Penelitian.....	32
3.5.1. Tahap Persiapan.....	32
3.5.2. Tahap Pelaksanaan Intervensi.....	33
3.5.3. Tahapan Evaluasi.....	34
3.6. Rancangan Program <i>Imagery</i> .....	25
<b>BAB IV HASIL PENGUKURAN AWAL.....</b>	<b>39</b>
4.1. Partisipan 1.....	39
4.1.1. Data Pribadi.....	39
4.1.2. Hasil Observasi.....	39
4.1.3. Hasil Pengukuran dengan Kuesioner.....	40
4.1.4 Hasil Wawancara.....	40
4.1.5. Kesimpulan Partisipan 1.....	43
4.1. Partisipan 2.....	43
4.2.1. Data Pribadi.....	43
4.2.2. Hasil Observasi.....	43
4.2.3. Hasil Pengukuran dengan Kuesioner.....	44
4.2.4 Hasil Wawancara.....	44
4.2.5. Kesimpulan Partisipan 2.....	46
4.3. Partisipan 3.....	46

4.3.1. Data Pribadi.....	47
4.3.2. Hasil Observasi.....	47
4.3.3. Hasil Pengukuran dengan Kuesioner.....	47
4.3.4 Hasil Wawancara.....	48
4.3.5. Kesimpulan Partisipan 1.....	49
<b>BAB V HASIL INTERVENSI.....</b>	<b>50</b>
5.1. Hasil Intervensi partisipan EO.....	50
5.1.1. Realisasi Pelaksanaan Intervensi.....	50
5.1.2. Pelaksanaan Sesi 1.....	50
5.1.3. Pelaksanaan Sesi 2.....	52
5.1.4. Pelaksanaan Sesi 3.....	52
5.1.5. Pelaksanaan Sesi 4.....	55
5.1.6. Pelaksanaan Sesi 5.....	57
5.1.7. Pelaksanaan Sesi 6.....	61
5.1.8. Pelaksanaan Sesi 7.....	62
5.1.9. Pelaksanaan Sesi 8.....	62
5.1.10. Hasil Pengukuran Pasca Intervensi.....	63
5.2. Hasil Intervensi partisipan AB.....	64
5.2.1. Realisasi Pelaksanaan Intervensi.....	64
5.2.2. Pelaksanaan Sesi 1.....	65
5.2.3. Pelaksanaan Sesi 2.....	66
5.2.4. Pelaksanaan Sesi 3.....	67
5.2.5. Pelaksanaan Sesi 3.....	68
5.3. Hasil Intervensi partisipan DF.....	71
5.3.1. Realisasi Pelaksanaan Intervensi.....	71
5.3.2. Pelaksanaan Sesi 1.....	71
5.3.3. Pelaksanaan Sesi 2.....	72
5.3.4. Pelaksanaan Sesi 3.....	73
5.3.5. Pelaksanaan Sesi 4.....	75
5.3.6. Pelaksanaan Sesi 5.....	77
5.3.7. Pelaksanaan Sesi 6.....	81

5.3.8. Pelaksanaan Sesi 7.....	82
5.3.9. Pelaksanaan Sesi 8.....	82
5.3.10. Hasil Pengukuran Pasca Intervensi.....	83
5.4. Perbandingan Hasil Partisipan.....	85
<b>BAB VI DISKUSI.....</b>	<b>88</b>
6.1. Diskusi Hasil Penelitian.....	88
6.3. Evaluasi Pelaksanaan Penelitian.....	92
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>94</b>
7.1. Kesimpulan.....	94
7.2. Saran.....	94
7.2.1. Saran Metodologis.....	94
7.2.2. Saran Praktis.....	95
Daftar Pustaka.....	96

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1.	Daur Kecemasan.....	14
------------	---------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Kombinasi Tujuan dan Aplikasi <i>Imagery</i> .....	19
Tabel 3.1	Contoh Item dan Uji Keterbacaan CSAI-2.....	30
Tabel 3.2	Norma CSAI-2 di Amerika.....	31
Tabel 3.3	Timeline Pelaksanaan Intervensi.....	33
Tabel 3.4	Gambaran Umum Pelaksanaan Intervensi.....	34
Tabel 4.1	Hasil Pretes CSAI-2 Partisipan EO.....	40
Tabel 4.2	Hasil Pretes CSAI-2 Partisipan AB.....	44
Tabel 4.3	Hasil Pretes CSAI-2 Partisipan DF.....	48
Tabel 5.1	Perbandingan Hasil CSAI-2 Partisipan EO.....	63
Tabel 5.2	Perbandingan Hasil CSAI-2 Partisipan DF.....	84
Tabel 5.3	Perbandingan Hasil Intervensi Antar Partisipan Secara Kuantitatif.....	85
Tabel 5.4	Perbandingan Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	86

# 1. PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Olahraga ini mulai berkembang sejalan dengan kesadaran bahwa olahraga dapat membawa nama baik bangsa di dunia (Ratu, 2010). Munculnya prestasi-prestasi tingkat internasional membuat Indonesia dianggap sebagai salah satu kekuatan bulutangkis terbesar di Asia, bahkan dunia (AnneAhira.com, 2012). Hal ini yang membuat bulutangkis tidak hanya menjadi kebanggaan bangsa Indonesia tapi juga menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari sebagian besar rakyat Indonesia. Olahraga ini tumbuh subur di tengah-tengah masyarakat dan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat. Banyak klub olahraga yang dibuka sebagai wadah bagi masyarakat agar dapat memainkan olahraga ini. Tujuan dari permainan mereka pun bermacam-macam, ada yang hanya untuk menjaga kebugaran tubuh, namun ada pula yang bertujuan untuk mencapai prestasi.

Sebagai olahraga yang paling sering menyumbangkan prestasi bagi negara, pemerintah berusaha agar dapat mempertahankan prestasi yang ada, salah satunya dengan membuat wadah pengembangan yaitu melalui pemusatan pelatihan nasional atau yang dikenal dengan sebutan Pelatnas. Atlet yang tergabung dalam wadah ini akan mendapat kehormatan untuk membawa nama bangsa di ajang internasional. Menjadi perwakilan bangsa di tingkat internasional merupakan suatu kebanggaan tersendiri bagi seorang atlet. Salah satu penilaian agar atlet dapat mencapai posisi tersebut yaitu dengan berlomba untuk mendapatkan poin dari kemenangan dalam kompetisi-kompetisi nasional yang diakui oleh Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) sebagai organisasi milik pemerintah. Agar dapat memenangkan pertandingan, tiap atlet harus menunjukkan performa terbaiknya. Meskipun banyak atlet yang memiliki kebugaran jasmani maupun keterampilan yang baik, terdapat beberapa atlet yang gagal menunjukkan performa terbaiknya dalam menghadapi suatu pertandingan (Sudrajat, 1996). Bagi seorang atlet kegagalan dalam menampilkan performa terbaik dapat mempengaruhi hasil pertandingan dan membawanya pada

kekalahan. Kekalahan yang terus-menerus dialami oleh atlet dapat menurunkan motivasi, kepercayaan diri, dan dapat membawa atlet pada kondisi depresi dan putus asa.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet di lapangan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan emosi yang muncul karena adanya interpretasi dan penilaian terhadap situasi yang dihadapi (Cox, 2007). Dalam konteks olahraga, kecemasan atau emosi negatif biasa muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yaitu kecemasan yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan yang biasa disebut dengan kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009). Sebagai sebuah emosi, kecemasan memiliki komponen *trait* yang disebut dengan *trait anxiety*, dan komponen *state* yang disebut dengan *state anxiety*. Sebagai *trait*, kecemasan merupakan kecenderungan seseorang untuk berperilaku cemas di bawah tekanan. Sebagai *state*, kecemasan merupakan perasaan subjektif yang dialami individu pada situasi tertentu yang dianggap menekan dan mengancam, tanpa menghiraukan kehadiran bahaya sebenarnya (Davies, 1989). Individu yang memiliki tingkat *trait anxiety* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *state anxiety* yang lebih tinggi dalam menghadapi sebuah situasi bila dibandingkan orang yang memiliki tingkat *trait anxiety* yang lebih rendah.

Wienberg dan Gould (2012) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi negatif yang diikuti dengan perasaan gelisah, khawatir, dan ketakutan yang diikuti aktivasi atau peningkatan gugahan (*arousal*) tubuh. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa kecemasan tidak hanya terdiri dari komponen kognitif, tapi juga melibatkan komponen fisiologis atau somatik. Martens, Vealey, dan Burton (1990) menyebutkan bahwa kecemasan kompetitif terdiri dari subkomponen kognitif dan somatik. Komponen kognitif dari kecemasan muncul akibat ketakutan akan evaluasi negatif dari lingkungan sosial, takut akan kegagalan, dan kurangnya *self esteem*. Komponen somatik dari kecemasan merupakan respon fisiologis dari persepsi tersebut seperti peningkatan detak jantung, pernafasan, dan ketegangan otot (Lavallee, Kremer, Moran, & Williams, 2004).



Kondisi pertandingan merupakan suatu kondisi yang dapat menjadi stresor bagi seseorang, oleh sebab itu munculnya kecemasan atau biasa disebut sebagai kecemasan kompetitif merupakan suatu hal yang wajar (Cox, 2007). Swain & Jones (1993, dalam Cox 2007) menyatakan bahwa sebelum pertandingan dimulai, tingkat kecemasan somatik dan kognitif akan meningkat, khususnya sesaat sebelum pertandingan dimulai. Dengan dimulainya pertandingan, kecemasan somatik akan berkurang, namun kecemasan kognitif cenderung berubah-ubah tergantung dari kondisi pertandingan yang sedang berjalan. Kecemasan yang muncul terlalu tinggi akan mengganggu performa atlet karena ia akan sulit mengendalikan irama permainan, kurang dapat mengatur ketepatan waktu bereaksi, sulit mengatur kontraksi otot, cepat merasa lelah, berkurangnya kemampuan dan kecermatan membaca permainan lawan, terlalu tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, dan cenderung melakukan gerakan tanpa kendali pikiran secara sadar (Satiadarma, 2000).

Salah satu teknik intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu teknik *imagery* (Cox, 2007). *Imagery* merupakan teknik intervensi kognitif, dimana individu menggunakan seluruh indra yang ia miliki untuk menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikirannya (Vealey & Greenleaf, 2001). Melalui teknik *imagery*, atlet dapat menciptakan kembali gambaran mengenai pengalamannya di masa lampau seperti mengingat kembali pertandingan yang baru saja ia menangkan. Selain itu atlet juga dapat menciptakan pengalaman baru yang belum pernah ia alami dengan cara mengambil bagian dari gambaran yang tersimpan dalam memori dan menyusunnya kembali menjadi sebuah pengalaman baru. Salah satu contohnya ketika atlet membayangkan jalannya pertandingan yang akan ia ikuti setelah ia menguasai teknik yang sedang ia pelajari saat ini. Atlet akan mengambil beberapa bagian dari ingatannya mengenai tempat pertandingan, situasi pertandingan, teknik permainan lawan, teknik yang baru ia pelajari, dan beberapa ingatan lain yang kemudian akan ia susun menjadi sebuah pengalaman.

Ketika individu melakukan *imagery*, ia diharapkan dapat membayangkan tidak hanya hal yang ia lihat, tapi juga hal yang ia dengar, sentuh, rasakan, dan cium dari pengalamannya. Seperti ketika seorang atlet membayangkan suatu

pertandingan, ia tidak hanya membuat gambaran visual mengenai hal ia lihat seperti kehadiran penonton, lawan main, dan wasit, tapi juga apa yang ia dengar seperti suara penonton, suara langkah kaki, dan teriakan lawan. Atlet juga diharapkan dapat membuat gambaran mengenai tekstur pengangan raket yang kasar, sensasi keringat yang mengalir di kulit, kelembaban udara dalam gedung, perasaan tertantang, dan hal lain yang terkait dengan situasi pertandingan. Semakin banyak indra yang terlibat dalam *imagery*, semakin jelas gambaran yang terbentuk (Vealey & Greenleaf, 2001). Hal ini akan membuat teknik *imagery* semakin efektif. Dengan menciptakan gambaran dalam pikiran, kehadiran stimulus eksternal dalam teknik *imagery* tidak lagi dibutuhkan. Ketika atlet membayangkan akan memukul kok, ia tidak memerlukan stimulus lain seperti memegang raket atau kok untuk dapat menciptakan pengalaman tersebut.

Dalam olahraga, *imagery* dapat digunakan dalam tiga kategori, yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik, meningkatkan kemampuan perseptual, dan meningkatkan kemampuan psikologis (Vealey & Greenleaf, 2001). Untuk meningkatkan kemampuan fisik, *imagery* digunakan ketika atlet mempelajari kemampuan dalam berolahraga, melatih kemampuan yang telah dipelajari, dan mengatasi masalah terkait dengan teknik yang ia gunakan. Dalam meningkatkan kemampuan perseptual, *imagery* digunakan untuk mempelajari strategi baru, melatih strategi yang telah dipelajari, dan mengatasi masalah perseptual seperti menganalisa strategi yang tidak berjalan dengan baik. Dalam meningkatkan kemampuan psikologis, *imagery* dapat digunakan untuk mengontrol gugahan, mengelola stres, menetapkan tujuan (*goal*) berdasarkan performa yang dimiliki, meningkatkan kepercayaan diri, memfokuskan perhatian, meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), mengontrol respon fisiologis, melatih kemampuan interpersonal, dan membantu rehabilitasi setelah cedera.

Teknik *imagery* sering digunakan dalam olahraga karena memiliki efek pada performa dan pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *imagery* yang dikombinasikan dengan relaksasi dan pelatihan *self-talk* dapat meningkatkan kemampuan bertahan (*defense*) pada atlet basket putri (Kendall, Hyrcenko, Martin, & Kendall, 1990). Selain itu terdapat hubungan antara *imagery* dan kepercayaan diri pada atlet dari berbagai cabang olah raga (Rattanakoses, et

al., 2009), *imagery* juga berhubungan dengan efisiensi tim dan performa atlet voli (Soflu & Esfahani, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Hall (1995) pada atlet golf menunjukkan bahwa teknik *imagery* dapat meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hale dan Whitehouse (1998) pada atlet sepak bola menunjukkan bahwa atlet yang diberikan *imagery* dengan kondisi menantang memiliki kecemasan kognitif dan somatik yang lebih rendah, dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Dalam cabang bulutangkis sendiri, penggunaan *imagery* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet tingkat tinggi (Callow, Hardy, & Hall, 2001). Di Indonesia, penelitian mengenai *imagery* sudah dilakukan antara lain untuk meningkatkan performa lari pada atlet *special olympic* (Siregar, 2006), meningkatkan keterampilan senam serta kepercayaan diri pada atlet usia 10-12 tahun (Firmansyah, 2011), dan peningkatan pencapaian pembelajaran kemampuan motorik pada atlet badminton usia 10-12 tahun (Hidayat, 2011).

Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa kecemasan kompetitif merupakan emosi yang muncul akibat adanya interpretasi terhadap situasi yang dihadapi, teknik yang digunakan dalam *imagery* dapat digunakan untuk mengatasinya. Melalui teknik ini, atlet dihadapkan pada situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan dengan cara membuat gambaran situasi kecemasan dalam pikirannya lalu diminta untuk membayangkan tindakan yang dapat ia lakukan untuk mengatasinya. Hal ini penting karena perilaku dan performa atlet berhubungan dengan pikiran dan perasaan mereka ketika bertanding (Vealey & Greenleaf, 2001).

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan atlet bulutangkis karena bulutangkis merupakan olahraga yang performa atletnya dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi, emosi, dan akal (Satiadarma, 2000). Selain itu, sebagai olahraga populer dan bergengsi, persaingan yang terjadi dalam olahraga ini sangatlah ketat. Oleh sebab itu, pembinaan psikologis penting dilakukan untuk meningkatkan performa atlet dalam olahraga ini agar tidak berujung pada kekalahan dan keputusasaan. Peneliti sendiri memfokuskan penelitian pada dewasa muda yang baru mengalami masa transisi dari tingkatan taruna ke kelompok dewasa. Pada masa dewasa muda ini atlet sedang berada pada kondisi

puncak dimana kemampuan, kecepatan, kekuatan, dan stamina dapat menghasilkan performa maksimal (Robertson & Way, tanpa tahun). Namun dengan berada pada tingkatan baru, mereka masih harus menyesuaikan diri dengan lawan yang rentang usianya lebih luas dan berbeda dari tingkatan sebelumnya sehingga dapat meningkatkan kecemasan dan mempengaruhi performa atlet tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa kecemasan berpengaruh pada performa atlet dalam menghadapi kompetisi. Oleh sebab itu, regulasi kecemasan dalam menghadapi kompetisi perlu dilakukan, khususnya pada atlet bulutangkis tingkat dewasa. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, perlu dilakukan intervensi psikologis, salah satunya dengan menggunakan teknik *imagery*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang akan dijawab pada penelitian ini adalah: apakah penggunaan *imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerapan *imagery* dalam menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet agar dapat menampilkan performa yang terbaik dalam menghadapi setiap pertandingan yang diikuti.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis maupun praktis. Manfaat teoretis yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu memperkaya khasanah penelitian mengenai kecemasan kompetitif dan penggunaan teknik *imagery*. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya khasanah penelitian mengenai intervensi psikologis terhadap atlet bulutangkis, khususnya pada kelompok dewasa. Secara praktis, penelitian ini dapat memberi gambaran bagi psikolog mengenai intervensi psikologis dalam melakukan pendampingan psikologis pada atlet bulutangkis. Penelitian ini juga dapat

membantu para atlet bulutangkis untuk mengatasi kecemasan yang dapat mengganggu performa mereka di lapangan.

### **1.5 Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan tesis ini terdiri dari 7 bab. Bab satu merupakan pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, masalah penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab dua berisi tinjauan pustaka yang terdiri dari sejumlah teori yang digunakan untuk mendukung penelitian, yaitu teori mengenai psikologi olahraga dan aspek psikologis atlet, kecemasan, kecemasan kompetitif, dan *imagery*.

Bab tiga merupakan gambaran metode penelitian yang digunakan dalam melakukan intervensi. Bab ini terdiri dari penjelasan mengenai desain penelitian, partisipasi penelitian, alat ukur yang digunakan sebagai alat bantu asesmen, dan penjabaran dari setiap tahap penelitian yang dilakukan.

Bab empat berisikan hasil mengenai pengukuran awal. Bab ini mencakup hasil asesmen awal yang terdiri dari hasil wawancara, observasi, dan hasil alat ukur, serta kesimpulan awal dari hasil-hasil tersebut.

Bab lima terdiri dari hasil pelaksanaan intervensi secara detail tentang hasil pencatatan evaluasi kualitatif serta kuantitatif dari proses intervensi yang dilakukan.

Bab enam berisi mengenai diskusi dari hasil pelaksanaan intervensi dan kondisi partisipan yang terkait dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya.

Bab tujuh berisi kesimpulan yang menjawab permasalahan penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

Pada bagian ini, peneliti menjelaskan mengenai konsep-konsep yang digunakan dalam penelitian mengenai program intervensi *imagery* untuk mengatasi kecemasan kompetitif. Konsep-konsep yang dijelaskan meliputi psikologi olahraga dan aspek psikologis atlet, kecemasan, kecemasan kompetitif, dan teknik *imagery*.

### 2.1 Psikologi Olahraga

Cox (2007), mendefinisikan psikologi olahraga sebagai “... *a science in which the principle of psychology are applied in sport and exercise setting. The principle are often applied to enhance performance (p.5)*”. berdasarkan definisi tersebut, Gunarsa (2008) mengemukakan bahwa psikologi olahraga pada hakikatnya merupakan psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh langsung pada atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi performa atlet tersebut.

Gunarsa (2008) menyebutkan bahwa terdapat sejumlah komponen yang mempengaruhi performa seorang atlet, yaitu:

- a. Faktor Fisik. Faktor fisik terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Proses membentuk kondisi fisik yang ditargetkan dapat dicapai melalui prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana. Meskipun demikian, kondisi fisik juga berkaitan dengan bakat atau kondisi khusus yang ada, yang merupakan faktor bawaan sejak lahir, seperti stamina yang dipengaruhi oleh kapasitas vital paru-paru yang dimiliki.
- b. Faktor Teknik. Faktor teknik merupakan faktor keterampilan khusus, yang harus dikembangkan menjadi suatu tampilan yang sesuai dengan harapan. Faktor teknik banyak dipengaruhi oleh berbagai keterampilan dasar yang diperoleh ketika dilahirkan, maupun hasil belajar.
- c. Faktor Psikis. Faktor ini merupakan kecerdasan atau kecerdikan yang harus ditampilkan dalam suatu pertandingan. Faktor ini seringkali menjadi faktor penentu untuk meraih kemenangan. Meskipun demikian, apa yang dipikirkan dan direncanakan oleh atlet tidak dapat selalu ditampilkannya. Hal ini dapat

dipengaruhi oleh kondisi psikologisnya seperti kondisi emosi yang berlebihan dan motivasi berprestasi yang sangat rendah.

Cox (2007), mengemukakan bahwa faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa dalam berbagai aktivitas yang berhubungan dengan olahraga dan latihan dibedakan dalam dua kategori, yaitu yang berhubungan dengan karakteristik kepribadian yang sifatnya menetap dan yang dipengaruhi oleh lingkungan sehingga sifatnya cenderung berubah.

a. Kepribadian dan Performa Olahraga:

Profil kepribadian dapat memprediksi performa olahraga secara akurat. Penelitian yang dilakukan oleh Schurr, Ashley, dan Joy (1977, dalam Cox, 2007) menunjukkan bahwa atlet yang berpartisipasi dalam olahraga cenderung lebih independen, lebih memiliki tujuan, dan lebih sedikit memiliki kecemasan dibandingkan dengan individu yang bukan atlet.

b. Kondisi *Mood* dan Performa Atletik

Kondisi *mood* muncul karena adanya respon psikologis terhadap stimulus lingkungan. Kondisi mood memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap perilaku dibandingkan dengan trait kepribadian. Kondisi mood dapat berubah sejalan dengan perubahan situasi.

### 2.1.1 Aspek Psikologis Atlet

Secara sederhana, Kamus Bahasa Indonesia (2008) mendefinisikan atlet sebagai “olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan)” (p.103). Bulutangkis sendiri merupakan cabang olahraga berupa permainan yang dimainkan dengan memakai raket dan kok yang dipukul melampaui jaring yang direntangkan di tengah lapangan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2012). Berdasarkan definisi tersebut, atlet bulutangkis merupakan olahragawan yang mengikuti perlombaan atau pertandingan cabang olahraga bulutangkis.

Sudrajat (1996) mengemukakan bahwa setiap cabang olahraga memiliki ciri khas tersendiri, termasuk tuntutan psikologisnya. Pada permainan seperti tenis, bulutangkis, dan voli, konsentrasi yang kuat dan kemampuan membaca lawan merupakan hal yang penting untuk dimiliki.

### 2.1.2 Atlet Dewasa Muda

Seperti manusia, karir atlet memiliki fase perkembangan yang dimulai dari awal partisipasi dalam olahraga sampai dengan pengunduran diri yang dianalogikan dengan tahapan masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Berikut merupakan tahapan perkembangan dalam olahraga (Bloom, 1985, dalam Alfermann & Stambulova, 2007):

- a. Tahap inisiasi. Pada tahap ini, anak-anak biasa menganggap olahraga sebagai permainan. Mereka mulai mempelajari aturan dalam olahraga dan mulai mengikuti kompetisi pertama mereka dengan tujuan lebih pada kesenangan dibandingkan memperoleh prestasi tertentu.
- b. Tahap perkembangan. Pada tahap ini atlet mulai fokus pada olahraga yang mereka inginkan. Identitas sebagai atlet menjadi lebih kuat. Mereka mulai sulit menggabungkan antara olahraga, pelajaran, dan aktivitas lain karena waktu yang ada banyak digunakan untuk latihan dan mengikuti kompetisi.
- c. Tahap penyempurnaan. Pada tahap ini atlet lebih ahli dalam olahraga yang mereka geluti dan lebih merasa bertanggung jawab terhadap latihan dan performa mereka dalam kompetisi. Mereka memiliki identitas atlet yang kuat. Pada tahapan ini, pencapaian serta pengakuan dalam olahraga memiliki kontribusi yang besar pada *self-esteem* mereka.
- d. Tahap pemberhentian. Pada tahap ini atlet mulai berhenti mengikuti kompetisi pada tingkatan yang pernah mereka capai. Latihan dan partisipasi atlet dalam olahraga cenderung dilakukan untuk tujuan rekreasional.

Berdasarkan Alfermann & Stambulova (2007), pada usia antara 19 sampai 20 tahun, terjadi masa transisi antara dari tahap perkembangan menjadi tahap penyempurnaan. Dengan banyaknya perubahan yang terjadi, transisi ini dapat menjadi distres tersendiri bagi atlet. Oleh sebab itu atlet diharapkan dapat mengatasi tantangan yang ada agar dapat melanjutkan karir atletnya dengan baik.



## 2.2 Kecemasan (*Anxiety*)

Lazarus (1991), mendefinisikan kecemasan (*anxiety*) sebagai “... *an unique emotion, because its hallmark, ambiguity (of the available information) or uncertainty (the resulting psychological state), which I believe stems mainly from its existential underpinnings, all but immobilizes us with respect to coping*” (Lazarus, 1991, p. 234).

Berdasarkan definisi tersebut, kecemasan merupakan merupakan emosi yang unik karena ditandai dengan perasaan ambiguitas (dari informasi yang tersedia) dan ketidaktentuan (kondisi psikologis yang dihasilkan). Kecemasan muncul karena individu memiliki dasar eksistensial. Adanya kecemasan dapat menghalangi individu dalam mengatasi hal-hal yang berhubungan dengan kecemasannya.

Lazarus (1991) mengatakan bahwa kecemasan muncul ketika makna eksistensial seseorang terganggu atau terancam sebagai akibat dari defisit psikologis, obat-obatan, konflik intrapsikis, dan kesulitan dalam menginterpretasi suatu peristiwa. Ancaman yang ada dalam kecemasan merupakan suatu bentuk simbolis, bukan merupakan ancaman yang nyata.

Dalam olahraga, kecemasan sering disamaartikan dengan gugahan (*arousal*) (Satiadarma, 2000). Namun sebenarnya kecemasan dan gugahan merupakan dua hal yang berbeda. Gugahan merupakan derajat intensitas dari emosi (Davies, 1989). Tingkatannya dapat dilihat secara kontinum mulai dari kondisi tidur nyenyak pada satu titik, melalui kondisi istirahat normal, sampai pada derajat kegembiraan yang sangat tinggi di titik lainnya (Duffy, 1957, dalam Davies 1989). Ketika individu bersantai atau sedang tertidur, ia berada dalam kondisi gugahan yang rendah, sedangkan ketika individu gembira, marah, atau cemas, ia berada dalam kondisi gugahan yang tinggi. Oleh sebab itu, tinggi atau rendahnya gugahan dapat muncul dalam situasi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan (Jarvis, 1999). Berbeda dengan gugahan, Lavalley, Kremer, Moran, dan Williams (2004), mengemukakan bahwa istilah “kecemasan” (*anxiety*) mengacu pada emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan khawatir (*apprehension*) dan takut (*dread*) yang tidak jelas namun menetap. Biasanya, ketegangan yang dirasakan oleh individu yang cemas diikuti oleh

peningkatan gugahan yang dimediasi oleh sistem saraf otonom. Sistem ini mengatur lingkungan biologis internal tubuh yang meliputi jantung, paru-paru, sistem pencernaan, dan kelenjar. Oleh sebab itu, kecemasan dapat dilihat sebagai kondisi tidak menyenangkan dari tingkat gugahan yang tinggi (Jarvis, 1999).

Menurut Spielberg (1971, dalam Cox 2007), sebagai emosi, kecemasan memiliki komponen *trait* yang disebut sebagai *trait anxiety* dan komponen *state* yang disebut sebagai *state anxiety*. *Trait anxiety* merupakan disposisi laten yang dimiliki seseorang untuk menunjukkan reaksi cemas atau tidak. Individu yang memiliki *trait anxiety* secara umum akan merasa cemas di berbagai situasi (Davies, 1989). *State anxiety* merupakan perasaan subjektif dari kecemasan yang dialami individu pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, meskipun bahaya sebenarnya tidak ada. *State anxiety* cenderung berubah dari waktu ke waktu, dan sangat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi yang terjadi saat ini (Satiadarma, 2000). Baik *trait anxiety* maupun *state anxiety* terdiri dari dua aspek (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Aspek pertama merupakan aspek mental yang disebut kecemasan kognitif. Kecemasan kognitif terdiri dari penilaian negatif terhadap faktor situasional dan diri sendiri (Smith et. al, 1998, dalam Lavalley, Kremer, Moran, & Williams, 2004). Kecemasan kognitif juga ditandai oleh kekhawatiran yang hebat mengenai situasi di masa depan. Aspek kedua dari kecemasan yaitu kecemasan somatik yang merupakan aspek fisik dari kecemasan. Aspek ini dapat didefinisikan sebagai tanggapan seseorang secara fisiologi-afektif terhadap pengalaman kecemasan yang menunjukkan gugahan dan perasaan tidak menyenangkan seperti kegelisahan dan ketegangan. Gould et. al (2002, dalam Lavalley, Kremer, Moran, & Williams, 2004) menambahkan aspek ketiga dari kecemasan, yaitu tingkah laku seperti ekspresi wajah yang tegang, agitasi, dan kegelisahan.

### **2.2.1 Kecemasan Kompetitif (*Competitive Anxiety*)**

Kecemasan merupakan emosi yang muncul karena adanya interpretasi dan penilaian terhadap situasi yang dihadapi (Cox, 2007). Dalam konteks olahraga, emosi negatif spesifik muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yaitu yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan, yang disebut dengan

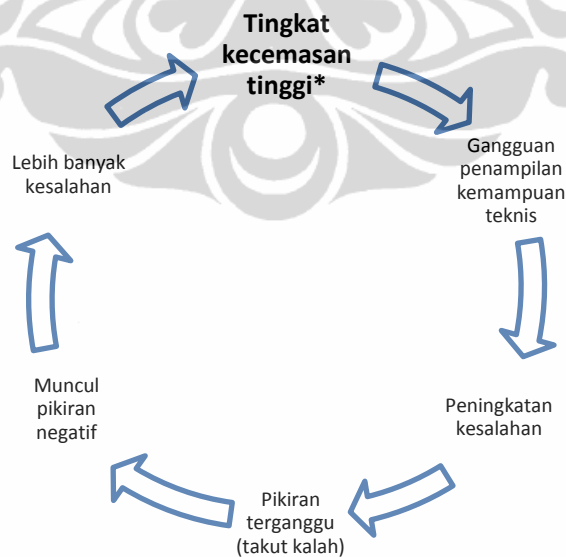
kecemasan kompetitif (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009). Secara umum, individu dapat menampilkan performa terbaiknya ketika berada dalam kondisi tertekan dengan tingkatan sedang (Davies, 1989). Dalam kondisi tersebut, sistem saraf otonom akan bertindak dengan meningkatkan gugahan. Ketika gugahan bertambah, performa individu akan meningkat karena individu menjadi lebih waspada dan dapat merespon situasi dengan lebih cepat dan akurat. Namun ketika tekanan dirasa terlalu berat, hal tersebut dapat memperburuk performa dan pada tingkatan ekstrim, individu akan panik, gagal menampilkan hasil belajarnya, dan adanya kemunduran dalam menampilkan kemampuannya. Gunarsa (2008), mengemukakan bahwa kecemasan dan ketegangan dapat berpengaruh pada kondisi fisik dan mental atlet yang bersangkutan. Berikut merupakan perwujudan dari ketegangan atau kecemasan pada komponen fisik dan mental:

- a. Pengaruh pada kondisi fisik. Kecemasan memiliki pengaruh terhadap kondisi fisik seorang atlet. Kecemasan dapat meningkatkan detak jantung atlet menjadi lebih keras atau lebih cepat. Selain itu kecemasan juga dapat membuat telapak tangan menjadi berkeringat. Pada atlet bulutangkis, tenis, atau tenis meja, tangan yang berkeringat membuat mereka cenderung untuk mengubah-ubah posisi tangan pada raket atau berusaha untuk mengeringkan telapak tangan dengan menyekanya pada baju yang dikenakan. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi mereka. Kecemasan juga dapat menyebabkan mulut menjadi kering sehingga atlet akan merasa lebih cepat haus. Pada banyak orang, kecemasan dapat menyebabkan gangguan pada perut atau lambung. Gangguan perut dan lambung dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik gangguan yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung, maupun gangguan yang sifatnya semu seperti mual-mual. Kondisi fisik lain yang dapat muncul akibat adanya kecemasan yaitu otot-otot pundak dan leher yang menjadi kaku.
- b. Pengaruh pada aspek mental. Dalam hubungannya dengan aspek mental, kecemasan dapat membuat atlet menjadi gelisah. Gejolak emosi yang dimiliki atlet cenderung tidak stabil. Atlet dapat menjadi sangat peka terhadap stimulus yang ada sehingga ia akan cepat bereaksi atau menjadi tidak peka yang membuat reaksinya menjadi tumpul. Kecemasan juga dapat

menghambat konsentrasi sehingga kemampuan berpikir atlet menjadi kacau. Hal ini membuat kemampuan atlet dalam membaca permainan lawan menjadi tumpul dan dapat memunculkan keragu-raguan untuk mengambil keputusan dalam pertandingan

Ketika atlet berada dalam kondisi fisik dan mental seperti di atas, penampilannya pun akan ikut terganggu. Ia akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan irama permainan. Pengaturan ketepatan waktu dalam bereaksi menjadi pun berkurang. Selain itu koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki, seperti kesulitan untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot. Atlet juga cenderung akan merasa lebih lelah karena pemakaian energi menjadi boros. Kemampuan dan kecermatan membaca permainan lawan menjadi berkurang, dan pengambilan keputusan cenderung tergesa-gesa, tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Permainan pun akan cenderung dikuasai oleh emosi sesaat sehingga gerakan pun dilakukan tanpa kendali pikiran.

Bagan 2.1 Daur Kecemasan



\*awal daur kecemasan

Sumber: Gunarsa (2008, p.68)

Dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet secara bertingkat akan berakibat negatif, seperti yang terlihat pada bagan. Tingkat kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot sehingga berpengaruh pada kemampuan teknisnya. Penampilan pun akan terpengaruh dan mengakibatkan permainan menjadi buruk. Hal ini akan mengganggu pikiran atlet dan memunculkan berbagai pikiran negatif. Pikiran negatif tersebut akan memunculkan kecemasan baru sehingga kecemasan yang dimiliki atlet akan semakin meningkat.

### 2.2.1.1 Faktor yang mempengaruhi kecemasan kompetitif

Menurut Jarvis (1999), kecemasan yang kita rasakan pada satu saat tertentu merupakan hasil pembentukan psikologis individu dan karakteristik dari situasi dimana individu berada. Oleh sebab itu, faktor individual dan situasional perlu diperhitungkan ketika menghadapi suatu pertandingan.

#### a. Faktor individual.

Faktor individual yang dapat diperhitungkan ketika seorang atlet menghadapi suatu pertandingan yaitu *trait anxiety*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*. *Trait anxiety* merupakan karakteristik kepribadian seseorang yang cenderung pencemas dalam berbagai situasi. Individu dengan tingkat *trait anxiety* yang tinggi cenderung melihat kompetisi sebagai suatu yang menekan. Endler, et al. (1991, dalam Endler & Korcovsky, 2001) mengemukakan bahwa *trait anxiety* terdiri dari empat faset yaitu (1) evaluasi sosial, (2) bahaya fisik, (3) ambiguitas yang berhubungan kecemasan individu berada dalam situasi baru, dan (4) rutinitas sehari-hari. Orang yang memiliki tingkat *trait anxiety* yang tinggi, cenderung menunjukkan kecemasan yang tinggi pada situasi yang berkaitan dengan keempat faset tersebut. *Self-esteem* mengacu pada bagaimana individu menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, sedangkan *self-efficacy* merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya pada bidang tertentu. Menurut Johnson (1997, dalam Koivula, Hassmen, & Fallby, 2002), *self-esteem* terdiri dari dua komponen, yaitu *self-acceptance* dan *self-worth*. *Self-acceptance* yang merupakan dasar dari *self-esteem* adalah

kecintaan dan penghargaan individu terhadap dirinya sendiri tanpa terkait dengan penilaian dari orang lain, sedangkan *self-worth* merupakan kebutuhan seseorang untuk dihargai dan diterima oleh orang lain, merasa kompeten dan memegang kendali, serta untuk menggunakan pengaruhnya terhadap orang lain. Untuk *self-efficacy*, Bandura (dalam Feist & Feist, 2007) menyatakan bahwa *self-efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pengalaman keberhasilan individu, adanya model sosial, kepercayaan/bujukan dari lingkungan sosial, dan kondisi fisik serta emosi yang sedang dialami oleh individu. Jarvis (1999) mengemukakan bahwa *self-esteem* dan *self-efficacy* yang rendah berhubungan dengan tingginya tingkat kecemasan ketika berada di bawah tekanan.

b. Faktor situasional

Jarvis (1999), menyebutkan beberapa faktor situasional yang berpengaruh pada kecemasan kompetitif seorang atlet. Faktor pertama yaitu karakteristik pertandingan yang diikuti. Ketika pertandingan yang diikuti merupakan pertandingan yang penting atau sebuah pertandingan besar, hal tersebut akan memberikan tekanan terhadap atlet. Sebagai contoh yaitu atlet akan merasa lebih cemas ketika mengikuti pertandingan tingkat nasional dibandingkan pertandingan regional. Faktor kedua yang berpengaruh pada kecemasan yaitu pentingnya pertandingan bagi atlet. Ketika atlet mengetahui bahwa pertandingan yang ia ikuti dihadiri oleh agen pencari bakat sehingga pertandingan tersebut menjadi penentu karirnya, maka pertandingan tersebut akan lebih menekan. Faktor selanjutnya yaitu pengharapan (*expectancy*). Ketika atlet atau orang-orang di lingkungannya memiliki pengharapan atas kemampuan yang ia miliki, maka hal tersebut akan meningkatkan kecemasan. Hal ini terlihat ketika seorang atlet bertanding dengan lawan yang kemampuannya sedikit lebih rendah dari atlet tersebut. Kecemasan akan meningkat karena baik atlet maupun lingkungan memiliki pengharapan bahwa ia seharusnya dapat mengalahkan lawan tersebut. Faktor berikutnya yaitu ambiguitas atau ketidakpastian yang terjadi dalam pertandingan. Secara umum,

ketidakpastian merupakan suatu hal yang menekan bagi individu. Ketika dalam pertandingan seorang atlet tidak mengetahui dengan pasti lawan yang akan ia hadapi, tidak mengetahui jadwal pasti pertandingan, tidak mengetahui situasi tempat pertandingan dilaksanakan, hal tersebut dapat meningkatkan kecemasan pada atlet. Selain ketiga faktor tersebut, Endler (dalam Cox 2007) menyebutkan situasi spesifik yang meningkatkan kecemasan dalam menghadapi situasi pencapaian prestasi, yaitu ketakutan akan gagalnya performa. Dikalahkan oleh lawan yang lebih lemah dapat menjadi ancaman terhadap ego yang dimiliki oleh atlet. Kegagalan, yang diikuti dengan hilangnya harga diri dan perasaan dipermalukan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan (Davies, 1989). Situasi berikutnya yaitu ketakutan akan evaluasi sosial yang negatif karena hal tersebut akan mengancam *self-esteem* yang dimiliki oleh atlet. Selanjutnya yaitu ketakutan akan cedera fisik karena hal tersebut menjadi ancaman serius bagi atlet. Situasi terakhir yang dapat memunculkan kecemasan yaitu adanya gangguan terhadap rutinitas yang telah dipelajari. Ketika atlet diminta untuk mengubah strategi dalam menghadapi lawannya di pertandingan tanpa adanya latihan atau peringatan, hal tersebut dapat menjadi ancaman bagi atlet.

## **2.3 Imagery**

### **2.3.1 Pengertian Imagery**

Vealey dan Greenleaf (2001) mendefinisikan *imagery* sebagai “penggunaan seluruh indra untuk menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman di dalam pikiran” (p. 248). Berdasarkan definisi tersebut, terdapat tiga kunci utama untuk memahami *imagery*, yaitu (1) menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran. *Imagery* didasari oleh memori, dan individu mengalami memori tersebut secara internal dengan melakukan rekonstruksi terhadap pengalaman eksternal di dalam pikiran. Selain itu, *imagery* juga dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman baru dalam pikiran. Meskipun pada dasarnya *imagery* merupakan hasil dari memori, namun otak memiliki kemampuan untuk menyusun potongan-potongan gambar dalam ingatan dengan cara yang berbeda. (2) *Imagery* melibatkan seluruh indera yang dimiliki.

Ketika mengalami suatu peristiwa, seluruh indra memiliki peran yang penting. Visual mengacu pada penglihatan, auditoris mengacu pada suara, olfaktoris mengacu pada aroma, taktil mengacu pada sensasi dari sentuhan, gustatoris mengacu pada rasa, dan kinestetik mengacu pada sensasi pergerakan tubuh pada posisi yang berbeda. Dalam menggunakan *imagery*, individu sebaiknya menggabungkan sebanyak mungkin indra yang ada untuk meningkatkan kejelasan dari gambaran yang dibuat. Semakin jelas gambaran yang dibuat, *imagery* akan semakin efektif. (3) *Imagery* tidak membutuhkan stimulus eksternal. *Imagery* merupakan pengalaman sensoris yang terjadi dalam dalam pikiran tanpa adanya alat bantu dari lingkungan. Melalui *imagery*, atlet bulutangkis dapat memukul kok dengan keras sambil berbaring di sofa tanpa harus memegang raket dan bergerak.

Vealey dan Greenleaf (2001) menyatakan bahwa terdapat tiga teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan cara kerja *imagery*, yaitu:

- a. Teori psikoneuromaskular (*psychoneuromuscular theory*). Dalam teori ini, *imagery* merupakan hasil dari pola *subliminal neuromuscular* yang serupa dengan pola *neuromuscular* yang digunakan pada pergerakan sebenarnya. Meskipun situasi yang dibayangkan tidak menghasilkan pergerakan otot yang teramati, namun perintah dari otak menuju otot tetap terkirim. Sistem *neuromuscular* memberi kesempatan untuk “melatih” pola pergerakan tanpa menggerakkan otot yang sebenarnya.
- b. Teori belajar simbolik (*symbolic learning theory*). Pada teori ini, *imagery* bekerja karena individu telah merencanakan tindakannya. Urutan pergerakan, tujuan dari tugas, dan solusi alternatif telah dipertimbangkan secara kognitif sebelum respon fisik dibutuhkan.
- c. Teori atensi dan penyesuaian gugahan (*attention and arousal set theory*). Teori ini menggabungkan aspek kognitif dari teori belajar simbolik dan teori psikoneuromaskular. *Imagery* berfungsi untuk meningkatkan performa melalui dua cara, yaitu melalui perspektif fisiologis dengan membantu individu untuk menyesuaikan tingkat gugahannya untuk performa yang optimal, dan melalui persepektif kognitif yang membantu individu untuk



menghadapi tugas secara selektif sehingga tidak mudah terganggu oleh stimulus yang tidak relevan dengan tugas.

Dalam olah raga, *imagery* merupakan salah satu bentuk intervensi kognitif (Cox, 2007). Beberapa penelitian menemukan bahwa penggunaan *imagery* efektif digunakan baik untuk meningkatkan pembelajaran dan performa dalam kemampuan berolahraga, maupun pikiran dan emosi yang berhubungan dengan kompetisi (Vealey & Greenleaf, 2001).

Paivio (1985, dalam Munroe, Giacobbi, Hall, & Weinberg, 2000) menyatakan bahwa *imagery* memiliki dua fungsi utama, yaitu fungsi kognitif dan motivasional, yang masing-masing bekerja pada tingkatan umum (*general*) dan khusus (*specific*). Hall, Mack, Paivio, dan Hausenblas (1998, dalam Munroe, Giacobbi, Hall, & Weinberg, 2000) mengemukakan bahwa fungsi motivasional umum dibedakan menjadi dua, yaitu yang berhubungan dengan penguasaan (*mastery*) dan gugahan (*arousal*).

Tabel 2.1 Kombinasi Tujuan dan Aplikasi *Imagery*

		Tujuan	
		Motivasional	Kognitif
Aplikasi	Khusus	<i>Motivational Specific (MS)</i>	<i>Cognitive General (CG)</i>
	Umum	<i>Motivational General-Mastery (MG-M)</i>	<i>Cognitive Specific (CS)</i>
		<i>Motivational General-Arousal (MS-A)</i>	

Sumber: Cox (2007, p. 300)

Berdasarkan tujuan dan aplikasinya, fungsi *imagery* dibedakan menjadi lima, yaitu:

- a. *Motivational Specific (MS)*. Dalam *imagery* ini, atlet membayangkan tujuan (*goal*) dan aktifitas terkait dengan tujuan tersebut. Selain itu, *imagery* ini terdiri atas gambaran performa atlet dan gambaran hasil yang ia peroleh.

- b. *Motivational General-Mastery (MG-M)*. *Imagery* ini terdiri dari empat tema utama, yaitu kekuatan mental ketika menghadapi situasi sulit, menjaga fokus, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberikan dukungan.
- c. *Motivational General-Arousal (MG-A)*. Dalam *imagery* ini, atlet membayangkan gugahan dan tekanan yang berkaitan dengan olahraga.
- d. *Cognitive Specific (CS)*. *Imagery* ini digunakan untuk pengembangan dan penggunaan kemampuan dalam latihan dan pertandingan. Dalam *imagery* ini, atlet membayangkan secara berulang ketika ia menggunakan atau melatih kemampuannya.
- e. *Cognitive General (CG)*. *Imagery* ini digunakan untuk pengembangan dan pelaksanaan strategi dalam latihan dan pertandingan. Dalam *imagery* ini, atlet membayangkan secara berulang strategi permainan.

Cox (2007) menyatakan bahwa terdapat dua hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *imagery*, yaitu bagaimana *imagery* dilakukan (sudut pandang *imagery*) dan mode sensoris yang digunakan dalam *imagery*. Berikut merupakan penjelasan mengenai kedua hal tersebut:

- a. Sudut pandang *imagery*. *Imagery* dapat dilakukan melalui dua sudut pandang, yaitu sudut pandang internal dan eksternal. Pada *imagery* internal, individu membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama). *Imagery* internal merupakan suatu yang alami bagi individu karena hal ini merupakan cara sebenarnya individu melihat dunia ketika melakukan sesuatu. Pada *imagery* eksternal, individu membayangkan situasi melalui sudut pandang orang lain (sudut pandang orang ketiga) sehingga ia dapat melihat dirinya yang sedang melakukan aktifitas pada situasi tertentu. Sebagai contoh, atlet bulutangkis yang melakukan *imagery* internal hanya dapat melihat tangannya yang memegang raket dan hal-hal yang berada di depan matanya. Ia tidak dapat melihat hal-hal lain tidak berada di jangkauan penglihatannya seperti posisi seluruh badan, wajahnya, dan situasi penonton yang ada di belakangnya. Sedangkan ketika atlet menggunakan *imagery* eksternal, ia dapat melihat keseluruhan posisi badannya. Ia dapat melihat

situasi penonton dan hal-hal lain yang tidak dapat ia lihat ketika ia menggunakan *imagery* internal.

- b. Mode sensoris. Berdasarkan definisi *imagery*, seluruh indra memiliki keterlibatan dalam *imagery*. Indra tersebut yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, perabaan, dan pergerakan. Baik *imagery* internal maupun eksternal menggunakan indra tersebut. Meskipun demikian, salah satu mode akan lebih berguna daripada mode lainnya dalam olahraga yang berbeda. Contohnya mode kinestetik dan auditoris lebih berguna pada atlet senam irama dibandingkan dengan mode visual. Namun pada olahraga tinju yang membutuhkan antisipasi terhadap pergerakan lawan, mode visual lebih diperlukan dibandingkan dengan mode auditoris.

Terdapat tiga kemampuan dasar yang harus dimiliki agar *imagery* dapat berfungsi dengan baik (Vealey & Greenleaf, 2001). Kemampuan pertama yaitu kemampuan untuk membuat gambaran yang jelas (*vividness*). Gambaran yang jelas dapat mempertajam detail yang ada pada gambaran tersebut. Semakin jelas gambaran yang dibuat akan mempengaruhi efektifitas dari *imagery*. Kemampuan kedua yaitu kemampuan untuk mengontrol gambaran yang dibuat (*controllability*). Dengan adanya kemampuan ini, atlet dapat memanipulasi gambaran yang ada dipikiran sesuai dengan kehendaknya. Kemampuan ini juga menjaga atlet agar tidak mudah terdistraksi oleh gambaran lain yang tidak seharusnya ada dalam gambaran yang ia buat. Kemampuan ketiga yaitu kemampuan untuk menyadari pikiran dan perasaan yang dapat mempengaruhi performa ketika bertanding dan berlatih (*self awareness*).

### **2.3.2 Imagery dan Kecemasan**

Selain menguji efek *imagery* terhadap performa dan pembelajaran atlet, penelitian juga mulai menguji *imagery* untuk meningkatkan pikiran dan emosi atlet terkait dengan pertandingan. Hal ini penting karena perilaku dan performa atlet berhubungan dengan pikiran dan perasaan mereka ketika bertanding. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa *imagery* yang dikombinasikan dengan pelatihan mental lainnya (relaksasi, *stress inoculation training*), dapat membantu

atlet untuk mengurangi dan mengontrol kecemasan sebelum kompetisi (dalam Vealey & Greenleaf, 2001). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Vadocz, et al (1997, dalam Gregg & Hall, 2005) menunjukkan bahwa MS-A berhubungan dengan penurunan kecemasan.

### 2.3.3 Tahapan *Imagery* untuk Mengatasi Kecemasan

Secara umum, Vealey dan Greenleaf (2001) mengemukakan bahwa program *imagery* dilakukan melalui empat fase, yaitu:

1. Mengenalkan *imagery* pada atlet. *Imagery* hanya dapat berhasil pada atlet yang yakin bahwa *imagery* dapat membantu mereka untuk tampil lebih baik. Oleh sebab itu, pengenalan *imagery* penting dilakukan agar atlet yakin bahwa teknik *imagery* dapat membantu mereka. Sebaiknya pengenalan terhadap *imagery* tidak lebih dari 30-40 menit agar tidak terjadi kebosanan. Dalam pengenalan terhadap *imagery*, terdapat beberapa tahapan yang perlu dilakukan, yaitu: (a) Menarik perhatian partisipan agar ia tertarik terhadap konsep *imagery*, (b) Mendefinisikan dan memberikan bukti mengenai *imagery*, (c) Menjelaskan cara kerja *imagery*, (d) Memberikan contoh mengenai penggunaan *imagery*.
2. Mengevaluasi kemampuan *imagery* atlet. Ketika berlatih *imagery*, atlet perlu menggunakan seluruh indra dan emosi mereka. Oleh sebab itu perlu untuk mengetahui kemampuan atlet melibatkan setiap indra dan emosi dalam *imagery*. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan evaluasi kemampuan *imagery* yaitu sekitar 15 menit. Setelah selesai, hasil evaluasi tersebut didiskusikan dengan atlet agar mereka lebih memahami kemampuan *imagery* yang mereka miliki sehingga dapat menentukan area yang masih harus ditingkatkan.
3. Pelatihan dasar *imagery*. Latihan dasar digunakan untuk meningkatkan kemampuan *imagery* yang dimiliki oleh atlet. Latihan dasar terdiri dari tiga tipe, yaitu latihan membentuk gambaran yang jelas untuk meningkatkan kemampuan indra yang penting dalam performanya, latihan mengontrol gambaran agar atlet dapat memanipulasi gambar sesuai dengan keinginannya, dan latihan *self-awareness* agar atlet lebih menyadari pikiran dan perasaan yang mempengaruhi performanya.

4. Pelaksanaan program secara sistematis. Setelah berlatih kemampuan dasar, atlet juga harus mampu menggunakan seluruh indra dan melibatkan emosinya untuk membentuk pengalaman sensoris secara keseluruhan.

Secara khusus, penggunaan *imagery* untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan melalui enam tahapan yang dapat dikuasai individu dengan melakukan latihan secara teratur. Keenam tahapan tersebut, yaitu:

1. Relaksasi. Kondisi relaks dibutuhkan agar subjek dapat fokus pada iai dari *imagery*. Untuk mencapai kondisi relaks, pernafasan dalam (*deep breathing*) dan relaksasi progresif lebih dianjurkan. Dalam penelitian ini, teknik relaksasi yang akan digunakan yaitu teknik relaksasi progresif. Relaksasi progresif merupakan salah satu relaksasi dengan pendekatan otot dan pikiran (*muscle-to-mind*) (Vealey & Greenleaf, 2001). Teknik relaksasi ini dikembangkan oleh Jacobson (1930, dalam Vealey & Greenleaf, 2001) terdiri dari serangkaian latihan yang meliputi kontraksi pada kelompok otot tertentu, menahan kontraksi tersebut untuk beberapa detik, lalu melepaskannya. Fase kontraksi mengajarkan individu untuk menyadari dan sensitif terhadap perasaan ketika otot tegang. Fase relaksasi mengajarkan individu untuk menyadari perasaan ketika tidak terdapat ketegangan dan hal tersebut dapat dimunculkan secara sengaja dengan melepaskan ketegangan di otot secara pasif. Dengan melatih teknik ini, atlet dapat menyadari ketegangan yang tidak diinginkan yang muncul kapan saja dan dapat dengan mudah melepaskannya. Menurut Soewondo (2009), terdapat sembilan kumpulan otot yang disadarkan, yaitu kumpulan otot tangan, jari, dan lengan kanan; kumpulan otot tangan, jari, dan lengan kiri; kumpulan otot kaki, paha, dan telapak kaki kanan; kumpulan otot kaki, paha, dan telapak kaki kiri; otot dahi; otot mata; otot bibir, gigi, dan lidah; otot dada; dan otot leher.
2. Menulis narasi. Pada tahap ini subjek memilih situasi nyata yang membuatnya cemas dan diminta untuk membayangkannya. Ia harus memahami alasan mengapa situasi tersebut dapat membuatnya cemas. Ia juga harus menemukan aspek dari situasi tersebut yang paling sulit untuk dihadapi. Ia harus mengetahui ketakutan terbesar yang mungkin terjadi dalam situasi

tersebut, dan mengetahui titik dimana ia tidak dapat mengontrol emosinya. Hal-hal tersebut ditulis berurutan dalam bentuk narasi serinci mungkin karena semakin subjek memahami situasi yang ia hadapi, akan lebih mudah baginya untuk mengatasi kecemasannya.

3. Mengidentifikasi titik stres. Dengan menggunakan narasi yang telah dibuat, individu membayangkan situasi tersebut dengan perlahan dan mengidentifikasi bagian dalam situasi tersebut yang membuatnya stres. Subjek dapat menutup matanya agar dapat fokus membuat gambaran dalam pikirannya.
4. Merencanakan *strategi coping*. Reaksi kecemasan memiliki dua komponen dasar, yaitu respon fisiologis terhadap stres dan pikiran yang menginterpretasi bahwa situasi tersebut berbahaya. Oleh sebab itu, dalam *coping imagery* harus tercakup metode untuk relaksasi fisik dan serangkaian pernyataan yang dapat menenangkan subjek yaitu *cognitive coping statement*. Berdasarkan pernyataan tersebut, *cognitive coping statement* merupakan pernyataan yang dibuat oleh subjek untuk mengatasi pikiran yang memunculkan kecemasan. Dengan mengidentifikasi titik stres pada setiap bagian dari peristiwa, subjek diharapkan dapat mengembangkan *cognitive coping statement* untuk mengingatkan mereka bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi tersebut atau memberikan strategi spesifik untuk mengatasi masalahnya.
5. Melatih rangkaian *imagery*. Pada tahap ini, subjek melatih kembali strategi yang telah diajarkan secara menyeluruh. Tujuan dari tahap ini yaitu untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan.
6. Menerapkan *coping imagery* pada situasi sebenarnya. Ketika subjek dapat menggambarkan seluruh tahapan peristiwa dan berhasil mengurangi tingkat kecemasan pada tiap *stress point*, subjek dapat menggunakan pendekatan tersebut pada situasi sebenarnya. Dalam situasi sebenarnya, subjek memang tidak memiliki kontrol yang lebih besar terhadap lingkungan seperti ketika berada dalam visualisasi. Meskipun demikian, subjek sudah belajar untuk mengontrol reaksi fisik dan emosi sehingga perasaan dan ketegangan yang

menimbulkan ketakutan dapat dilihat sebagai tanda untuk relaks dan mendorong diri sendiri.



### 3. METODE PENELITIAN

Pada bab ini, peneliti akan menjelaskan metode-metode yang digunakan dalam penelitian mengenai program intervensi *imagery* untuk mengatasi *competitive anxiety*. Penjelasan tersebut meliputi desain pelaksanaan penelitian, karakteristik partisipan dalam penelitian, teknik pemilihan partisipan, alat ukur yang digunakan sebagai alat bantu asesmen, serta tahap-tahap yang dilakukan dalam penelitian. Selanjutnya peneliti juga akan memaparkan rancangan dari program intervensi *imagery* yang akan dilakukan.

#### 3.1 Desain Penelitian

Tujuan dari penelitian program intervensi *imagery* pada atlet bulutangkis ini adalah untuk melihat keberhasilan dari intervensi dalam mencapai perubahan yang diharapkan, dalam hal ini yaitu tingkat kecemasan kompetisi dari partisipan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan desain penelitian *one group before and after study design* atau biasa disebut dengan *pretest/posttest design*. Desain ini merupakan desain yang paling tepat untuk mengukur dampak atau efektifitas dari suatu program (Kumar, 1999). Perubahan yang terjadi diukur dengan membandingkan data yang diambil sebelum dan setelah treatment diberikan. Treatment yang diberikan dalam program ini yaitu intervensi menggunakan teknik *imagery*.

Pengukuran data sebelum dan setelah treatment dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif didapat dengan melakukan pengukuran terhadap tingkat kecemasan sebelum pertandingan dimulai dengan menggunakan alat ukur *Competitive State Anxiety Inventory-2*. Data kualitatif didapat menggunakan metode wawancara dan observasi terhadap partisipan penelitian.

#### 3.2 Partisipan Penelitian

##### 3.2.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian kali ini adalah seluruh atlet bulutangkis seluruh Indonesia setingkat atlet nasional, yaitu atlet yang telah mengikuti kejuaraan tingkat nasional.



### 3.2.2 Kriteria Partisipan

Dalam penelitian ini, partisipan yang dipilih adalah atlet bulutangkis dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Atlet yang telah memasuki kategori dewasa dalam penggolongan yang ditetapkan oleh PBSI, yaitu minimal berusia 19 tahun.
- b. Berstatus kewarganegaraan sebagai Warga Negara Indonesia (WNI) dan mampu berbahasa Indonesia
- c. Mengikuti kejuaraan tingkat nasional, yaitu Djarum Sirnas Jakarta Open 2012 dan Djarum Sirnas Jawa Barat Open 2012.
- d. Berpendidikan minimal SMA, mampu membaca dan menulis.
- e. Bersedia mengikuti intervensi yang dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari 8 kali pertemuan dengan mengisi *informed consent* yang telah disediakan.

### 3.2.3 Prosedur Pemilihan Partisipan

Peneliti menggunakan metode *non probability* atau *non random sampling* dalam penelitian ini. Metode ini digunakan ketika jumlah elemen dalam populasi tidak diketahui atau tidak dapat diidentifikasi secara individual (Kumar, 1999). Dalam penelitian ini, peneliti tidak mengetahui jumlah keseluruhan atlet tingkat nasional yang ada di Indonesia sehingga peneliti menggunakan metode sampling ini. Teknik yang digunakan adalah *incidental sampling* atau *accidental sampling* yaitu pemilihan partisipan didasarkan pada ketersediaan atau kemudahan mengakses populasi partisipan (Kumar, 1999). Peneliti menetapkan jumlah partisipan sebanyak empat orang setelah itu menghubungi dua klub bulutangkis yang terletak di Jakarta dan Bandung yang memberikan kemudahan akses bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Peneliti meminta izin kepada pengurus klub untuk melakukan penelitian. Setelah itu, pengurus kedua klub tersebut meminta peneliti untuk langsung berbicara dengan pelatih. Peneliti menjelaskan kepada pelatih mengenai penelitian dan kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian. Dari kedua klub tersebut, hanya satu klub yang memiliki partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Dari klub tersebut, pelatih mengajukan tiga nama partisipan yang bersedia untuk mengikuti program intervensi.

### 3.3 Analisis Data

Data hasil intervensi akan diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, peneliti akan membandingkan hasil pengukuran CSAI-2 sebelum dan setelah intervensi diberikan kepada partisipan. Alat ukur ini diberikan satu jam sebelum pertandingan pertama dimulai, yaitu setelah sesi pertama diberikan, dan satu jam sebelum pertandingan kedua dimulai, yaitu setelah sesi kelima diberikan. Kriteria efektifitas intervensi secara kuantitatif dilakukan dengan melihat penurunan skor pada alat tes tersebut. Jika skor CSAI-2 pada pertandingan kedua mengalami penurunan dibandingkan dengan skor pada pertandingan pertama, intervensi *imagery* ini dapat dikatakan berhasil. Secara kualitatif, efektifitas intervensi akan dilihat melalui hasil wawancara terhadap partisipan.

### 3.4 Alat Ukur

#### 3.4.1 Wawancara

Pada asesmen awal, peneliti melakukan wawancara dengan tipe *unstructured interview*, atau dikenal juga dengan sebutan *in-depth interview*. Dalam wawancara ini, *interviewer* menyusun sebuah kerangka kerja berupa panduan wawancara untuk mengarahkan jalannya wawancara (Kumar, 1999). Wawancara ini bersifat fleksibel dan terbuka dimana isi dari pertanyaan, urutan, dan kalimat yang digunakan dalam pertanyaan tidak kaku sehingga peneliti bisa mendapatkan informasi mendalam yang tidak dapat diperoleh dalam *structured interview* (Kerlinger & Lee, 2000). Dalam wawancara tersebut, peneliti membuat panduan utama pertanyaan yang meliputi:

- a. Latar belakang partisipan, yang terdiri dari identitas diri dan keluarga, kedekatan partisipan dengan keluarga, dan kegiatan partisipan sehari-hari.
- b. Sejarah menjadi atlet, yang terdiri dari kali pertama partisipan mulai bermain bulutangkis, kapan memutuskan untuk menjadi atlet, motivasi menjadi atlet, pihak yang berperan dalam keputusan menjadi atlet, dan respon lingkungan ketika menjadi atlet.
- c. Gambaran kehidupan atlet, yang terdiri dari kelebihan yang dirasakan selama menjadi atlet, kekurangan yang dirasakan selama menjadi atlet, hambatan yang dialami selama menjadi atlet, prestasi yang pernah diraih, serta respon lingkungan terhadap pencapaian dan kegagalan yang dialami.

- d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan kompetitif, yang terdiri dari makna kompetisi bagi partisipan, ekspektansi partisipan dan lingkungan dalam kompetisi, ketidakpastian yang dialami terkait kompetisi, *trait anxiety* yang dimiliki partisipan, *self esteem* yang dimiliki partisipan, dan *self efficacy* yang dimiliki partisipan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut didapat dengan melakukan wawancara terhadap partisipan.

### 3.4.2 Kuesioner *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2)

*Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) merupakan instrumen yang disusun oleh Martens, Burton, Vealey, Bump, dan Smith (1990) untuk mengukur kecemasan yang berhubungan dengan kompetisi. Alat ini juga sering digunakan oleh penelitian-penelitian yang mengukur tingkat kecemasan individu sebelum kompetisi dimulai. CSAI-2 terdiri dari 27 item yang dibagi menjadi 3 subskala, yaitu:

- a. *Cognitive state anxiety* yang terdiri dari 9 item (item nomor 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, dan 25)
- b. *Somatic state anxiety* yang terdiri dari 9 item (item nomor 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, dan 26)
- c. *Self confidence* yang terdiri dari 9 item (item nomor 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, dan 27)

Partisipan diminta untuk menentukan intensitas kecemasan yang mereka alami sebelum kompetisi berlangsung dengan menggunakan rentang skala 4 *point scale*. Nilai 1 diberikan untuk pilihan jawaban 1, yaitu 'tidak sama sekali dirasakan' sedangkan skor 4 diberikan untuk pilihan jawaban 4, yaitu 'sangat banyak dirasakan'. Pada item nomor 14, penilaian dilakukan secara terbalik yaitu skala 1 dengan nilai 4, skala 2 dengan nilai 3, skala 3 dengan nilai 2, dan skala 4 dengan nilai 1. Dengan sifat kecemasan yang multidimensi, terdapat 3 macam skor yang diperoleh dari masing-masing subskala dengan nilai terendah = 9 yang mengindikasikan rendahnya kecemasan dan nilai tertinggi = 36 yang mengindikasikan tingginya kecemasan.

Dalam penelitian ini, CSAI-2 akan digunakan sebagai asesmen pra-intervensi dan pasca-intervensi untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan kecemasan sebelum pertandingan berlangsung. Menurut Satiadarma (2000), pengukuran dalam situasi olahraga merupakan pengukuran dalam situasi spesifik. Oleh sebab itu, situasi pra-kompetisi dianggap sebagai situasi yang paling tepat untuk memperoleh gambaran sesungguhnya mengenai derajat kecemasan atlet. CSAI-2 akan diberikan satu jam sebelum pertandingan dimulai karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Craft, Magyar, Becker, dan Feltz (2003), yang menunjukkan bahwa kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri menunjukkan hubungan yang paling kuat dengan performa pada 31 sampai 59 menit sebelum pertandingan dimulai, dan hubungannya semakin lemah ketika waktu dimulainya pertandingan semakin dekat.

Alat ukur CSAI-2 yang tersusun atas 27 item ini telah diujikan oleh peneliti secara kualitatif kepada dua orang dosen psikologi klinis dewasa serta beberapa orang mahasiswa profesi klinis dewasa. Uji keterbacaan yang dilakukan meliputi penggunaan bahasa dalam instruksi pengerjaan alat ukur CSAI-2 dan kesesuaian dari alih bahasa dengan penggunaan bahasa aslinya serta pemahaman dari partisipan yang membacanya. Berikut akan ditampilkan contoh item dari masing-masing komponen dalam alat ukur CSAI-2 berdasarkan hasil keterbacaan, yaitu:

Tabel 3.1 Contoh Item dan Uji Keterbacaan CSAI-2

Komponen	Asli	Adaptasi Awal	Adaptasi Revisi
Kognitif	<i>I am concerned about this competition</i>	Saya khawatir mengenai kompetisi ini	Saya peduli mengenai kompetisi ini
	<i>I'm concerned I won't be able to concentrate</i>	Saya khawatir saya tidak bisa berkonsentrasi	Saya khawatir saya tidak akan bisa berkonsentrasi
Somatik	<i>My hands are clammy</i>	Tangan saya berkeringat	Tangan saya basah berkeringat
	<i>My body feels relaxed</i>	Tubuh saya merasa santai	Tubuh saya terasa santai

Tabel 3.1 (sambungan)

Komponen	Asli	Adaptasi Awal	Adaptasi Revisi
Kepercayaan diri	<i>I'm confident of coming through under pressure</i>	Saya yakin dapat melewati tekanan	Saya percaya diri akan dapat melewati tekanan
	<i>I'm confident about performing well</i>	Saya yakin bisa tampil baik	Saya percaya diri dapat tampil baik

CSAI-2 telah memiliki norma yang dibuat berdasarkan kelompok atlet sekolah tingkat atas, atlet perkuliahan, dan atlet elit di Amerika (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Norma tersebut dibuat dengan melibatkan atlet dari cabang olahraga basket, sepeda, golf, renang, atletik, dan gulat dengan  $M=50$  dan  $SD=10$ .

Tabel 3.2 Norma CSAI-2 di Amerika

Sampel	N	Kognitif		Somatik		Kepercayaan diri	
		M	SD	M	SD	M	SD
Sekolah tingkat atas							
Laki-laki	284	18.48	5.35	17.70	5.53	24.73	5.52
Perempuan	309	21.61	6.74	18.92	5.97	22.50	5.51
Perkuliahan							
Laki-laki	158	17.68	4.84	17.68	4.86	25.37	5.15
Perempuan	220	18.40	5.99	16.86	4.94	24.57	5.90
Atlet elit							
Laki-laki	161	19.29	4.80	16.29	4.65	26.21	4.81
Perempuan	102	20.11	5.42	17.98	5.20	24.56	5.33

Sumber: Martens, Vealey, dan Burton (1990), p. 178

### 3.4.3 Lembar Evaluasi *Imagery* dalam Olahraga

Lembar evaluasi ini merupakan terjemahan dari *Sport Imagery Evaluation* yang disusun oleh Vealey dan Greenleaf (2001). Lembar ini digunakan untuk mengevaluasi kemampuan *imagery* yang dimiliki oleh partisipan. Dalam evaluasi ini, atlet akan diminta untuk membayangkan empat situasi yang berbeda, yaitu situasi ketika ia sedang berlatih sendiri, situasi ketika sedang berlatih dengan orang lain, situasi ketika ia sedang bermain dalam kompetisi, dan situasi ketika ia menampilkan performa terbaiknya. Dari masing-masing situasi tersebut, atlet diminta untuk memberikan rating pada tujuh area yaitu area visual, auditoris, dan kinestetik yang digunakan untuk melihat kejelasan (*vividness*) gambaran yang dibuat oleh atlet, area emosi, perspektif internal, dan perspektif eksternal untuk melihat kesadaran diri (*self-awareness*) atlet terhadap pikiran dan perasaannya,

serta area *controlability* untuk melihat kemampuan atlet dalam mengontrol gambaran dan dapat memanipulasi gambaran sesuai dengan keinginannya.

Untuk area satu sampai enam, rating 1 menunjukkan bahwa atlet sama sekali tidak dapat memunculkan gambaran, rating 2 menunjukkan bahwa atlet dapat memunculkan gambaran namun tidak jelas, rating 3 menunjukkan bahwa atlet dapat memunculkan gambaran yang agak jelas, rating 4 menunjukkan bahwa atlet dapat memunculkan gambaran yang jelas, dan rating 5 menunjukkan bahwa atlet dapat memunculkan gambaran dengan sangat jelas. Sedangkan untuk area enam, rating 1 menunjukkan bahwa atlet sama sekali tidak dapat mengendalikan gambaran, rating 2 menunjukkan bahwa atlet sulit mengendalikan gambaran, rating 3 menunjukkan bahwa atlet cukup dapat mengendalikan gambaran, rating 4 menunjukkan bahwa atlet dapat mengendalikan gambaran dengan baik, dan rating 5 menunjukkan bahwa atlet dapat mengendalikan seluruh gambaran dengan baik. Setiap area dinilai secara terpisah. Skor minimal yang dapat diperoleh dari masing-masing area adalah 4, sedangkan skor maksimal adalah 20. Skor yang diperoleh dapat diinterpretasi ke dalam lima kategori, yaitu sangat baik dengan perolehan skor 18-20, baik dengan perolehan skor 15-17, rata-rata dengan perolehan skor 12-14, buruk dengan perolehan skor 8-11, dan sangat buruk dengan perolehan skor 4-7.

### **3.5 Prosedur Penelitian**

#### **3.5.1 Tahap Persiapan**

Peneliti melakukan sejumlah persiapan sebelum melaksanakan program intervensi *imagery* untuk mengatasi kecemasan pada atlet bulutangkis. Pertama, peneliti melakukan studi literatur mengenai atlet dan faktor-faktor yang mempengaruhi performa. Berdasarkan teori, hasil penelitian, dan informasi yang didapat, peneliti memutuskan untuk melakukan intervensi berupa *imagery* untuk mengatasi kecemasan pada atlet bulutangkis, khususnya yang baru memasuki kelompok dewasa. Lebih lanjut, peneliti juga mencari alat ukur yang dapat digunakan untuk asesmen pra-intervensi dan pasca-intervensi untuk melihat efektifitas dari program intervensi yang dijalankan. Setelah menentukan intervensi yang akan diberikan, peneliti mencari informasi mengenai dua pertandingan tingkat nasional

yang diadakan dalam waktu dekat serta membuat *timeline* pelaksanaan penelitian. Peneliti menghubungi klub bulutangkis yang memungkinkan peneliti untuk melakukan intervensi. Setelah itu, peneliti menyusun program pelaksanaan intervensi dan materi yang akan diberikan kepada partisipan.

### 3.5.2 Tahap Pelaksanaan Intervensi

Program intervensi kecemasan kompetitif ini direncanakan akan dilakukan dalam 8 sesi, dengan 2 sesi diantaranya hanya digunakan untuk melakukan pretes dan postes. Masing-masing sesi akan dilaksanakan di ruangan yang tenang seperti kamar asrama partisipan, namun untuk pelaksanaan pretes dan postes akan dilakukan di ruang tunggu atlet yang terletak di gedung tempat pertandingan berlangsung. Pengenalan mengenai penelitian dan pengisian *informed consent* diberikan di pertemuan pertama sebelum asesmen awal dilakukan. Berikut merupakan rincian dari pelaksanaan intervensi:

Tabel 3.3 *Timeline* Pelaksanaan Intervensi

S1	Pretes (S2)	<b>P1</b>	S3	S4	S5	S6	Postes (S7)	<b>P2</b>	S8
----	----------------	-----------	----	----	----	----	----------------	-----------	----

S = sesi

P = pertandingan

Dalam pelaksanaan intervensi, peneliti menggunakan modul yang disusun berdasarkan tahapan program *imagery* (Vealey&Greenleaf, 2001) yang dipadukan dengan tahapan *coping imagery* untuk mengurangi kecemasan dan perilaku menghindar yang berhubungan dengan situasi problematis (McKay, Davis, & Fanning, 2007). Intervensi dilakukan dengan durasi 1-2 jam untuk masing-masing sesi dengan jarak antar sesi sekitar 1 hari. Untuk jarak waktu antara sesi 1 dengan 2 dan sesi 7 dengan 8, penetapan bergantung pada jadwal pertandingan dari masing-masing partisipan yang baru tersedia 1 hari sebelum kompetisi berlangsung. Lebih lanjut, waktu dan tempat pelaksanaan penelitian akan disesuaikan dengan kesediaan partisipan. Hal ini mempertimbangkan jadwal pertandingan yang tidak menentu dan kondisi partisipan yang cenderung lelah setelah pertandingan.

Tabel 3.4 Gambaran Umum Pelaksanaan Intervensi

Sesi	Waktu	Rencana Kegiatan
Sesi 1	13 dan 14 Mei 2012	Asesmen pra-intervensi
Sesi 2	1 jam sebelum pertandingan 1	Mengerjakan <i>pretest</i>
<b>Pertandingan I</b>	<b>P1</b>	-
Sesi 3	1 hari setelah pertandingan 1	<i>Competitive anxiety</i> dan relaksasi progresif
Sesi 4	3 hari setelah pertandingan 1	Pengenalan <i>Imagery</i> dan latihan dasar <i>Imagery</i>
Sesi 5	5 hari setelah pertandingan 1	Pembuatan Narasi dan <i>Cognitive Statement</i>
Sesi 6	1 hari sebelum pertandingan 2	Penerapan <i>Imagery</i>
Sesi 7	1 jam sebelum pertandingan 2	Mengerjakan <i>posttest</i>
<b>Pertandingan II</b>	<b>P2</b>	-
Sesi 8	1 hari setelah pertandingan 2	Asesmen pasca intervensi

Dalam pelaksanaan program intervensi *imagery* untuk mengurangi kecemasan pada atlet bulutangkis, peneliti juga mempersiapkan CD relaksasi progresif yang dikembangkan oleh Soewondo (2009). Latihan dilakukan sekitar tiga kali sampai partisipan dapat melakukannya sendiri. Untuk selanjutnya peneliti memberikan CD relaksasi progresif kepada partisipan agar dapat berlatih dalam situasi sehari-hari.

### 3.5.3 Tahapan Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya atau tidaknya perubahan tingkat kecemasan kompetitif setelah partisipan mengikuti intervensi *imagery*. Perubahan tersebut diketahui melalui skor alat ukur CSAI-2 yang diisi oleh partisipan sebelum mengikuti pertandingan di kompetisi kedua. Selain itu evaluasi juga dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi dimana partisipan diharapkan dapat mengungkapkan adanya



perubahan yang terjadi pada kecemasan yang dimiliki setelah mengikuti program intervensi. Partisipan juga diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pendapatnya mengenai program intervensi yang telah diberikan. Dengan demikian peneliti dapat melihat kontribusi masing-masing sesi dalam membantu partisipan mengatasi kecemasannya.

### 3.6 Rancangan Program *Imagery*

Peneliti akan memberi uraian singkat mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada masing-masing sesi dalam program *imagery*, seperti yang telah dijelaskan pada tahap pelaksanaan intervensi di atas (Tabel 3.2).

#### Sesi 1: Asesmen pra-intervensi

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- Perkenalan dengan partisipan
- Penjelasan mengenai jalannya pelatihan
- Asesmen pra-intervensi

Pada sesi ini, peneliti melakukan perkenalan dengan partisipan dan menjelaskan mengenai jalannya penelitian. Pembicaraan di awal sesi bersifat santai agar dapat membangun rapport yang baik antara peneliti dengan partisipan. Setelah peneliti menerangkan mengenai jalannya penelitian, partisipan diminta untuk mengisi lembar *informed consent* yang telah disediakan. Setelah partisipan selesai mengisi *informed consent*, peneliti mulai melakukan asesmen pra-intervensi dengan menggunakan panduan wawancara yang telah disusun.

#### Sesi 2: Pretes CSAI-2

Kegiatan yang dilakukan pada sesi ini adalah melakukan pretes dengan mengisi kuesioner CSAI-2 satu jam sebelum pertandingan dimulai.

#### Sesi 3: *Competitive anxiety* dan relaksasi progresif

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- Psikoedukasi mengenai kecemasan dan kompetisi
- Menemukenali kecemasan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan

- Melatih partisipan untuk melakukan relaksasi progresif setelah mengidentifikasi ketidaknyamanan fisik yang terjadi ketika pertandingan berlangsung.

Pada sesi ini peneliti memberikan informasi mengenai kecemasan dan kecemasan kompetitif. Setelah materi selesai diberikan, peneliti mengajak partisipan untuk menemukannya kecemasan yang mereka miliki berdasarkan informasi yang telah diberikan sebelumnya. Setelah peserta mengemukakan dampak yang mereka rasakan ketika kecemasan muncul, peneliti memberikan informasi mengenai relaksasi progresif untuk mengurangi ketegangan yang menjadi dampak dari kecemasan. Setelah pemberian informasi mengenai relaksasi progresif, peneliti memandu partisipan untuk berlatih relaksasi progresif dengan mendengarkan rekaman yang telah disediakan

#### **Sesi 4:** Pengenalan *Imagery* dan latihan dasar *Imagery*

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- Latihan relaksasi progresif untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan partisipan dan meningkatkan konsentrasi.
- Psikoedukasi mengenai *imagery*
- Menemukannya kemampuan *imagery* yang dimiliki partisipan
- Mengasah kemampuan *imagery* partisipan

Sebelum sesi dimulai, peneliti mengajak partisipan untuk kembali melakukan relaksasi progresif agar partisipan merasa lebih nyaman dan dapat meningkatkan konsentrasinya. Setelah latihan relaksasi selesai, peneliti memberikan informasi mengenai *imagery*. Selanjutnya partisipan diminta untuk mengerjakan lembar evaluasi *imagery* dengan dibantu oleh peneliti dalam membacakan narasi yang ada. Ketika peneliti membacakan narasi, partisipan diminta untuk duduk yang nyaman, menutup kedua matanya, dan membayangkan situasi dalam narasi.

Skoring dilakukan bersama dengan partisipan. Setelah skor diketahui, peneliti mengajak partisipan untuk membahas mengenai kemampuan *imagery* yang dimiliki oleh partisipan dan menentukan area kemampuan yang masih harus ditingkatkan. Selanjutnya peneliti mengajak partisipan untuk melatih kemampuan *imagery* yang mereka miliki dengan membacakan tiga buah narasi yang masing-

masing digunakan untuk meningkatkan kejelasan gambar (*vividness*), kemampuan mengontrol gambar (*controlability*), dan kesadaran diri akan pikiran dan perasaan yang ia miliki (*self awareness*). Selama latihan *imagery* berlangsung, partisipan diminta untuk duduk yang nyaman dan menutup kedua matanya.

#### **Sesi 5: Pembuatan Narasi dan Pernyataan Kognitif (*Cognitive Statement*)**

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu

- Mengidentifikasi pikiran negatif partisipan yang membuatnya cemas ketika pertandingan berlangsung.
- Membentuk pernyataan kognitif untuk mengatasi pikiran negatif yang dimiliki.
- Membuat narasi mengenai situasi kompetisi yang membuat partisipan merasa cemas.

Pada sesi ini partisipan diminta untuk menuliskan hal-hal yang dapat memunculkan kecemasan ketika pertandingan berlangsung. Dari tulisan tersebut, partisipan diminta untuk membuat narasi mengenai jalannya pertandingan dimana hal-hal yang membuat partisipan cemas dimunculkan dalam narasi tersebut. Setelah narasi terbentuk, peneliti membantu partisipan untuk menyusun narasi tersebut secara sistematis dan membacakannya. Partisipan diminta untuk menutup mata, mendengarkan, dan membayangkan narasi yang dibacakan oleh peneliti sambil memberikan tanda ketika ia merasa sangat cemas. Selanjutnya peneliti meminta partisipan menyusun pernyataan kognitif untuk mengatasi pikiran yang dapat memunculkan kecemasan pada partisipan. Setelah itu, peneliti mengintegrasikan pernyataan kognitif tersebut ke dalam narasi dan kembali membacakannya pada partisipan.

#### **Sesi 6: Penerapan *Imagery***

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- Relaksasi untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan atlet
- Menemukanali kecemasan yang terkait dengan pertandingan yang akan berlangsung
- Membacakan narasi yang mendekati kondisi pertandingan.

Sesi ini dimulai dengan melakukan relaksasi progresif yang dipandu oleh peneliti. Selanjutnya peneliti mengajak partisipan untuk menemukani kecemasan yang terkait dengan pertandingan yang akan berlangsung dan meminta partisipan untuk membuat pernyataan kognitif untuk mengatasinya. Peneliti mengintegrasikan kecemasan dan pernyataan kognitif terkait dengan pertandingan yang akan berlangsung ke dalam narasi yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya peneliti membacakan narasi tersebut dan meminta partisipan untuk menutup mata dan membayangkannya.

#### **Sesi 7: Postes CSAI-2**

Kegiatan yang dilakukan pada sesi ini adalah melakukan posttest dengan mengisi kuesioner CSAI-2 satu jam sebelum pertandingan dimulai.

#### **Sesi 8: Asesmen pasca-intervensi**

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- Review keseluruhan materi dalam program intervensi *imagery* untuk mengatasi kecemasan kompetitif
- Asesmen pasca-intervensi.

Pada sesi ini peneliti mengajak partisipan untuk mengingat kembali materi yang telah diberikan selama intervensi berlangsung. Partisipan diminta untuk menceritakan pengalamannya terkait dengan efektivitas, hambatan, dan perubahan yang dirasa setelah mengikuti program intervensi *imagery*. Peneliti juga meminta umpan balik kepada partisipan mengenai program intervensi *imagery* yang telah mereka ikuti.

## 4. HASIL PENGUKURAN AWAL

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan hasil pengukuran awal meliputi data pribadi, hasil asesmen menggunakan kuesioner dan wawancara, serta kesimpulan hasil asesmen awal dari ketiga partisipan penelitian.

### 4.1 Partisipan 1

#### 4.1.1 Data Pribadi

Inisial	: EO
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Subang
Tanggal Lahir (usia)	: Oktober 1992 (19 tahun)
Suku Bangsa	: Sunda
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: SMA
Pekerjaan	: Atlet
Mulai Bermain	: usia 7 tahun
Mulai Menekuni	: usia 9 tahun

#### 4.1.2 Hasil Observasi

EO adalah seorang wanita muda dengan tinggi badan sekitar 165 cm dan berat badan sekitar 60 kg yang membuat badannya terlihat berisi. Selama proses asesmen berlangsung, EO mengenakan pakaian santai yang biasa ia kenakan di asrama maupun ketika latihan bulutangkis, yaitu kaos dan celana pendek. Rambutnya panjang diikat rapi ke belakang.

Selama proses asesmen, EO terlihat santai dalam berbicara. Ia dapat menjaga kontak matanya ketika berbicara dengan pemeriksa. Ia cukup terbuka dalam menceritakan pengalamannya terkait dengan bulutangkis. EO sering tersenyum ramah ketika menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemeriksa.

Sebelum pertandingan pertama dimulai, EO sering keluar berjalan keluar masuk ruang tunggu untuk melihat pertandingan sebelumnya dan memperkirakan pertandingannya dimulai. Ketika dirasa pertandingan akan segera dimulai, ia

memberi tahu peneliti dan mengisi kuesioner CSAI-2. Ketika mengisi, EO membaca beberapa pernyataan dengan suara yang terdengar oleh peneliti. Ia juga menjelaskan pada peneliti mengenai gejala fisik yang ia rasakan seperti jantung yang berdebar dan menunjukkan tangannya yang berkeringat. Setelah selesai mengerjakan, EO kembali melakukan pemanasan sambil memeriksa pertandingan yang sedang berlangsung.

Pada pertandingan kedua, EO datang ke tempat pertandingan sekitar satu jam sebelum pertandingan dimulai. Ia mempersiapkan diri lalu mengisi kuesioner CSAI-2. Setelah selesai, ia melakukan pemanasan di tempat yang agak sepi. Meskipun ia ditemani oleh teman dekatnya, namun ia tidak terlalu banyak berbicara dan terlihat fokus pada pemanasan yang sedang ia lakukan.

#### 4.1.3 Hasil Pengukuran Dengan Kuesioner

Pengukuran dilakukan 45 menit sebelum pertandingan dimulai. Hal ini dikarenakan waktu pertandingan yang tidak menentu sehingga partisipan memperkirakan bahwa ketika dua nomor sebelum pertandingannya dimulai, hal tersebut menunjukkan waktu sekitar 30 sampai dengan 60 menit sebelum pertandingan dimulai. Pengukuran dilakukan sebelum partisipan melakukan pemanasan.

Tabel 4.1 Hasil Pretes CSAI-2 Partisipan EO

Subskala	Total skor
Kecemasan kognitif	18
Kecemasan somatik	16
Kepercayaan diri	32

EO memiliki skor kecemasan kognitif dan somatik kurang dari 1 SD di bawah rata-rata atlet elit perempuan di Amerika. Selain itu, EO memiliki skor kepercayaan diri lebih dari 1 SD di atas rata-rata atlet elit perempuan di Amerika.

#### 4.1.4 Hasil Wawancara

EO merupakan anak tunggal yang lahir dan besar di kota Sumedang. Saat ini EO tinggal di asrama putri klub Jayaraya (JR) sejak tahun 2008. Setelah lulus

SMA, EO belum mau melanjutkan pendidikannya karena ingin fokus dalam bulutangkis. Saat ini fokus permainan EO adalah kelompok ganda campuran dewasa. Namun ketika kompetisi berlangsung, EO juga sering bermain pada kelompok ganda putri dewasa. Dalam kelompok ganda campuran, EO dan rekannya menduduki peringkat 5 nasional berdasarkan jumlah poin yang diperoleh dari kejuaraan tingkat nasional.

EO mulai bermain bulutangkis sejak berusia sekitar tujuh tahun karena melihat ayah, yang merupakan mantan atlet bulutangkis, sedang bermain bersama dengan teman-temannya dan terlihat menyenangkan. Ketertarikan EO dalam bulutangkis didukung oleh keluarga, terutama ayahnya. Pada awalnya EO hanya bermain untuk kesenangan, namun ketika ia berhasil mengalahkan lawan yang biasa mengalahkannya, muncul keinginan EO untuk lebih menekuni bulutangkis. EO ingin mengetahui sejauh mana kemampuan yang ia miliki dengan cara bertanding melawan orang lain. Hal inilah yang memotivasi EO untuk menjadi atlet.

Sebelum bergabung dengan klub JR, EO selalu bermain dalam kelompok tunggal. Banyak prestasi yang telah ia raih di tingkat daerah sehingga ketika ayah menawarkan EO untuk bergabung dengan klub JR, ia merasa sangat senang karena berharap akan bertemu dengan lawan yang lebih hebat dari lawannya saat itu. Namun setelah masuk ke dalam klub JR, pelatih merasa bahwa permainan tunggal EO kurang berkembang sehingga ia dimasukkan ke dalam kelompok ganda. EO sendiri juga merasa sulit untuk bersaing di kelompok tunggal dengan kemampuan yang ia miliki saat ini. EO merasa lebih senang bermain di kelompok ganda, baik ganda putri maupun campuran karena perbedaan kemampuan yang dimiliki oleh saingan-saingannya tidak terlalu jauh sehingga jalannya pertandingan dirasa lebih seru. Setelah beberapa kali berganti pasangan di dua kelompok tersebut, EO akhirnya dipasangkan dengan DF di kelompok ganda putri. EO merasa nyaman bermain dengan DF sehingga mereka langsung berhasil menempati peringkat pertama nasional berdasarkan perolehan poin. Saat itu pula EO direkrut untuk menjadi atlet pelatnas. Setelah bergabung dengan pelatnas, EO merasa tidak nyaman dengan kondisi dan kebiasaan yang ada seperti senioritas dan taruhan yang dilakukan oleh sesama atlet. Bagi EO yang jarang

memenangkan pertandingan, hal ini dirasa sangat merugikan. Selain itu ia jarang diturunkan pada pertandingan internasional dan bergengsi sehingga EO merasa kemampuannya tidak berkembang dan merasa diabaikan. Sekitar enam bulan berada di pelatnas, EO terkena degradasi pemain dan dikembalikan ke klub JR. Pengalaman ini membuat EO tidak terlalu tertarik untuk kembali ke pelatnas, namun memberikan motivasi baginya untuk dapat mengalahkan atlet-atlet yang berasal dari pelatnas. Terlebih ketika ia melihat banyak atlet yang keluar dari pelatnas dan berhasil dalam karirnya sebagai atlet profesional, muncul keinginan EO untuk mengikuti jejak tersebut.

Dalam menghadapi pertandingan di Jakarta, kecemasan terbesar EO adalah ketidakmampuannya untuk bermain dengan baik. Hal ini sebagian besar dipengaruhi oleh pengalaman EO pada tahun sebelumnya yang selalu bermain buruk. Buruknya permainan EO disebabkan oleh ketegangan yang muncul akibat pikiran negatif bahwa sulit untuk menang dalam kompetisi ini. Pikiran tersebut berpengaruh pada performa EO sehingga ia tidak dapat menembus babak perempat final.

Bagi EO sendiri pertandingan ini merupakan tempat untuk menunjukkan kemampuannya, terutama di hadapan pengurus pelatnas yang telah mendegradasinya dari pelatnas. Meskipun demikian, dengan pengalaman pertandingan sebelumnya, EO tidak menetapkan target yang tinggi pada pertandingan ini. Ia hanya berharap dapat menembus babak perempat final.

Secara umum, EO sering mengalami kecemasan ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan seperti ketika mengikuti ujian. Respon umum yang ia alami saat hal itu terjadi adalah berkeringat pada telapak tangan dan kakinya. Dalam pertandingan sendiri EO merasa bahwa kecemasan yang ia miliki mulai mengganggu ketika poin yang ia peroleh lebih besar dibandingkan dengan poin lawannya. Ada ketakutan bahwa EO akan melakukan kesalahan dan lawan dapat mengejar ketinggalannya. Hal ini kadang membuat EO tidak dapat berkonsentrasi dan akhirnya tersusul oleh lawan. Selain itu EO juga merasakan kecemasan ketika menghadapi poin kritis. Kecemasan yang dirasakan oleh EO karena takut melakukan kesalahan dapat menyebabkan tangannya menjadi kaku dan pada akhirnya membuat EO tidak dapat bermain dengan baik.



#### 4.1.5 Kesimpulan Partisipan 1

Berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner dan wawancara langsung, dapat disimpulkan bahwa skor kecemasan kognitif dan somatik yang dimiliki EO di bawah rata-rata atlet elit perempuan di Amerika. Selain itu, EO memiliki di atas rata-rata atlet elit perempuan di Amerika. Kecemasan yang dimiliki EO terkait dengan kegagalannya untuk menunjukkan permainan yang baik karena bagi EO pertandingan ini merupakan tempat untuk menunjukkan kemampuan yang ia miliki. Ketika kecemasan muncul, gejala fisik yang dialami oleh EO antara lain denyut jantung meningkat, otot tangan menjadi kaku, dan telapak tangan yang berketingat, sedangkan untuk gejala mental, konsentrasi menjadi terhambat.

#### 4.2 Partisipan 2

##### 4.2.1 Data Pribadi

Inisial : AB  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Alamat : Yogyakarta  
 Tanggal Lahir (usia) : Januari 1993 (19 tahun)  
 Suku Bangsa : Jawa  
 Agama : Islam  
 Pendidikan Terakhir : SMA  
 Pekerjaan : Atlet  
 Mulai Bermain : usia 9 tahun  
 Mulai Menekuni : usia 9 tahun

##### 4.2.2 Hasil Observasi

AB adalah seorang wanita muda dengan tinggi badan sekitar 155 cm dengan berat badan sekitar 45 kg. Untuk ukuran pemain bulutangkis dewasa, AB tergolong sebagai pemain yang kecil. Ketika asesmen berlangsung, AB mengenakan kaos dan celana *training* panjang. Rambutnya panjang dan tergerai tidak terlalu rapi.

Selama asesmen berlangsung, AB tidak terlalu banyak berbicara. Ia menjawab pertanyaan pemeriksa tanpa memberikan penjelasan lebih lanjut. Ketika pemeriksa melakukan *probing*, AB sering terdiam sambil berpikir, tersenyum malu, barulah menjawab pertanyaan pemeriksa dengan lebih rinci. AB hanya sesekali melakukan kontak mata dengan pemeriksa, ia lebih sering bercerita sambil melihat ke arah lain.

Sebelum pertandingan pertama dimulai, AB terlihat tenang. Ia mengisi kuesioner CSAI-2 dengan tenang lalu kembali melakukan pemanasan. Terlihat bahwa AB tidak terlalu banyak berinteraksi dengan orang lain ketika pertandingan akan dimulai. Ketika namanya dipanggil untuk memasuki lapangan, AB menundukkan kepalanya sambil berdoa lalu berjalan ke menuju lapangan.

#### 4.2.3 Pengukuran Dengan Kuesioner

Pengukuran dilakukan 50 menit sebelum pertandingan dimulai. Pengukuran dilaksanakan hampir bersamaan dengan pengukuran yang dilakukan pada EO karena ia mengetahui bahwa jadwal pertandingannya tidak berbeda jauh dengan EO. Pengukuran dilakukan sebelum AB melakukan pemanasan.

Tabel 4.2 Hasil Pretes CSAI-2 Partisipan AB

Subskala	Total skor
Kecemasan kognitif	17
Kecemasan somatik	16
Kepercayaan diri	30

Skor kecemasan kognitif dan somatik yang dimiliki AB kurang dari 1 SD di bawah rata-rata atlet elit perempuan di Amerika. Selain itu, AB juga memiliki skor kepercayaan diri 1 SD di atas rata-rata atlet elit perempuan di Amerika.

#### 4.2.4 Hasil Wawancara

AB merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Ia lahir dan besar di Yogyakarta. Saat ini AB tinggal di asrama putri klub JR sejak tahun 2006. Setelah lulus SMA, AB tidak memiliki kegiatan lain selain bulutangkis. Saat ini fokus permainan AB adalah kelompok ganda putri dewasa dengan DF sebagai

pasangannya. Namun ketika kompetisi berlangsung, AB sering bermain dalam kelompok ganda campuran dewasa.

AB mulai bermain bulutangkis ketika duduk di bangku 3 SD, yaitu sekitar usia 9 tahun. Pada dasarnya AB memang senang bermain bulutangkis, namun keputusannya untuk bermain dipengaruhi oleh ketakutannya untuk menolak tawaran ayah. Bahkan ketika didaftarkan ke klub JR, sebenarnya AB tidak ingin bergabung namun ia sendiri tidak berani menolak tawaran ayah. Hal ini sempat mempengaruhi performa AB di awal ia bergabung dengan klub. Seiring berjalannya waktu, AB pun merasa nyaman berada di asrama. Sebagian besar motivasinya untuk tetap menjadi atlet berasal dari kecintaannya dalam bermain bulutangkis dan ketidakinginan AB untuk menyia-nyiakan usaha yang telah dilakukan orangtua untuk membiayai pembinaan AB selama di klub JR. Banyak prestasi yang telah ia peroleh, baik di dalam negeri maupun luar negeri. Meskipun demikian, AB sempat merasa bahwa prestasinya dan kemampuannya kurang dihargai karena pengalaman yang ia alami. Pengalaman pertama yaitu kegagalannya dalam seleksi pelatnas karena tinggi badannya dianggap kurang meskipun ia sudah menunjukkan performa yang jauh lebih baik dibanding pesaingnya. Hal yang membuat AB kecewa yaitu panitia tidak pernah menyinggung mengenai tinggi badannya saat awal seleksi. AB merasa bahwa usaha yang ia berikan dan kemampuan yang ia miliki menjadi sia-sia. Pengalaman kedua yaitu tidak adanya apresiasi yang diberikan klub kepadanya. Sebagai atlet yang sudah lama berada di klub dan menyumbangkan banyak prestasi bagi klub, AB tidak mendapatkan kesempatan memperoleh beasiswa, tidak seperti teman-temannya yang mendapatkan apresiasi berupa beasiswa karena menyumbangkan prestasi bagi klub meskipun teman tersebut masih baru bergabung dengan klub. AB pun memutuskan untuk pindah ke klub lain. Akhirnya pihak klub mau memenuhi tuntutan AB. Ketika mendapatkan keinginannya, AB dapat bermain kembali seperti biasa. Bagi AB, bulutangkis merupakan pilihan hidupnya.

AB memiliki pandangan negatif terhadap kompetisi di Jakarta ini. Hasil yang kurang memuaskan dari setiap anggota klub, termasuk dirinya pada tahun-tahun sebelumnya membuat AB merasa bahwa kompetisi ini membawa nasib sial bagi AB dan klubnya. Muncul kecemasan bahwa sulit baginya untuk

memenangkan kompetisi ini. Selain itu, jadwal pertandingan yang tidak menentu membuat AB khawatir akan kondisi fisiknya yang tidak cukup baik ketika pertandingan berlangsung. Hal ini dapat mempengaruhi performanya sehingga ia tidak dapat bermain dengan maksimal. Ia takut melakukan kesalahan yang dapat mengakibatkan cedera dan membuat AB tidak dapat bermain lagi. Di sisi lain, ia mendapat tekanan dari pengurus untuk menunjukkan performa yang maksimal karena hasil pertandingannya akan dijadikan dasar untuk melakukan negosiasi dengan pihak sponsor.

#### **4.2.5 Kesimpulan Partisipan 2**

Berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner dan wawancara langsung, dapat disimpulkan bahwa kecemasan kognitif dan somatik yang dimiliki AB berada di bawah rata-rata atlet elit perempuan di Amerika. Selain itu, AB juga memiliki kepercayaan diri atas rata-rata atlet elit perempuan di Amerika. Kecemasan yang dimiliki AB terkait dengan ketakutannya bermain buruk dan kekhawatiran akan kondisi fisik yang dapat menyebabkan AB tidak dapat bermain lagi. Ketika kecemasan muncul, gejala fisik yang dirasakan oleh AB yaitu denyut jantung meningkat dan otot tangan menjadi tegang dan kadang bergetar, sedangkan gejala mental yang dihadapi yaitu keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

### **4.3 Partisipan 3**

#### **4.3.1 Data Pribadi**

Inisial : DF  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat Lengkap : Jakarta  
Tanggal Lahir (usia) : Maret 1993 (19 tahun)  
Suku Bangsa : Jawa  
Agama : Islam  
Pendidikan Terakhir : SMA  
Pekerjaan : Atlet  
Mulai Bermain : usia 10 tahun

Mulai Menekuni : usia 11 tahun

#### **4.3.2 Hasil Observasi**

DF merupakan seorang wanita dengan dengan postur tubuh yang terlihat kurus dan kecil. Ia memiliki tinggi badan sekitar 155 cm dengan berat badan 45 kg. Rambutnya lurus sebahu dan diikat ke belakang. Selama pemeriksaan, ia mengenakan baju tanpa lengan dan celana pendek.

DF merupakan seorang yang banyak berbicara. Dengan intonasi suara yang cepat, kadang ia meminta waktu pada pemeriksa untuk mencari penjelasan mengenai hal-hal yang sedang ia bicarakan. Ia sangat terbuka dengan pengalaman pribadinya. Kadang ketika ia membicarakan hal yang terkait dengan teman atau klubnya, DF mencoba untuk mengecilkan volume suaranya.

Sebelum pertandingan pertama dimulai, DF sangat sering berjalan-jalan dan mengajak orang di sekitarnya berbicara. Setelah mempersiapkan diri, ia mengisi kuesioner CSAI-2 sambil berjongkok. Setiap selesai membaca satu pernyataan, DF sering bergumam 'iya ga ya?' Ia juga mengecek apakah tangannya berkeringat dengan menggosokkan kedua tangannya. Ia mengatakan pada pemeriksa bahwa ia mengalami sakit perut dan hal ini sering terjadi ketika pertandingan akan dimulai sehingga ketika DF selesai mengisi kuesioner, ia meminta izin pada pemeriksa untuk pergi ke toilet. DF terlihat masih sering berbicara dengan orang lain sebelum namanya dipanggil untuk memasuki lapangan. Ketika namanya dipanggil ia berdoa lalu berjalan menuju lapangan. Selama perjalanannya menuju lapangan, terlihat bahwa DF sering menyapa orang dan meminta pada mereka untuk didoakan.

#### **4.3.3 Pengukuran Dengan Kuesioner**

Pengukuran dilakukan 70 menit sebelum pertandingan dimulai. Hal ini dikarenakan waktu pertandingan yang tidak menentu sehingga partisipan yakin bahwa pertandingannya akan dimulai ketika dua pertandingan sebelum pertandingannya dimulai. Pengukuran dilakukan sebelum DF melakukan pemanasan.

Tabel 4.3 Hasil Pretes CSAI-2 Partisipan DF

Subskala	Total skor
Kecemasan kognitif	18
Kecemasan somatik	17
Kepercayaan diri	27

Skor kecemasan kognitif dan somatik yang dimiliki DF kurang dari 1 SD di bawah rata-rata atlet elit perempuan di Amerika. Pada aspek kepercayaan diri, DF menunjukkan skor kurang dari 1 SD di atas rata-rata atlet elit perempuan di Amerika.

#### 4.3.4 Hasil Wawancara

DF merupakan anak tunggal. Meskipun lahir di Magelang, DF dan orangtuanya tinggal di Jakarta sejak ia masih kecil. Saat ini DF tinggal di asrama putri JR sejak tahun 2007, namun ia sering pulang ke rumahnya di akhir minggu. DF tidak mengikuti kegiatan lain selain bulutangkis sejak ia lulus SMA. Saat ini fokus permainan DF adalah kelompok ganda putri dewasa dengan AB sebagai pasangannya. Namun ketika kompetisi berlangsung, DF sering bermain dalam kelompok tunggal putri dewasa.

DF mulai mengenal bulutangkis sejak sekitar usia 10 tahun. Ia mulai serius bermain sejak kelas 6 SD yaitu sejak ayahnya menawarkan DF untuk bergabung dengan klub di dekat rumahnya. Kedua orangtua DF sangat mendukung DF bermain bulutangkis. Ketika pertandingan berlangsung, ayah selalu mengantar dan menyaksikan pertandingan DF. Dengan kemampuan yang dimiliki, DF sering menjuarai kompetisi yang ia ikuti dan memenangkan hadiah berupa uang yang sebagian ia gunakan untuk membeli barang yang ia inginkan. Kondisi ekonomi keluarga yang tidak terlalu baik menjadi salah satu motivasi DF untuk fokus dalam bulutangkis. Hal itu pula yang membuat DF bergabung dengan klub JR karena dengan prestasi yang ia miliki, DF mendapatkan beasiswa penuh sehingga ia dapat membantu mengurangi pengeluaran orangtuanya.

Secara umum, DF merasa bahwa dirinya merupakan orang yang pencemas. Ia mudah mengkhawatirkan berbagai hal yang ia alami. Untuk menghilangkan pikiran yang membuatnya khawatir, DF memilih untuk berada di

antara teman-temannya dan berbicara. Kecemasan ini juga berpengaruh saat ia menghadapi pertandingan. Ketika situasi lapangan tidak sesuai dengan yang ia harapkan, seperti lapangan yang licin, DF sering memikirkan kemungkinan buruk yang mungkin terjadi padanya. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi DF sehingga pada akhirnya ia tidak dapat bermain dengan baik.

Dalam kompetisi yang akan ia hadapi, DF merasa bahwa ia tidak memiliki harapan khusus. Ia hanya mendapat pesan dari pengurus klub untuk bermain sebaik mungkin untuk menarik sponsor. DF sendiri memiliki ketakutan jika ia bermain buruk. Hal ini disebabkan keyakinan yang ada bahwa banyak anggota klubnya yang bermain buruk dalam kompetisi ini.

#### **4.3.5 Kesimpulan Partisipan 3**

Berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner dan wawancara langsung, dapat disimpulkan bahwa kecemasan kognitif dan somatik yang dimiliki DF berada di bawah rata-rata atlet elit perempuan di Amerika. Kepercayaan diri yang dimiliki DF juga berada di atas rata-rata atlet elit perempuan di Amerika. Kecemasan yang dimiliki DF terkait dengan kepribadiannya yang cenderung mengkhawatirkan berbagai hal. Secara spesifik, kecemasan yang ia miliki terkait dengan pemikirannya mengenai prestasi sebelumnya yang kurang baik. Ketika keemasannya muncul, gejala fisik yang dialami DF yaitu denyut jantung meningkat, gangguan pada perut, emosi yang naik-turun, serta kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.

## 5. HASIL INTERVENSI

Pada bagian ini peneliti memaparkan mengenai jalannya pelaksanaan intervensi *imagery* untuk mengurangi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis. Selain itu akan diuraikan mengenai hasil intervensi secara keseluruhan serta analisis untuk tiap partisipan.

### 5.1 Hasil Intervensi Partisipan 1 (EO)

#### 5.1.1 Realisasi Pelaksanaan Intervensi

Terdapat beberapa sesi yang tidak berjalan sesuai dengan waktu yang ditentukan karena waktu pertandingan yang tidak menentu sehingga peneliti harus menyesuaikan jadwal sesi dengan jadwal pertandingan yang ada.

#### 5.1.2 Perlaksanaan Sesi 1

**Waktu : Minggu, 13 Mei 2012 (9.00 - 10.20)**

Pelaksanaan sesi dilakukan di kamar asrama EO. Di kamar tersebut terdapat seorang teman EO yang masih tertidur. Pada saat sesi dilaksanakan, kondisi kamar cukup tenang dan sejuk.

#### Agenda :

- Perkenalan antara peneliti dengan partisipan
- Penjelasan mengenai jalannya penelitian dan pengisian *informed consent*
- Asesmen pra-intervensi mengenai latar belakang partisipan dan hal-hal yang terkait dengan kecemasannya

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Membangun <i>rapport</i> antara peneliti dengan partisipan sehingga partisipan merasa nyaman untuk menyampaikan pengalamannya kepada peneliti.	EO menunjukkan sikap yang ramah dan kooperatif kepada peneliti. Ia menjawab pertanyaan peneliti dengan rinci dan terlihat bahwa ia sudah merasa nyaman untuk menceritakan pengalamannya pribadi pada peneliti.



Partisipan mengetahui tujuan dari kegiatan yang diadakan.	EO memahami tujuan diadakannya penelitian. Ia menyetujui diadakannya intervensi mengenai kecemasan yang menurutnya penting untuk dilakukan. Ia sempat menanyakan kembali jumlah pertemuan dan waktu pelaksanaan lalu menyetujuinya sambil menganggukkan kepala.
Partisipan memahami hak dan kewajibannya selama kegiatan berlangsung.	EO cenderung mendengarkan dan menganggukkan kepala ketika diberi informasi mengenai hak dan tanggung jawabnya. Ia bersedia untuk mengikuti penelitian dan mengisi <i>informed consent</i> yang telah disediakan.
Partisipan dapat mengemukakan latar belakang kehidupannya dan hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan.	EO dapat dengan mudah menceritakan latar belakang kehidupannya dan sejarah menjadi atlet bulutangkis, dimana orangtua, khususnya ayah yang merupakan mantan atlet bulutangkis sangat mendukung EO dengan cara yang positif hingga akhirnya EO bisa berkembang menjadi atlet yang cukup baik. EO juga dapat menceritakan hal-hal yang terkait dengan kecemasan kompetitif yang ia miliki seperti pandangannya mengenai kompetisi yang akan ia ikuti yaitu sebagai tempat untuk menunjukkan kemampuannya di hadapan orang-orang yang telah mengeluarkannya dari pelatnas. Meskipun demikian, EO tidak menaruh harapan tinggi pada pertandingan ini karena pengalaman pertandingan sebelumnya yang tidak terlalu memuaskan. Ia hanya berharap dapat menembus babak perempat final.
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>EO merupakan seorang yang mudah untuk terbuka terhadap orang lain. Keputusan EO untuk menjadi atlet bulutangkis merupakan kemauannya sendiri yang didukung penuh oleh orangtua. Profesi ayah sebelumnya yang merupakan atlet bulutangkis menjadi salah satu faktor yang membuat EO tertarik dalam</p>	

olahraga ini. Kegagalan yang dialami EO selama ini, ia jadikan sebagai motivasi untuk menunjukkan performanya yang lebih baik.

### **5.1.3 Pelaksanaan Sesi 2**

**Waktu : Selasa, 15 Mei 2012 (3.00-3.15)**

**Agenda:** Pretes

Sesi dilakukan di ruang tunggu pemain yang berada di gedung olahraga pada dini hari. Di dalam ruangan tersebut terdapat beberapa atlet yang menunggu pertandingan dimulai sambil duduk dan tidur. Terdengar suara langkah dan pukulan raket atlet lain yang sedang bermain di lapangan. EO sudah siap dengan pakaian, sepatu, dan tas berisi perlengkapan yang akan dibawa ke lapangan. Ia berjalan keluar masuk ruang tunggu sambil melakukan pemanasan dan memeriksa pertandingan yang sedang berlangsung. Sebelumnya peneliti telah memberitahu EO bahwa tes akan dilakukan sekitar satu jam sebelum pertandingan dimulai sehingga ketika EO merasa bahwa satu jam kemudian pertandingan akan dimulai, ia mendatangi peneliti dan peneliti pun meminta EO untuk mengisi kuesioner. Ketika mengisi kuesioner, EO sempat menjelaskan gejala fisik yang ia rasakan dan menunjukkan tangannya yang berkeringat pada peneliti. Setelah selesai mengerjakan kuesioner, EO kembali melakukan pemanasan sambil memeriksa pertandingan yang sedang berlangsung.

### **5.1.4 Pelaksanaan Sesi 3**

**Waktu : Rabu, 16 Mei 2012 (13.00-15.00)**

Sesi ini dilakukan di kamar asrama EO dengan kondisi kamar yang tenang dan sejuk. Sesi dilaksanakan pada siang hari setelah EO makan siang dan latihan bulutangkis pada pagi harinya.

**Agenda :**

- Psikoedukasi mengenai kecemasan dan kompetisi.
- Identifikasi kecemasan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan
- Melatih partisipan untuk melakukan relaksasi progresif setelah mengidentifikasi ketidaknyamanan fisik yang terjadi ketika pertandingan berlangsung.

<b>Tujuan Sesi</b>	<b>Pencapaian Sesi</b>
Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa.	EO mengatakan bahwa ia memahami arti dari kecemasan dan perbedaannya dengan ketakutan. Ia juga dengan mudah memahami bahwa kecemasan berasal dari pikirannya dan hal tersebut mempengaruhi kondisi fisiknya. Ia merasa bahwa ketika ia yakin dalam pertandingan yang ia hadapi, ia dapat menampilkan performa yang baik. Namun ketika ia ragu atau muncul kekhawatiran tidak dapat bermain dengan baik, hal tersebut akan mempengaruhi cara EO bermain sehingga ia tidak dapat bermain dengan maksimal dan hasil akhirnya pun tidak memuaskan.
Partisipan menyadari kecemasan dalam kompetisi yang ia miliki dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut.	EO dapat menyadari bahwa kecemasan yang paling sering ia rasakan dalam pertandingan yaitu ketika ia memimpin perolehan poin. Ada ketakutan pada diri EO bahwa lawan akan menyusul poin yang ia miliki. Hal ini membuat EO bermain terburu-buru hingga akhirnya pukulannya tidak akurat dan lawan pun dapat menyusulnya. Selain itu kecemasan lain muncul ketika EO sedang mendekati poin akhir dengan kedudukan yang hampir seimbang dengan lawan. Saat hal itu terjadi, EO merasa takut jika pukulan yang ia lakukan tidak berhasil. Hal ini sering membuat tangan EO terasa tegang.
Partisipan mampu mengidentifikasi kecemasan yang ia miliki.	EO mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasannya. Secara situasional EO merasa bahwa harapan yang diberikan dalam pertandingan berpengaruh pada kecemasan yang ia miliki. Ketika ia menghadapi lawan yang dianggap lebih lemah darinya, EO merasakan tekanan yang

	<p>lebih besar. Ada harapan dari dirinya dan orang di lingkungan bahwa EO dapat mengalahkan lawannya tersebut, namun di sisi lain EO takut dikalahkan oleh lawan tersebut yang membuat dirinya merasa gagal.</p>
<p>Partisipan dapat mengidentifikasi gejala fisik yang muncul ketika mengalami kecemasan dalam kompetisi dan dapat menerapkan latihan relaksasi untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik yang muncul akibat kecemasan tersebut.</p>	<p>EO dapat memahami hubungan antara kecemasan dan gejala fisik yang muncul. Ia dapat mengidentifikasi gejala fisik yang muncul ketika ia mengalami kecemasan dalam pertandingan. EO bisa merasa bahwa ketika mendekati poin akhir, ia sering mengalami ketegangan pada tangannya yang membuat pukulannya tidak dapat terkontrol. EO langsung dapat memahami instruksi yang diberikan dalam melakukan relaksasi. Namun tidak lama setelah latihan dimulai, EO tertidur saat menegangkan dan melemaskan otot dahi sehingga ia harus mengulang kembali latihan dimulai dari otot dahi. Hal ini terjadi karena EO bisa merasakan kondisi relaks dan nyaman setelah lelah menunggu giliran untuk bertanding hampir semalaman. Meskipun demikian secara keseluruhan EO dapat merasakan perbedaan otot yang tegang dan yang lemas.</p>
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>EO cepat memahami tentang kecemasan dan hubungannya dengan performa, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Ketika pertandingan berlangsung, kecemasan yang ia rasakan muncul karena adanya ketakutan bahwa lawan akan menyusul poin yang ia dapat. Selain itu ada pula ketakutan akan gagal dalam menampilkan performanya. Hal ini berpengaruh pada kondisi fisik seperti tangan yang tegang yang membuat pukulannya tidak terkontrol. Meskipun ia dapat merasakan perbedaan antara otot yang tegang dan lemas, terlihat bahwa EO kurang fokus dalam melakukan latihan relaksasi.</p>	

### 5.1.5 Pelaksanaan Sesi 4

**Waktu : Jumat, 18 Mei 2012 (14.15 – 15.30)**

Sesi dilaksanakan di kamar asrama EO setelah ia selesai latihan dan makan siang. Saat peneliti mendatangi EO, ia sedang tertidur sambil duduk di kasurnya menunggu peneliti datang.

**Agenda :**

- Latihan Relaksasi Progresif
- Review sesi sebelumnya
- Psikoedukasi mengenai *imagery*
- Evaluasi kemampuan *imagery* yang dimiliki oleh partisipan
- Latihan dasar *imagery*

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Partisipan dapat masuk ke dalam kondisi relaks sehingga dapat menerima materi dengan baik.	Pada sesi ini peneliti tidak melakukan relaksasi progresif terkait dengan latihan sebelumnya yang membuat EO terlalu relaks dan cenderung mengantuk. Untuk mengurangi ketegangan yang ada, peneliti mengajarkan EO menggunakan latihan pernapasan perut. EO terlihat agak sulit untuk melakukan pernapasan perut. Perlu beberapa kali percobaan sampai akhirnya ia dapat bernapas tanpa mengembangkan dadanya. EO sendiri mengatakan bahwa ia dapat merasakan berkurangnya ketegangan di perut ketika ia melakukan pernapasan perut.
Partisipan mampu mengingat kembali materi yang telah diberikan dalam sesi sebelumnya.	EO masih mampu mengingat materi yang diberikan pada sesi sebelumnya. Ia masih mengingat bahwa pikiran memiliki pengaruh yang besar terhadap kecemasan yang ia alami. Ia juga masih mengingat cara melakukan relaksasi progresif namun ia belum sempat melatihnya kembali.

<p>Partisipan paham mengenai konsep <i>imagery</i> dan yakin bahwa <i>imagery</i> dapat membantu meningkatkan performa mereka.</p>	<p>EO mengatakan bahwa ia sering melakukan <i>imagery</i> dengan membayangkan teknik yang telah ia pelajari dan cara melakukan teknik tersebut sebelum ia tidur. Meskipun demikian EO baru mengetahui bahwa <i>imagery</i> tidak hanya sekedar visualisasi tapi juga melibatkan indra lain serta emosi dan perasaan. Dengan pengalamannya yang sering membayangkan latihan teknik yang telah dipelajari, EO cukup yakin bahwa <i>imagery</i> juga dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan karena ia merasa bahwa ketika ia membayangkan bahwa dirinya bisa menampilkan performa yang baik, performa yang ia tampilkan pun akan baik.</p>
<p>Partisipan menyadari kemampuan <i>imagery</i> yang mereka miliki dan mengetahui kemampuan yang masih harus ditingkatkan.</p>	<p>Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan, EO memiliki kemampuan <i>imagery</i> kinestetik yang tergolong sangat baik. EO merasa lebih mudah dan jelas ketika membayangkan pergerakan yang sedang ia lakukan. Ketika melakukan <i>imagery</i>, EO merasa sulit untuk melakukan <i>internal imagery</i>. Hal ini terkait kemampuan EO menggunakan sudut pandang internal yang tergolong rata-rata. Ia merasa lebih terbiasa untuk memposisikan dirinya sebagai penonton dan melihat apa yang sedang ia lakukan dibandingkan melihat bayangan dari sudut pandangnya sendiri.</p>
<p>Partisipan dapat meningkatkan kemampuan <i>imagery</i> yang mereka miliki.</p>	<p>Secara keseluruhan EO merasa bahwa ia lebih paham mengenai aspek <i>imagery</i> karena ia sudah mencobanya secara langsung. Meskipun demikian, ia masih merasa kesulitan melakukan <i>internal imagery</i>. Ia juga merasa kurang dapat melibatkan emosinya dalam latihan tersebut.</p>

**Analisa dan Evaluasi Peneliti:**

EO tidak melatih kembali relaksasi yang telah diajarkan. Selain itu ia membutuhkan waktu lebih ketika diajarkan mengenai pernapasan perut. EO memiliki kemampuan *imagery* yang sangat baik pada aspek kinestetik. Sebagai seorang atlet, hal ini wajar terjadi terlebih kebiasaannya membayangkan kembali teknik yang telah ia pelajari untuk meningkatkan kemampuan. Kurangnya kemampuan untuk menggunakan sudut pandang internal dalam *imagery* terkait dengan kebiasaannya yang lebih sering menggunakan sudut pandang eksternal. Kemampuan yang rata-rata dalam melibatkan emosi pada latihan *imagery* disebabkan karena EO terlalu fokus terhadap gerakan yang ia lakukan sehingga ia tidak memperhatikan hal-hal lain diluar gerakannya yang dapat memancing emosi dan perasaan.

**5.1.6 Pelaksanaan Sesi 5**

**Waktu : Minggu, 20 Mei 2012 (7.30 - 9.45)**

Sesi dilaksanakan pada pagi hari sebelum EO berangkat ke Bandung untuk mengikuti kompetisi di sana. Sesi dilaksanakan di kamar EO yang tenang dan sejuk.

**Agenda :**

- Latihan relaksasi progresif
- Review sesi sebelumnya
- Membuat narasi *imagery*
- Menentukan *stress point* dalam narasi yang dibuat
- Menyusun *cognitive statement*
- Latihan *imagery*

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Partisipan dapat masuk ke dalam kondisi relaks sehingga dapat menerima materi dengan baik.	EO mengatakan bahwa ia belum sempat melatih kembali relaksasi progresif yang telah diajarkan. Meskipun demikian, ia sudah mencoba untuk melatih pernapasan perut. Hal ini juga sudah ia

	<p>lakukan ketika pertandingan berlangsung karena menurutnya pernapasan ini lebih mudah digunakan di lapangan.</p>
<p>Partisipan mampu mengingat kembali materi yang telah diberikan dalam sesi sebelumnya.</p>	<p>EO masih mampu mengingat materi yang telah diajarkan sebelumnya. Ia mengatakan bahwa ia sempat melatih kemampuan <i>imagery</i> yang ia miliki sebelum tidur dengan membayangkan suasana ketika ia memenangkan pertandingan.</p>
<p>Partisipan mampu menggambarkan situasi pertandingan secara rinci.</p>	<p>EO kurang dapat menggambarkan situasi pertandingan secara rinci. Ia lebih terfokus pada apa yang ia lihat dan dengar. Peneliti masih harus memandu EO untuk memberikan detail mengenai emosi, perasaan, dan pikiran yang muncul. Meskipun demikian, narasi yang dibuat oleh EO cukup sistematis dan dapat digunakan untuk merangsang indra-indra yang ada.</p>
<p>Partisipan dapat menggunakan seluruh indranya dan dapat merasakan sensasi ketika pertandingan berlangsung.</p>	<p>EO mampu menggunakan seluruh indranya, termasuk melibatkan emosi dan perasaannya. Hal ini terlihat dari ekspresi wajah EO yang terlihat tegang pada saat tertentu dan relaks disaat yang lain. selain itu EO juga mengatakan bahwa dengan melakukan <i>imagery</i> ini, ia bisa merasakan suasana tempat ia bertanding dan merasa seperti berada di pertandingan meskipun intensitasnya tidak terlalu kuat.</p>
<p>Partisipan menyadari saat-saat yang membuatnya cemas ketika pertandingan berlangsung.</p>	<p>Dari narasi yang telah ia buat, EO menentukan saat-saat yang membuatnya cemas, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poin dengan lawan yang tidak terlalu jauh pada saat pertandingan hampir selesai, takut kalah</li> <li>2. Ketika poin sedang memimpin, EO ingin segera menyelesaikan pertandingan karena khawatir poinnya akan tersusul oleh lawan.</li> </ol>



Partisipan mampu membuat pernyataan kognitif yang dapat membantunya untuk mengatasi kecemasan yang ia miliki ketika pertandingan berlangsung.	Setelah menentukan saat-saat yang membuatnya cemas, EO menyusun pernyataan kognitif untuk mengurangi kecemasannya, yaitu: 1. “udah latihan (rutin) juga, ngapain takut kalah. Belum tentu lawan saya latihan rutin seperti saya” 2. “pasti bisa menang. Konsentrasi aja jangan banyak mati sendiri.”
Partisipan dapat menggunakan teknik <i>imagery</i> secara sistematis untuk mengurangi kecemasannya ketika bertanding	EO mendapatkan gambaran mengenai saat yang tepat untuk menggunakan pernyataan kognitifnya dalam mengatasi kecemasan. EO juga merasa dengan melakukan <i>imagery</i> , kecemasannya sedikit berkurang karena ia tau cara mengatasi ketegangannya saat bertanding.
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>EO masih belum sempat melatih kembali relaksasi progresif yang telah diajarkan, namun ia sudah mencoba menggunakan pernapasan perut. Dalam membuat narasi, EO masih terfokus pada aspek visual dan auditoris. Meskipun demikian, EO dapat membuat narasi secara sistematis. EO dapat melibatkan seluruh indra, emosi, dan perasaannya ketika hal tersebut disebutkan dalam narasi. Ia juga dapat menggunakan pernyataan kognitif untuk melawan kecemasannya dan mengaplikasikan pernapasan perut untuk mengurangi ketegangannya pada saat melakukan <i>imagery</i>. Selain untuk mengatasi kecemasan, EO juga membuat pernyataan kognitif untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasinya.</p>	

### Narasi yang dibuat EO

*Satu jam sebelum pertandingan, saya memulai pemanasan. Pemanasan dilakukan di ruang tunggu. Saya mendengar suara penonton yang bersorak. Ada banyak teman-teman dan orang lain yang melakukan pemanasan juga. Saya merasakan suhu badan dan suhu ruangan yang mulai memanas (MG-A). Sesaat sebelum pertandingan mulai, saya berdoa terlebih dahulu. Saya berdoa dan berharap pertandingannya berjalan lancar, maksimal, dan saya bisa memenangkan pertandingan tersebut. Jantung saya sedikit berdebar saat mau masuk lapangan (MG-A). Saya melihat wasit yang duduk di kursi wasit, hakim garis yang duduk di sebelah kursi wasit, dan sekumpulan penonton yang duduk di*

kursi tribun. Sebelum bermain, mulai pengundian, diteruskan dengan struk-struk di lapangan sebentar. Pertandingan dimulai. Saya mendapat giliran pertama untuk servis. Saya melihat lawan saya yang tinggi besar, smasnya lebih keras. Pada saat saya melakukan servis pertama kali, hal yang saya pikirkan adalah supaya servis saya masuk dan tidak tanggung. Saya memukul kok ternyata lawan saya dapat mengembalikan pukulan saya tapi saya bisa mengembalikan pukulannya lagi dan dia melakukan smash keras sehingga saya tidak bisa mengembalikan pukulannya. Yang saya rasakan pada saat itu kesal, gondok karena tidak bisa mengembalikan pukulan lawan. Saya mencoba mengembalikan pukulannya tetapi tidak bisa. Kebanyakan mati sendiri. dan partner saya ikut-ikutan eror juga mainnya. Saya merasakan agak down karena ketinggalan poin yang cukup jauh. Tiba-tiba saya teringat untuk bangkit kembali dan percaya pada kemampuan diri kalau mampu untuk menang (MG-M). Saya meminta break dan diskusi dengan partner untuk memulai main lagi dengan percaya diri dan lebih konsentrasi lagi (MG-M). Permainan saya mulai membaik dan bisa menyamakan kedudukan. Namun ini sudah sampai poin-poin akhir ada ketegangan pada daerah tangan dan kaki saya. Tangannya sampai gemetaran. Kaki saya sulit bergerak/kaku (MG-A). Yang saya pikirkan takut banyak mati di poin-poin terakhir. Saya merasa takut jika saya kalah di set 1 ini. Saya break dulu dan menarik napas panjang supaya lebih rileks (MG-A). Akhirnya saya bisa bermain dengan rileks dan berkonsentrasi kembali sehingga memenangkan pertandingan (MG-M). Pertandingan selesai. Saya mendengar sorak-sorai dari penonton (MS). Saya pindah lapangan dan membawa perlengkapan bermain.

Saya dan partner berbincang sebentar atas hasil dari set pertama supaya tidak terjadi kesalahan lagi di set kedua ini. permainan dimulai. Lawan mulai memberikan bola saya gagal mengambil bola, tapi partner saya berhasil ngover (menutup kesalahan). Yang saya dengar saat itu suara lawan yang memberi semangat pada dirinya. Saya dan partner saya bisa main dengan baik dan unggul pointnya (MS). Tetapi waktu leading poin, saya dan partner terlalu terburu-buru sehingga kurang konsentrasi dan mati sendiri agar permainan cepat selesai dan istirahat. Ternyata lawan mulai menyusul poin. Saya mulai bingung soalnya pelatih berbicara terus saat saya mati sendiri. Partner saya mencoba menenangkan saya dan memberikan support buat saya agar main lebih maksimal lagi (MG-M). Kondisi badan yang mulai capek membuat pikiran saya takut cedera/keseleo. Dalam keadaan capek, yang saya rasakan badan seperti pegal-pegal dan lemas (MG-A). Saya berpikir harus konsen dan menenangkan set kedua ini supaya tidak terjadi rubber set karena akan lebih menguras tenaga kalau rubber set (MG-M). Saya lebih bisa mengendalikan permainan sampai pertandingan selesai dan menang. Sorak-sorai penonton terdengar di telinga saya. Perasaan saya sangat senang karena bisa memenangkan pertandingan tersebut (MS).

### 5.1.7 Pelaksanaan Sesi 6

**Waktu : Selasa, 22 Mei 2012 (pukul 12.30-13.00)**

Sesi dilaksanakan di kamar hotel yang tenang dan sejuk setelah EO selesai latihan pagi.

**Agenda :**

- Penerapan *imagery*

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
<p>Partisipan dapat menerapkan <i>imagery</i> untuk mengatasi kecemasan sebelum pertandingan dimulai.</p>	<p>EO mengatakan bahwa ia sudah mencoba untuk berlatih <i>imagery</i> sebelum tidur berdasarkan narasi yang ia telah ia buat. Ia lebih menekankan pada emosi dan perasaan ketika ia mampu mengatasi kecemasannya.</p> <p>Untuk penerapan <i>imagery</i> terkait dengan situasi pertandingan yang akan ia hadapi, EO menyebutkan hal-hal yang membuatnya cemas. Tidak seperti sesi sebelumnya, terdapat beberapa situasi yang diubah dalam narasi yang ia buat agar kondisi yang ia rasakan lebih sesuai dengan kondisi pertandingan sebenarnya.</p> <p>Sebelum <i>imagery</i> dimulai, EO melakukan relaksasi progresif pada beberapa bagian tubuh yang dirasa sangat berpengaruh dalam pertandingan yang akan ia hadapi, yaitu tangan, muka dan rahang, dada, dan kaki.</p>
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>EO sudah mau melatih kemampuan <i>imagery</i> di luar sesi meskipun <i>imagery</i> yang ia lakukan lebih menekankan pada emosi dan perasaan ketika ia mampu mengatasi kecemasannya. EO cenderung untuk menggunakan pernyataan yang meningkatkan motivasinya dibandingkan dengan pernyataan untuk melawan kecemasannya. ia dapat fokus dalam menerapkan <i>imagery</i> secara sistematis.</p>	

### 5.1.8 Pelaksanaan Sesi 7

**Waktu: Selasa, 22 Mei 2012 (18.55-19.10)**

**Agenda:** Postes

Sesi dilaksanakan di tempat duduk penonton yang terletak di bagian paling atas tribun. Di tempat ini terdapat beberapa atlet yang sedang mempersiapkan diri untuk pertandingan berikutnya. Suasana tribun tidak terlalu ramai. Terdengar suara langkah kaki dan pukulan dari atlet-atlet yang sedang bermain di lapangan. EO datang ke gedung olah raga dengan pakaian yang lengkap dan siap untuk bertanding. Ia baru akan melakukan pemanasan ketika peneliti meminta untuk mengisi kuesioner. EO mengisi kuesioner tanpa berbicara. Setelah itu ia menyerahkan kuesioner tersebut kepada peneliti dan melanjutkan pemanasannya.

### 5.1.9 Pelaksanaan Sesi 8

**Waktu :Rabu, 23 Mei 2012 (11.00-12.00)**

Sesi dilaksanakan di kamar hotel yang tenang dan sejuk setelah EO selesai latihan pagi.

**Agenda :**

- *Review* seluruh materi.
- Asesmen pasca-intervensi.

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Partisipan dapat mereview materi-materi yang telah diberikan sebelumnya.	EO dapat mengingat materi yang telah diberikan pada sesi sebelumnya meskipun masih memerlukan bantuan dari peneliti untuk menghubungkan semua materi yang ada.
Partisipan dapat menilai efektifitas dari pelaksanaan intervensi dari perubahan yang dirasakan oleh partisipan dalam menjalani pertandingan.	Bagi EO, ia merasa mengalami sedikit perubahan terkait dengan kecemasannya. Meskipun ia masih sering merasa tegang ketika pertandingan berlangsung, namun sekarang ia merasa lebih mudah untuk menyadari kecemasannya dan lebih mudah untuk meredakannya menggunakan pernyataan kognitif yang ia buat. Secara keseluruhan EO merasa

	<p>terbantu dengan adanya intervensi ini. Meskipun demikian EO merasa bahwa pertemuan yang singkat dalam rentang waktu yang tidak begitu jauh membuat EO merasa bahwa ia mendalami materi yang diberikan. EO merasa bahwa ia masih harus lebih banyak melatih kemampuan <i>imagery</i> yang ia miliki agar terbiasa dalam menghadapi situasi pertandingan yang membuatnya cemas.</p>
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>EO dapat mengingat materi yang telah diberikan selama intervensi berlangsung ketika dibantu oleh peneliti. Bagi EO, intervensi ini tidak menurunkan kecemasan yang ia miliki namun dengan adanya intervensi ini EO lebih menyadari kecemasannya dan mengetahui cara yang tepat untuk mengatasinya.</p>	

#### 5.1.10 Hasil Pengukuran Pasca Intervensi

Berdasarkan hasil pengukuran secara kuantitatif dengan menggunakan CSAI-2, terlihat bahwa terjadi peningkatan skor kecemasan kognitif sebanyak 4 poin dan penurunan skor kepercayaan diri sebanyak 3 poin setelah pelaksanaan intervensi. Meski demikian, skor kecemasan somatik yang dimiliki EO tidak menunjukkan adanya perubahan.

Tabel 5.1 Perbandingan Hasil CSAI-2 Partisipan EO

	Pra Intervensi	Pasca Intervensi	Keterangan
Waktu pengisian	45'	40'	
Skor CSAI-2			
Kecemasan kognitif	18	22	Meningkat
Kecemasan somatik	16	16	Tetap
Kepercayaan diri	32	29	Menurun

Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi perubahan skor CSAI-2 yang diperoleh EO sebelum dan setelah intervensi diberikan, yaitu kondisi dan penghayatan pertandingan bagi EO. Pada kompetisi pertama, yaitu turnamen Jakarta Open 2012, EO bermain di dua kelompok, yaitu ganda putri dan ganda

campuran. Pengisian CSAI-2 dilakukan sebelum pertandingan pertama EO dalam kompetisi Jakarta Open 2012, yaitu pada partai ganda campuran dimana EO dan pasangannya telah bermain bersama selama hampir setahun. Pertandingan dilaksanakan pada pukul 4.00 WIB yang mundur tujuh jam dari jadwal yang ditentukan yaitu pukul 10.00 WIB.

Secara umum, EO melihat kompetisi pertama ini sebagai tempat baginya untuk menunjukkan kemampuan yang ia miliki kepada orang-orang yang telah mengeluarkannya dari pelatnas. EO tidak menetapkan target yang terlalu tinggi dalam pertandingan ini karena pengalaman tahun sebelumnya yang tidak pernah bermain baik pada pertandingan ini.

Dalam kompetisi kedua, yaitu Jawa Barat Open, EO kembali bermain di dua partai, yaitu partai ganda putri dan partai ganda campuran. Pengisian CSAI-2 dilakukan sebelum pertandingan pertama EO dalam kompetisi ini, yaitu pertandingan partai ganda putri. Dalam partai ganda putri, EO belum memiliki pasangan tetap sehingga dalam pertandingan ini ia berpasangan dengan orang yang baru pertama kali bermain dengannya. Meskipun demikian, EO sudah mengenal dan mengetahui gaya permainan pasangannya yang menurutnya sesuai dengan gaya permainannya. Pertandingan dilaksanakan pukul 8.00 WIB, mundur 15 menit dari jadwal yang telah ditentukan, yaitu pukul 8.15 WIB. Dalam pertandingan ini, Ayah EO datang untuk menyaksikannya bermain sehingga ia tidak ingin mengecewakan ayahnya. Meskipun kompetisi ini setingkat dengan kompetisi yang diadakan di Jakarta, namun EO merasa bahwa kesempatannya untuk menang dalam kompetisi ini lebih besar karena jumlah saingannya tidak sebanyak kompetisi di Jakarta.

## **5.2 Hasil Intervensi Partisipan 2 (AB)**

### **5.2.1 Realisasi Pelaksanaan Intervensi**

AB tidak dapat menyelesaikan seluruh program intervensi karena setelah kompetisi yang dilaksanakan di Jakarta selesai, AB terkena penyakit Hepatitis A sehingga ia segera dipulangkan ke kampung halamannya di Yogyakarta. AB hanya bisa mengikuti program sampai dengan sesi ketiga. Dalam pelaksanaan sesi sendiri, waktu yang diberikan tidak sejalan dengan waktu pelaksanaan sebenarnya

karena jadwal pertandingan yang tidak menentu dan kondisi fisik AB yang mulai menurun.

### 5.2.2 Pelaksanaan Sesi 1

**Waktu : Selasa, 15 Mei 2012 (pukul 15.00-16.30)**

Sesi pertama dilaksanakan di kamar asrama EO. Selama sesi berlangsung, salah satu teman AB sering keluar masuk kamar untuk mengambil barang-barang yang tertinggal. Hal ini menjadi distraktor tersendiri bagi AB karena teman tersebut beberapa kali mengajukan pertanyaan pada AB ketika ia sedang berbicara dengan peneliti.

#### Agenda :

- Perkenalan antara peneliti dengan partisipan
- Penjelasan mengenai jalannya penelitian dan pengisian *informed consent*
- Asesmen pra-intervensi mengenai latar belakang partisipan dan hal-hal yang terkait dengan kecemasannya

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Membangun <i>rapport</i> antara peneliti dengan partisipan sehingga partisipan merasa nyaman untuk menyampaikan pengalamannya kepada peneliti.	AB membutuhkan waktu yang lebih lama untuk merasa nyaman dengan peneliti. Ia cenderung untuk menjawab pertanyaan peneliti dengan singkat dan kadang tidak memberikan penjelasan lebih lanjut dari jawabannya.
Partisipan mengetahui tujuan dari kegiatan yang diadakan.	AB menganggukkan kepala ketika peneliti menanyakan kejelasan dari informasi yang diberikan.
Partisipan memahami hak dan kewajibannya selama kegiatan berlangsung.	AB hanya mengangguk ketika diberikan penjelasan mengenai hak dan kewajiban. Ia tidak mengajukan pertanyaan terkait dengan penelitian ketika diberikan kesempatan untuk bertanya dan langsung membaca <i>inform consent</i> serta mengisinya.

Partisipan dapat mengemukakan latar belakang kehidupannya dan hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan.	Meskipun membutuhkan waktu yang lebih lama, AB akhirnya dapat menceritakan latar belakangnya dengan keluarga, seperti hubungannya yang tidak terlalu dekat dengan ayah. Keputusan AB untuk menjadi atlet pada awalnya merupakan keinginan ayah yang ia terima karena ketakutannya untuk membantah ayah. Selama menjadi atlet, AB pernah mengalami kekecewaan. AB sendiri mengatakan bahwa selama ini ia cenderung untuk diam ketika mengalami kekecewaan tersebut.
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> AB adalah seorang yang cenderung pendiam. AB membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat menceritakan pengalamannya pribadinya. Sulit bagi AB untuk menyampaikan pendapat yang ia miliki sehingga ia cenderung untuk diam dan mengikuti ketika orang lain mengemukakan pendapat yang tidak sesuai dengan keinginannya.	

### 5.2.3 Pelaksanaan Sesi 2

**Waktu : Selasa, 15 Mei 2012 (3.00-3.15)**

**Agenda:** Pretes

Sesi dilakukan di ruang tunggu pemain yang berada di gedung olahraga pada dini hari. Di dalam ruangan tersebut terdapat beberapa atlet yang menunggu pertandingan dimulai sambil duduk dan tidur. Terdengar suara langkah dan pukulan raket atlet lain yang sedang bermain di lapangan. AB sudah siap dengan pakaian, sepatu, dan tas berisi perlengkapan yang akan dibawa ke lapangan. Ia menghampiri peneliti dan langsung mengerjakan kuesioner yang diberikan. AB mengerjakan kuesioner dengan serius tanpa memberikan komentar. Setelah selesai, ia menyerahkan kuesioner kepada peneliti lalu melakukan pemanasan di dalam ruang tunggu.



### 5.2.4 Pelaksanaan Sesi 3

**Waktu :Rabu, 16 Mei 2012 (pukul 9.15 – 11.00)**

Psikoedukasi dilaksanakan di ruang televisi dengan suasana yang sepi karena sebagian besar penghuni asrama sedang mengikuti latihan sedangkan sebagian lagi masih tidur di kamar masing-masing. Namun ketika akan melakukan latihan relaksasi, teman-teman AB baru saja pulang dari latihan sehingga kondisi asrama menjadi ramai. Untuk menghindari keramaian yang ada, AB memutuskan untuk pindah tempat ke kamar EO.

#### **Agenda :**

- Psikoedukasi mengenai kecemasan dan kompetisi.
- Identifikasi kecemasan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan
- Melatih partisipan untuk melakukan relaksasi progresif setelah mengidentifikasi ketidaknyamanan fisik yang terjadi ketika pertandingan berlangsung.

<b>Tujuan Sesi</b>	<b>Pencapaian Sesi</b>
Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa.	AB tidak terlalu banyak berkomentar mengenai materi yang diberikan. Ia cenderung untuk mengangguk dan tersenyum kecil ketika menyadari suatu hal seperti ketika ia mengetahui bahwa kecemasannya disebabkan oleh pikirannya sendiri. AB juga menyadari hubungan antara pikiran, perilaku, dan reaksi fisik ketika kecemasan muncul.
Partisipan menyadari kecemasan dalam kompetisi yang ia miliki dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut. Partisipan mampu mengidentifikasi kecemasan yang ia miliki.	AB sendiri menyadari bahwa ketika ia cemas dan memikirkan hal negatif dalam pertandingan maka hal tersebut cenderung akan mempengaruhi permainannya sehingga kecemasannya pun terjadi. AB mengatakan bahwa ia sering merasa cemas jika bermain tidak baik karena ia takut jika ayah atau pelatih memarahinya. Kecemasan yang ia miliki dipengaruhi oleh faktor situasional berupa evaluasi dari lingkungan.

<p>Partisipan dapat mengidentifikasi gejala fisik yang muncul ketika mengalami kecemasan dalam kompetisi dan dapat menerapkan latihan relaksasi untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik yang muncul akibat kecemasan tersebut.</p>	<p>Ketika AB merasa cemas dalam pertandingan yang ia ikuti, gejala fisik yang muncul antara lain tangan yang bergetar dan jantung berdebar. Ia juga menyadari bahwa kadang ia merasa tegang pada tangannya, terlebih ketika menghadapi poin-poin akhir dengan posisi lawan yang seimbang.</p> <p>Ketika melakukan relaksasi progresif, AB langsung memperagakan instruksi yang diberikan oleh peneliti. Ia juga dapat berkonsentrasi penuh hingga akhir latihan. AB sendiri merasa bahwa latihan tersebut membuatnya merasa relaks.</p>
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>AB cepat memahami konsep yang terkait dengan kecemasan dalam kompetisi meskipun ia tidak banyak berkomentar dan bertanya. Ia langsung menyetujui bahwa kecemasan berdampak pada performanya di lapangan. Kecemasan yang ia miliki muncul karena ketakutannya akan evaluasi dari lingkungan, terutama dari ayahnya. Selain itu kecemasan yang ia rasakan juga dipengaruhi oleh pengalaman pertandingan sebelumnya yang tidak memberikan hasil yang baik. ditambah dengan kondisi fisiknya yang kurang maksimal, hal ini membuat AB tidak yakin akan kemampuannya.</p> <p>AB merasakan adanya dampak negatif kecemasan terhadap kondisi fisiknya. Hal itulah yang membuat AB bersemangat untuk mempelajari relaksasi progresif. Terlihat bahwa ia cepat mengerti instruksi yang diberikan. AB juga dapat fokus ketika latihan dilaksanakan.</p>	

#### 5.2.4 Pelaksanaan Sesi 4

**Waktu :Jumat, 18 Mei 2012 (pukul 17.30-18.45)**

Sesi dilaksanakan di kamar asrama AB dengan kondisi kamar yang sejuk dan tenang. Sesi dimulai setelah AB bangun dari tidurnya karena kondisi badannya yang kurang sehat.

#### **Agenda :**

- Latihan Relaksasi Progresif

- Review sesi sebelumnya
- Psikoedukasi mengenai *imagery*
- Evaluasi kemampuan *imagery* yang dimiliki oleh partisipan
- Latihan dasar *imagery*

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Partisipan dapat masuk ke dalam kondisi relaks sehingga dapat menerima materi dengan baik.	AB memasuki kondisi relaks dengan melakukan latihan relaksasi pernapasan. Di awal latihan, AB merasa lucu ketika mencari cara untuk bernapas menggunakan perut. Namun tidak berapa lama ia dapat menemukan caranya dan dapat merasa lebih relaks setelah melakukan latihan pernapasan perut.
Partisipan mampu mengingat kembali materi yang telah diberikan dalam sesi sebelumnya.	AB masih mengingat materi yang telah diberikan pada sesi sebelumnya meskipun masih membutuhkan bantuan dari peneliti.
Partisipan paham mengenai konsep <i>imagery</i> dan yakin bahwa <i>imagery</i> dapat membantu meningkatkan performa mereka.	AB melihat konsep <i>imagery</i> sejalan dengan cara yang ia gunakan untuk melatih teknik yang telah ia pelajari. Hal inilah yang membuat AB yakin bahwa teknik <i>imagery</i> juga dapat digunakan untuk mengatasi meningkatkan performa, salah satunya untuk mengatasi kecemasan.
Partisipan menyadari kemampuan <i>imagery</i> yang mereka miliki dan mengetahui kemampuan yang masih harus ditingkatkan.	Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar kemampuan <i>imagery</i> AB tergolong dalam kategori rata-rata. Ia sendiri mengatakan bahwa sulit baginya untuk melibatkan emosi dalam gambaran yang ia buat. Selain itu AB juga merasa sulit untuk mengontrol gambaran yang ada. Banyak gambaran lain yang tidak diharapkan muncul ketika ia mencoba melakukan teknik <i>imagery</i> .
Partisipan dapat meningkatkan	AB mengaku setelah melakukan latihan, ia merasa lebih jelas dalam membentuk bayangan di

kemampuan <i>imagery</i> yang mereka miliki.	pikirannya. Ia juga dapat merasakan emosi senang ketika ia membayangkan orang yang ada dalam pikirannya. Meskipun demikian, AB masih mengalami kesulitan untuk mengontrol bayangan lain yang tiba-tiba muncul ketika ia sedang melakukan <i>imagery</i> .
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>AB dapat dengan cepat mempelajari pernapasan perut dan masuk ke dalam kondisi relaks dan fokus. ia cepat memahami konsep <i>imagery</i> yang diberikan dan meyakini bahwa teknik tersebut berguna untuk meningkatkan performa, salah satunya dengan mengatasi kecemasan. hasil evaluasi menunjukkan bahwa kemampuan <i>imagery</i> yang dimiliki AB dapat dikategorikan rata-rata hampir di semua aspek. Meskipun demikian, terlihat bahwa pada area kinestetik, kemampuan AB masih dapat digolongkan baik. Hal ini wajar terjadi karena sebagai seorang atlet, AB sering diminta oleh pelatih untuk membayangkan teknik dan gerakan yang sudah dilatih.</p> <p>Kurangnya kesadaran akan pikiran, emosi, dan perasaan, serta kurangnya kemampuan mengontrol gambaran yang dimiliki AB terjadi karena ia jarang sekali menggunakan <i>imagery</i> di kehidupannya sehari-hari. Hal ini dapat dilihat dari pengakuan AB yang merasa bahwa kemampuan <i>imagery</i> nya meningkat setelah diberikan pelatihan. Kesulitan AB untuk melibatkan emosi dalam melakukan <i>imagery</i> disebabkan karena pada awalnya AB tidak begitu mengerti mengenai konsep emosi. AB mengira bahwa yang dimaksud dengan emosi adalah perasaan kesal atau marah, sehingga sulit baginya memunculkan hal tersebut dalam situasi yang ia bayangkan. Selain itu, kesulitan AB dalam mengontrol gambaran yang ada dalam pikirannya terjadi karena AB kesulitan untuk berkonsentrasi pada satu pemikiran saja.</p>	

### 5.3 Hasil Intervensi Partisipan 3 (DF)

#### 5.3.1 Realisasi Pelaksanaan Intervensi

Terdapat beberapa sesi yang tidak berjalan sesuai dengan waktu yang ditentukan karena waktu pertandingan yang tidak menentu sehingga peneliti harus menyesuaikan jadwal sesi dengan jadwal pertandingan yang ada.

#### 5.3.2 Perlaksanaan Sesi 1

**Waktu : Selasa, 15 Mei 2012 (pukul 16.40-18.00)**

Sesi dilakukan di kamar asrama DF yang sejuk dan tenang sebelum ia berangkat untuk bertanding.

##### Agenda :

- Perkenalan antara peneliti dengan partisipan
- Penjelasan mengenai jalannya penelitian dan pengisian *informed consent*
- Asesmen pra-intervensi mengenai latar belakang partisipan dan hal-hal yang terkait dengan kecemasannya

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Membangun <i>rapport</i> antara peneliti dengan partisipan sehingga partisipan merasa nyaman untuk menyampaikan pengalamannya kepada peneliti.	Mudah bagi DF untuk merasa nyaman dengan peneliti. Sejak awal bertemu, DF langsung dapat menceritakan berbagai hal yang bersifat pribadi mengenai pandangan-pandangannya kepada peneliti. DF menunjukkan sikap yang kooperatif dengan menjawab pertanyaan pemeriksa secara rinci.
Partisipan mengetahui tujuan dari kegiatan yang diadakan.	DF cepat mengerti tujuan dan bentuk kegiatan yang akan diadakan dan mengatakan bahwa ia belum memiliki pertanyaan terkait dengan jalannya penelitian.
Partisipan memahami hak dan kewajibannya selama kegiatan berlangsung.	DF cenderung mendengarkan dan langsung setuju untuk mengikuti penelitian. Ia membaca <i>inform consent</i> dengan singkat dan langsung mengisinya.

Partisipan dapat mengemukakan latar belakang kehidupannya dan hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan.	DF terlihat cukup terbuka dalam menceritakan latar belakangnya yang berasal dari keluarga yang tidak mampu. Ia juga menceritakan mengenai ayahnya yang keras dan suka marah ketika ia tidak menuruti nasihat orang tua. DF sendiri merupakan orang yang pencemas karena sering memikirkan hal-hal kecil yang belum tentu terjadi dari berbagai hal yang ia alami. Dalam pertandingan, ketika kecemasan yang ia miliki terlalu tinggi, hal tersebut kadang membuat DF menjadi kesal dan tidak termotivasi untuk memenangkan pertandingan.
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>Peneliti melihat bahwa DF merupakan seorang yang mudah bergaul dan terbuka pada orang lain. Didikan ayah yang keras membuat DF terbiasa untuk hidup mandiri, mengurus keperluannya sendiri, dan mengendalikan kehidupannya. Ketika ia dihadapkan dengan situasi yang tidak sesuai dengan harapannya, dimana situasi tersebut di luar kendali DF, maka hal tersebut membuat DF merasa kesal. Perilaku DF pun cenderung dipengaruhi oleh emosi. Kebiasaan untuk hidup mandiri juga berperan dalam perilaku DF yang cenderung untuk memikirkan segala konsekuensi yang mungkin terjadi dari hal-hal yang ada di sekitarnya. Hal inilah yang membuat DF menjadi seorang yang pencemas.</p>	

### 5.3.3 Pelaksanaan Sesi 2

**Waktu :Selasa, 15 Mei 2012 (pukul 23.30-23.45)**

#### **Agenda: Pretes**

Sesi dilaksanakan di ruang tunggu atlet. Di ruangan tersebut terdapat beberapa atlet yang sedang tidur, menunggu pertandingan dimulai. Setelah memperkirakan bahwa pertandingannya akan dimulai sekitar satu jam kemudian, DF bersiap dengan mengganti baju dan memakai sepatu. Setelah siap, ia mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti. DF mengerjakan kuesioner sambil berjongkok. Ia membaca pernyataan dengan suara yang terdengar oleh peneliti. Di tengah pengerjaan, ia mengatakan bahwa perutnya mulai sakit dan hal itu

merupakan suatu yang biasa ia alami ketika akan menghadapi pertandingan. Ia pun segera menyelesaikan pengisian kuesionernya dan meminta ijin pada peneliti untuk pergi ke toilet.

### 5.3.4 Pelaksanaan Sesi 3

**Waktu :Rabu, 16 Mei 2012 (pukul 11.00-12.50)**

Sesi dilaksanakan di kamar EO setelah DF bangun dari tidurnya. Kondisi ruangan saat sesi berlangsung cukup sejuk dan tenang.

#### Agenda :

- Psikoedukasi mengenai kecemasan dan kompetisi.
- Identifikasi kecemasan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan
- Melatih partisipan untuk melakukan relaksasi progresif setelah mengidentifikasi ketidaknyamanan fisik yang terjadi ketika pertandingan berlangsung.

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa. Partisipan menyadari kecemasan dalam kompetisi yang ia miliki dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut.	DF cepat memahami mengenai kecemasan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Ia menyadari bahwa kecemasan disebabkan karena pikiran negatif yang ia miliki. Ketika materi selesai diberikan, ia langsung dapat menentukan faktor yang mempengaruhi kecemasannya, yaitu <i>trait anxiety</i> . Hal ini disebabkan seringnya DF memikirkan hal-hal negatif terkait dengan situasi dan konsekuensi yang mungkin dialaminya. Hal tersebut dapat mengganggu DF sehingga mudah baginya untuk merasa kesal. DF sendiri menyadari ia merasa kesal, hal tersebut dapat mengganggu performa dan motivasinya. Kadang hal tersebut membuat DF tidak bersemangat untuk memenangkan pertandingan.
Partisipan mampu mengidentifikasi	DF dapat mengidentifikasi hal-hal yang membuatnya cemas antara lain saat pelatih atau ayah mulai

kecemasan yang ia miliki.	memberikan banyak instruksi ketika pertandingan berlangsung. Hal ini membuat DF merasa bahwa pelatih atau ayahnya tidak memberikan kepercayaan pada dirinya. Hal ini membuat DF merasa bahwa kemampuan yang ia miliki tidak cukup baik.
Partisipan dapat mengidentifikasi gejala fisik yang muncul ketika mengalami kecemasan dalam kompetisi dan dapat menerapkan latihan relaksasi untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik yang muncul akibat kecemasan tersebut.	DF mengemukakan bahwa gejala fisik yang sering muncul ketika ia mengalami kecemasan dalam pertandingan yaitu perasaan tegang pada tangan dan kakinya. DF kadang merasa bahwa kakinya sulit untuk digerakkan. Hal itu biasa terjadi ketika ia menghadapi poin-poin kritis. Ketika hal tersebut terjadi, hal yang muncul dalam pikiran DF antara lain kemungkinan jatuhnya bola bila ia mengarahkan ke titik tertentu, apa yang terjadi bila lawan berhasil mengembalikan bola, bagaimana jika nanti ia tidak dapat mengembalikan bola, dan bayangan jika gagal mendapatkan poin tersebut yang membuatnya kalah dalam pertandingan. DF memahami instruksi yang relaksasi yang diberikan. Ketika latihan relaksasi berlangsung, DF sempat tertidur sebentar pada saat diminta untuk menegangkan otot dada. Setelah terbangun, ia kembali meneruskan latihan relaksasi dan sempat tertidur kembali beberapa detik. Secara keseluruhan DF bisa merasakan perbedaan kondisi tegang dan lemas yang terjadi pada otot-ototnya.
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>DF merupakan seorang yang cenderung untuk mengkhawatirkan segala hal. Ia menyadari bahwa kekhawatiran dan kecemasan yang ia miliki dapat mempengaruhi performanya di lapangan. ia juga menyadari hal-hal yang dapat membuatnya cemas di lapangan yang cenderung dipengaruhi oleh evaluasi sosial. DF sendiri melihat kekalahan sebagai tolak ukur perkembangannya. Ketika ia</p>	



bermain dan kalah karena permainannya yang buruk, maka hal tersebut membuat DF merasa bahwa dirinya tidak cukup baik. Hal ini salah satu bentuk kebutuhan untuk merasa kompeten.

Munculnya kecemasan berpengaruh pada kondisi fisik DF dan pikiran DF yang membuat kecemasannya semakin meningkat dan mengganggu performanya. Oleh sebab itu DF sangat tertarik ketika diajarkan mengenai relaksasi pprogresif. DF dapat dengan mudah mengerti instruksi yang diberikan dan memahami tujuan dari relaksasi. Namun selama latihan berlangsung, ia tidak dapat mempertahankan konsentrasinya dan tertidur.

### 5.3.5 Pelaksanaan Sesi 4

**Waktu :Jumat, 18 Mei 2012 (pukul 15.30-17.00)**

Sesi diadakan di kamar EO dengan situasi yang tenang dan sejuk. DF sedang dalam keadaan santai ketika sesi dilaksanakan.

#### Agenda :

- Latihan Relaksasi Progresif
- Review sesi sebelumnya
- Psikoedukasi mengenai *imagery*
- Evaluasi kemampuan *imagery* yang dimiliki oleh partisipan
- Latihan dasar *imagery*

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Partisipan dapat masuk ke dalam kondisi relaks sehingga dapat menerima materi dengan baik.	Mengingat pada sesi sebelumnya DF tertidur sebanyak dua kali, pada sesi ini peneliti mengajarkan penapasan perut untuk mencapai kondisi rileks. Mudah bagi DF untuk mengikuti instruksi yang diberikan dan menurutnya pernapasan ini lebih mudah dilakukan dibandingkan relaksasi progresif.
Partisipan mampu mengingat kembali materi yang telah diberikan dalam sesi sebelumnya.	DF mampu mengingat kembali materi yang telah diberikan pada sesi sebelumnya. Ia juga mengatakan bahwa ia telah melatih relaksasi progresif yang telah diajarkan dan mencoba untuk menerapkannya ketika

	<p>pertandingan. Meskipun sudah mencoba, DF masih merasa kesulitan untuk melemaskan otot-ototnya ketika ketegangan terjadi dalam pertandingan. DF sendiri menyadari bahwa ia masih butuh banyak latihan agar dapat melemaskan ototnya dengan lebih mudah.</p>
<p>Partisipan paham mengenai konsep <i>imagery</i> dan yakin bahwa <i>imagery</i> dapat membantu meningkatkan performa mereka.</p>	<p>DF mampu memahami konsep <i>imagery</i> yang tidak hanya melibatkan indra visual dan kinestetik seperti yang biasa ia lakukan untuk melatih teknik permainannya. Ia sendiri merasa yakin bahwa <i>imagery</i> dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam bertanding karena semakin sering ia mengalami situasi yang sama maka ia akan lebih mudah untuk menghadapinya.</p>
<p>Partisipan menyadari kemampuan <i>imagery</i> yang mereka miliki dan mengetahui kemampuan yang masih harus ditingkatkan.</p>	<p>DF merasa bahwa kemampuan <i>imagery</i> yang ia miliki tergolong baik karena dalam kesehariannya ia sering melamun dan membayangkan berbagai hal. DF menunjukkan kemampuan mengontrol bayangan, menempatkan diri secara internal, dan kemampuan membayangkan secara visual yang tergolong sangat baik. Mudah baginya untuk membayangkan situasi yang diinginkan tanpa terganggu oleh bayangan lain. Meskipun demikian DF mengatakan bahwa ketika ia berkonsentrasi pada visual, kinestetik, dan situasi yang ada, sulit baginya untuk membayangkan suara yang ada. DF sendiri mengatakan bahwa ketika pertandingan berlangsung, ia jarang mendengarkan suara dari lingkungannya sehingga ia tidak terlalu terganggu dengan ada atau tidaknya suara.</p>
<p>Partisipan dapat meningkatkan kemampuan <i>imagery</i> yang</p>	<p>DF terlihat fokus dalam melakukan latihan <i>imagery</i>. Ia dapat dengan mudah melibatkan emosi dan perasaannya. Hal ini terlihat dari perubahan ekspresi</p>

ia miliki.	wajah yang ia tampilkan dan pengakuannya bahwa benar-benar bisa merasakan bayangan yang ia buat.
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>DF sudah berusaha untuk berlatih relaksasi progresif tanpa bantuan peneliti meskipun ia merasa bahwa kemampuan menegangkan dan melemaskan otot yang ia miliki belum begitu terlihat. Kemampuan <i>imagery</i> yang sangat baik yang dimiliki oleh DF disebabkan oleh kebiasaannya untuk membayangkan berbagai hal ketika ia tidak memiliki kegiatan untuk dilakukan. Ia memiliki kemampuan mengontrol bayangan dan membuat bayangan visual yang sangat baik. Ia juga memiliki kesadaran akan emosi dan perasaannya dalam situasi tersebut. Meskipun demikian, DF masih merasa belum dapat membayangkan suara dari suasana pertandingan dengan jelas karena dalam kenyataannya ia jarang memperhatikan suara yang ada di sekitarnya ketika sedang bermain. Dalam berlatih <i>imagery</i>, terlihat bahwa DF sangat fokus terhadap latihan yang sedang dilakukan.</p>	

### 5.3.6 Pelaksanaan Sesi 5

**Waktu : Minggu, 20 Mei 2012 (pukul 17.00-19.00)**

Rencana sesi diadakan pada pukul 16.00 namun ketika peneliti datang, DF sedang membereskan kamarnya sehingga sesi dilaksanakan pada pukul 17.00. Sesi diadakan di kamar asrama DF yang tenang dan sejuk karena sebagian besar penghuni asrama sudah pergi ke Bandung untuk mengikuti kompetisi

**Agenda :**

- Latihan relaksasi progresif
- Review sesi sebelumnya
- Membuat narasi *imagery*
- Menentukan *stress point* dalam narasi yang dibuat
- Menyusun *cognitive statement*
- Latihan *imagery*

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Partisipan dapat masuk ke dalam kondisi relaks sehingga dapat menerima materi dengan baik.	DF dapat fokus dalam melakukan relaksasi tanpa membuatnya tertidur. Ia pun merasa siap untuk menerima materi yang diberikan pada sesi ini.
Partisipan mampu mengingat kembali materi yang telah diberikan dalam sesi sebelumnya.	DF mampu mengulang kembali materi yang telah diberikan pada sesi sebelumnya dengan lancar. Meskipun demikian DF mengaku bahwa ia belum melatih kembali kemampuan <i>imagery</i> yang ia miliki.
Partisipan mampu menggambarkan situasi pertandingan secara rinci. Partisipan dapat menggunakan seluruh indranya dan dapat merasakan sensasi ketika pertandingan berlangsung.	DF dapat menjelaskan hal-hal secara rinci terkait dengan situasi pertandingan yang akan ia ikuti. Namun terlihat bahwa DF mengalami kesulitan dalam menyusun narasi sehingga peneliti harus membantu menyusun detail yang ada sehingga menjadi sebuah narasi yang sistematis.
Partisipan menyadari saat-saat yang membuatnya cemas ketika pertandingan berlangsung.	<p>Dari narasi yang ia buat, DF menyadari saat-saat yang membuatnya cemas ketika pertandingan berlangsung, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saat memasuki lapangan dengan kondisi lapangan yang licin</li> <li>2. Pertandingan yang dimulai pagi hari dimana cuaca masih dingin dan kondisi badan belum panas. Saya takut tidak dapat bermain dengan baik karena belum panas.</li> </ol>
Partisipan mampu membuat pernyataan kognitif yang dapat membantunya untuk mengatasi kecemasan yang ia miliki ketika	<p>Dari kecemasan yang ada, DF menentukan pernyataan kognitif yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang muncul, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “kan saya sudah mempersiapkan sepatu yang diberi air madu, jadi gak masalah”</li> <li>2. “Saya kan sudah bangun lebih pagi dan</li> </ol>

pertandingan berlangsung.	melakukan pemanasan lebih, jadi lebih siap”.
Partisipan dapat menggunakan teknik <i>imagery</i> secara sistematis untuk mengurangi kecemasannya ketika bertanding	DF dapat menggunakan teknik <i>imagery</i> secara sistematis. Ia dapat menggunakan pernyataan kognitifnya untuk mengatasi kecemasannya dalam pertandingan. Meski demikian, DF belum merasakan adanya perbedaan setelah menggunakan pernyataan kognitif.
<b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b>	
<p>Penggunaan relaksasi progresif dapat membawa DF ke dalam kondisi relaks dan siap untuk menerima materi. DF dapat memberikan detail dari gambaran yang ia buat dalam pikirannya. Namun dengan gambaran yang terlalu detail, narasi yang ia buat menjadi tidak sistematis. Dengan kemampuan <i>imagery</i> yang sangat baik, DF dapat membayangkan dan merasakan emosi yang terlibat di dalamnya termasuk kekesalannya terhadap pelatih. Meskipun demikian, dengan pernyataan kognitif yang ia buat, DF merasa bahwa pernyataan tersebut tidak memberikan pengaruh terhadap kecemasan yang dimilikinya.</p>	

### Narasi yang dibuat DF

*Saya mengikuti pertandingan di Bandung minggu ini. Karena ini sudah bukan pertama kalinya, saya sudah cukup memahami kondisi lapangan yang digunakan, kondisi cuaca dan orang-orang di sana. Kondisi lapangan sedikit licin dan keras karena terbuat dari kayu yang mungkin umurnya sudah tua. Pencahayaan kurang baik, tiap-tiap lampunya tepat berada di sudut-sudut yang menyilaukan. Ditambah dengan cuaca yang sedikit dingin terkadang dapat mempengaruhi laju dari shuttle cock yang dipergunakan. Dan cuaca yang dingin juga mempengaruhi kondisi tubuh karena lebih cepat menguras tenaga.*

*Jadwal pertandingan hari ini dimulai pukul 8.00 WIB dan saya akan bermain pukul 9.00 WIB. Karena saya tau saya bermain pagi hari, saya harus bangun lebih pagi untuk pemanasan agar badan tidak kaku dan terbiasa melakukan gerakan-gerakan yang sulit nantinya (CG). Saya bangun pukul 5.30 WIB kemudian stretching sebentar. Dilanjutkan dengan jogging-jogging sebentar hanya untuk mengeluarkan keringat dan memanaskan tubuh.*

*Sebelum mulai, saya telah menyiapkan air madu untuk sepatu saya agar lebih kesat waktu di lapangan nanti (CG). Untuk masalah pencahayaan yang sedikit mengganggu tidak begitu menjadi masalah berarti karena saya hanya perlu lebih menyesuaikan diri dengan lapangan. Maka dari itu saya datang lebih*

awal kemudian melakukan sedikit pemanasan dengan teman saya di lapangan (mencoba lapangan) (CG).

Pertandingan telah dimulai walaupun saya sudah mempersiapkan segala sesuatunya namun terkadang masih ada hal-hal yang benar-benar saya takuti. Terutama kondisi lapangan licin. Saya sangat tidak menyukai lapangan yang licin karena dapat membuat saya ragu-ragu untuk melangkah dan terpeleset. Saya pernah terpeleset dan cedera pada engkel saya itu lah yang menyebabkan saya harus lebih menjaga dan berhati-hati untuk melangkah.

Karena waktu pertandingan yang dilaksanakan pagi hari, walaupun saya sudah melakukan pemanasan setelah bangun tidur, terkadang saya masih suka merasa takut kalau-kalau pemanasan yang saya lakukan masih kurang atau belum cukup memanaskan seluruh otot-otot saya agar dapat bekerja maksimal.

Ketika bermain pada poin-poin awa saya sering melakukan kesalahan karena kondisi lapangan yang kurang baik sehingga pukulan-pukulan yang saya hasilkan selalu melenceng. Saya masih berusaha menyesuaikan diri dengan lapangan namun sulit sekali. Langkah-langkah saya begitu hati-hati dan tidak bergerak bebas. Pukulan-pukulan saya pun menjadi tanggung semua dan menyulitkan saya sendiri. saya sudah mulai sedikit emosi karena belum juga bisa menyesuaikan dengan lapangan. Tiba-tiba saya melakukan kesalahan lagi dan pelatih saya mulai berbicara dengan nada yang lebih tinggi dari sebelumnya, lalu raut wajahnya berubah sedikit kesal. Di situlah dimana emosi saya meningkat. Pelatih berharap permainan saya semakin baik dan berhasil mengurangi kesalahan-kesalahan. Namun yang terjadi adalah main saya semakin enggak karuan karena emosi. Mengetahui permainan saya yang semakin memburuk, saya sadar saya harus dapat keluar dari situasi itu dan membenahi permainan saya (MG-M). Biasanya saya mencoba untuk berbicara pada diri sendiri dan mulai merubah pandangan saya terhadap pelatih. Saya berbicara pada diri saya terus menerus untuk lebih bisa menahan emosi, tetap tenang, dan memaklumi keadaan pelatih. Bila perlu saya mencoba untuk tidak menghiraukannya (MG-M).

Saya sudah mulai berhasil keluar dari situasi itu. Saya dapat bermain lebih baik dan mulai mengejar ketinggalan. Sampai pada saat terjadi kecurangan, bola yang menurut saya keluar namun hakim garis mengatakan bahwa itu masuk. Saya merasa sedikit kesal. Hal itu terjadi lagi. Emosi saya kembali meningkat dan permainan saya kembali menurun. Tapi karene saya tidak ingin kalah, saya cepat-cepat menyadarkan diri (MG-M). Bila saya terus emosi, saya akan kalah dan tidak ada lagi kesempatan di pertandingan ini. Permainan saya perlahan kembali membaik dan mulai mengejar ketinggalan saya sampai akhirnya saya memenangkan pertandingan dengan skor yang sangat ketat, 11-21, 21-19, 29-30 (MS).

### 5.3.7 Pelaksanaan Sesi 6

**Waktu : Selasa, 22 Mei 2012 (pukul 16.00-17.00)**

Sesi dilaksanakan pada sore hari di kamar hotel yang tenang dan sejuk, setelah DF bangun dari tidur siangnya dan sebelum ia bersiap-siap untuk pertandingan pertamanya di kompetisi yang diadakan di Bandung.

**Agenda :**

- Penerapan *imagery*

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Partisipan dapat menerapkan <i>imagery</i> untuk mengatasi kecemasan sebelum pertandingan dimulai.	DF dapat fokus melakukan relaksasi progresif tanpa tertidur. Hal ini disebabkan karena ia telah melakukan istirahat yang cukup setelah pertandingan yang dilaksanakan 2 hari sebelumnya. DF sendiri merasa cukup relaks untuk menerapkan <i>imagery</i> yang narasinya telah dibuat pada pertemuan sebelumnya.  Terdapat perubahan dari narasi yang telah ia buat karena pertandingan yang akan ia jalani yaitu pertandingan tunggal sedangkan pada saat pembuatan narasi di sesi sebelumnya, ia membayangkan ketika ia bermain bersama pasangannya. Meskipun demikian, secara garis besar kecemasan yang muncul tidak berbeda jauh dengan narasi sebelumnya.
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> DF merasa relaks sebelum menghadapi pertandingan. Ia tidak terlalu merasakan kecemasan mengenai pertandingan yang akan ia ikuti sehingga penggunaan <i>imagery</i> untuk mengatasi kecemasannya tidak terlalu mempengaruhi kondisinya saat itu.	

### 5.3.8 Pelaksanaan Sesi 7

**Waktu: Waktu: Selasa, 22 Mei 2012 (18.30-18.45)**

**Agenda:** Postes

Sesi dilaksanakan di tribun penonton bagian atas. DF mengisi kuesioner setelah ia mengenakan sepatu dan memasukkan semua perlengkapannya ke dalam tas. Ia mengisi kuesioner sambil mendengarkan lagu menggunakan *headset*. DF mengerjakan kuesioner dengan cepat lalu menyerahkannya kepada pemeriksa. Setelah selesai, ia langsung melakukan pemanasan sambil mengobrol dengan teman-temannya yang sedang menonton pertandingan.

### 5.3.9 Pelaksanaan Sesi 8

**Waktu :Jumat, 25 Mei 2012 (pukul 17.00-18.00)**

Sesi ketika DF sudah berada di Jakarta. Sesi dilaksanakan di kamar DF dengan salah satu teman DF yang sibuk bermain telepon genggam di kamar tersebut.

**Agenda :**

- *Review* seluruh materi.
- Asesmen pasca-intervensi.

Tujuan Sesi	Pencapaian Sesi
Partisipan dapat mereview materi-materi yang telah diberikan sebelumnya.	DF dengan cepat dapat menyebutkan materi yang telah diberikan pada sesi sebelumnya.
Partisipan dapat menilai efektifitas dari pelaksanaan intervensi dari perubahan yang dirasakan oleh partisipan dalam menjalani pertandingan.	Secara umum DF memahami jalannya intervensi dan cara menggunakan <i>imagery</i> namun ia merasa bahwa waktu pelaksanaan terlalu singkat sehingga ia belum dapat menggunakan teknik <i>imagery</i> secara maksimal untuk mengurangi kecemasan yang ada. Pada pertandingan kedua, kecemasan yang DF rasakan memang lebih rendah, namun hal tersebut sebagian besar dipengaruhi motivasi yang berbeda dengan pertandingan pertama. Kurangnya motivasi yang ia



	<p>miliki disebabkan oleh ketidakikutsertaan pasangannya dalam kompetisi. DF sendiri pada awalnya tidak ingin mengikuti kompetisi kedua sehingga ia tidak memiliki tekanan khusus yang membuatnya cemas menghadapi kompetisi ini. Meskipun demikian DF merasa bahwa dengan mengikuti intervensi, ia lebih dapat membayangkan situasi pertandingan secara sistematis dan menyadari hal-hal yang menimbulkan kecemasannya. DF juga merasa bahwa dirinya lebih mudah kembali fokus pada pertandingan ketika ketegangan muncul.</p>
<p><b>Analisa dan Evaluasi Peneliti:</b></p> <p>DF dapat mengingat materi yang diberikan selama intervensi dengan mudah. Dengan mengikuti intervensi ini DF dapat lebih merasakan dan membayangkan situasi dalam pertandingan. Ia juga mengetahui hal-hal yang dapat memunculkan kecemasan ketika sedang bertanding. Meskipun demikian, DF merasa bahwa intervensi tersebut belum teruji karena dalam pertandingan kedua, ia tidak begitu merasa cemas karena ia sendiri tidak terlalu termotivasi untuk mengikuti pertandingan.</p>	

### 5.3.8 Hasil Pengukuran Pasca Intervensi

Berdasarkan hasil pengukuran secara kuantitatif dengan menggunakan CSAI-2, terdapat penurunan skor kecemasan kognitif sebanyak 2 poin dan skor kecemasan somatik sebanyak 6 poin setelah intervensi diberikan. Meskipun demikian, skor kepercayaan diri yang dimiliki oleh DF juga menunjukkan adanya penurunan sebanyak 1 poin.

Tabel 5.2 Perbandingan Hasil CSAI-2 Partisipan DF

	Pra Intervensi	Pasca Intervensi	Keterangan
Waktu pengisian	70'	25'	
Skor CSAI-2			
Kecemasan kognitif	18	16	Menurun
Kecemasan somatik	17	11	Menurun
Kepercayaan diri	27	26	Menurun

Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi perubahan skor CSAI-2 yang diperoleh DF sebelum dan setelah intervensi diberikan, yaitu kondisi dan penghayatan pertandingan bagi DF. Baik pretes maupun postes dilakukan sebelum pertandingan pertama DF dalam kedua kompetisi. Dalam kompetisi pertama, yaitu turnamen Jakarta Open, DF bermain di dua kelompok, yaitu ganda putri dan tunggal putri. DF menganggap kompetisi ini tidak jauh berbeda dengan kompetisi lainnya. Dengan hasil yang diperoleh di tahun sebelumnya dan anggapan bahwa kompetisi ini jarang memberikan hasil yang baik bagi seluruh anggota klubnya, DF tidak memiliki harapan khusus dalam kompetisi ini. Meskipun demikian, ia tetap berusaha bermain sebaik mungkin karena tuntutan klub yang menjadikan permainannya sebagai salah satu cara untuk menarik sponsor.

Dalam kompetisi kedua, yaitu turnamen Jawa Barat Open, DF hanya bermain di satu kelompok. Ia hanya bermain di kelompok tunggal putri yang bukan lagi merupakan fokus permainannya dalam bulutangkis, yaitu ganda putri. Hal ini disebabkan karena pasangan DF jatuh sakit setelah turnamen Jakarta Open berakhir. Ketidakikutsertaan pasangan dalam turnamen membuat DF tidak termotivasi, bahkan sebelumnya DF berencana untuk tidak mengikuti turnamen Jawa Barat Open sama sekali jika pelatih tidak memaksanya. Selain itu dua hari sebelum pertandingan pertama dimulai, DF baru saja memutuskan hubungan dengan pacarnya karena ia merasa pacarnya tidak dapat mengerti kondisi DF yang sedang sibuk dengan turnamen yang ada. Hal ini juga membuat fokus DF pada turnamen menjadi terganggu. Selain itu, dari hasil pengundian, lawan pertama yang dihadapi oleh DF yaitu atlet pelatnas yang sudah lebih senior dibandingkan dirinya sehingga ia merasa tidak memiliki beban untuk mengalahkan lawannya tersebut.

#### 5.4 Perbandingan Hasil Partisipan

Berdasarkan data yang telah didapat, terdapat beberapa perbedaan yang ditemukan di antara dua partisipan yang mengikuti keseluruhan rangkaian intervensi.

Tabel 5.3 Perbandingan Hasil Intervensi Antar Partisipan Secara Kuantitatif

Dimensi CSAI-2	EO	DF
Kecemasan kognitif	Meningkat	Menurun
Kecemasan somatik	Tetap	Menurun
Kepercayaan diri	Menurun	Menurun

Terdapat peningkatan skor kecemasan kognitif yang dimiliki oleh EO, sedangkan pada DF terjadi penurunan skor kecemasan kognitif. Pada aspek somatik, skor kecemasan somatik yang dimiliki oleh EO tidak berubah sedangkan skor kecemasan somatik yang dimiliki DF menurun. Pada aspek kepercayaan diri, kedua partisipan menunjukkan adanya penurunan skor kepercayaan diri.

Secara kualitatif, kedua partisipan masih merasakan kecemasan sebelum dan selama kompetisi berlangsung. Terdapat faktor-faktor lain, baik faktor individual maupun situasional yang berperan dalam memunculkan kecemasan pada partisipan. Meskipun tidak diukur menggunakan alat ukur yang baku, namun berdasarkan hasil wawancara terlihat bahwa DF cenderung mudah cemas dibandingkan dengan EO dan AB. EO dan DF sama-sama memiliki kebutuhan untuk merasa kompeten dan dihargai. Pada EO hal ini menjadi salah satu motivasinya untuk bermain sebaik mungkin dan berlatih setiap pagi. DF sendiri berusaha untuk bermain sebaik mungkin meskipun hal ini tidak terlihat pada pertandingan kedua. Baik EO maupun DF, secara keseluruhan memiliki keyakinan yang cukup tinggi terhadap kemampuan yang mereka miliki. Pada EO, keyakinannya muncul karena pengalamannya yang telah beberapa kali memenangkan pertandingan, sedangkan pada DF ia menyadari bahwa banyak orang yang memperhitungkan dan menganggap DF sebagai lawan yang kuat. Untuk faktor situasional, EO melihat bahwa kompetisi pertama dan kedua memiliki karakteristik yang tidak terlalu berbeda, yaitu merupakan pertandingan dengan tingkat nasional, meskipun terdapat perbedaan jumlah peserta yaitu jumlah yang lebih sedikit pada pertandingan kedua sehingga peluang EO untuk

menang menjadi lebih besar. Hal ini memunculkan pengharapan pada EO yaitu setidaknya ia dapat masuk ke babak semifinal. Selain itu, mengetahui bahwa ayahnya akan datang menonton, EO sendiri melihat pertandingan ini sebagai salah satu wadah untuk menunjukkan perkembangannya dalam bermain bulu tangkis kepada ayah. Ia tidak ingin mengecewakan ayahnya karena permainan yang buruk. Hal lain yang mempengaruhi kecemasannya yaitu pasangannya yang baru pertama kali bermain bersama. Meskipun ia sudah mengetahui kemampuan pasangannya yang tergolong baik dan gaya permainan yang sesuai dengan gaya permainannya, namun EO belum tahu apakah ia akan merasa nyaman dan cocok jika bermain bersama.

Tabel 5.4 Perbandingan Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

	EO	DF
<i>Trait anxiety</i>	Santai dan tenang, tidak terlihat adanya kecenderungan <i>trait anxiety</i> tinggi	Kecenderungan merasa khawatir terhadap berbagai hal
<i>Self esteem</i>	Adanya kebutuhan untuk merasa kompeten dan dihargai	Adanya kebutuhan untuk merasa kompeten
<i>Self efficacy</i>	Merasa kemampuannya sudah cukup baik dengan pengalaman memenangkan pertandingan yang cukup banyak	Kemampuannya yang cukup baik dan diakui oleh banyak orang
Karakteristik pertandingan	Hampir sama dengan pertandingan pertama  Peluang juara lebih besar	Sama dengan pertandingan pertama
Makna pertandingan	Tempat untuk menunjukkan perkembangan pada ayah	Permintaan dari pelatih
Pengharapan	Bermain lebih baik dari pertandingan pertama karena peluang lebih besar	Tidak memiliki pengharapan
Ambiguitas	Pasangan baru	-

DF melihat bahwa kedua pertandingan memiliki karakteristik yang sama seperti pertandingan sirkuit nasional lainnya. Perbedaannya hanyalah tempat diadakannya pertandingan. Meskipun demikian, DF memiliki pemaknaan yang berbeda pada pertandingan ini dibandingkan dengan pertandingan di Jakarta. Keikutsertaan DF dalam pertandingan ini hanya karena pelatih menyuruhnya untuk ikut bertanding. Hal ini berbeda dengan ketika ia bertanding di Jakarta ketika ia berusaha untuk menunjukkan permainan sebaik mungkin agar dapat menarik sponsor. DF sendiri tidak memiliki harapan apapun dalam pertandingan ini, berbeda dengan pertandingan pertama dimana terdapat kedua orangtua yang memonton sehingga DF berusaha untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya. DF juga tidak menghadapi ketidakpastian dalam pertandingan kedua. Waktu pertandingan yang dilaksanakan tepat waktu dan lawan yang kemampuannya sudah diketahui lebih baik dari DF membuat DF bermain tanpa tekanan. DF merasa bahwa meskipun kecemasannya jauh berkurang, namun ia tidak yakin bahwa hal tersebut dipengaruhi oleh intervensi *imagery* yang diberikan.

Meskipun kecemasan yang dirasa tidak terlalu berkurang, baik EO maupun DF merasakan adanya perbedaan setelah mengikuti intervensi *imagery*. EO merasa lebih mudah untuk menyadari ketegangan yang terjadi pada saat pertandingan sehingga ia dapat segera menggunakan pernyataan kognitif untuk menghilangkan pikiran negatifnya atau menggunakan pernapasan perut untuk mengurangi ketegangannya. Pada DF, ia merasa lebih dapat membayangkan situasi pertandingan secara sistematis dan menyadari hal-hal yang menimbulkan kecemasannya. DF juga merasa bahwa dirinya lebih mudah kembali fokus pada pertandingan ketika ketegangan muncul.

## 6. DISKUSI

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan diskusi mengenai hasil penelitian terkait dengan teori, serta proses pelaksanaan intervensi yang berlangsung.

### 6.1 Diskusi Hasil Penelitian

Secara kuantitatif, tidak semua partisipan mengalami penurunan pada masing-masing subskala dari CSAI-2. Salah satu partisipan program *imagery* berhasil menurunkan kecemasan kognitifnya namun pada partisipan lainnya terjadi peningkatan kecemasan kognitif. Pada subskala kecemasan somatik, salah satu partisipan mengalami penurunan kecemasan somatik, namun pada partisipan lainnya tidak terjadi perubahan. Pada subskala kepercayaan diri, terjadi penurunan tingkat kepercayaan diri pada kedua partisipan setelah mengikuti program *imagery*. Ketidakberhasilan program dalam menurunkan skor subskala kecemasan yang dimiliki partisipan dan meningkatkan kepercayaan diri dapat disebabkan oleh beberapa hal. Waktu pengambilan tes yang berbeda, baik pada pretes dan postes, maupun pada tiap partisipan. Penelitian yang dilakukan oleh Craft, Magyar, Becker, dan Feltz (2003), menunjukkan bahwa kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri menunjukkan hubungan yang paling kuat dengan performa pada 31 sampai 59 menit sebelum pertandingan dimulai, dan hubungannya semakin lemah ketika waktu dimulainya pertandingan semakin dekat. Berdasarkan penelitian tersebut, pengukuran yang dilakukan lebih dari 59 menit atau kurang dari 31 menit tidak dapat menggambarkan kecemasan yang dimiliki oleh partisipan karena pada waktu yang lebih dari 59 menit, partisipan masih sibuk dengan hal-hal di luar pertandingan, sedangkan pada waktu kurang dari 31 menit, partisipan sudah tidak fokus untuk mengerjakan inventori yang diberikan sehingga ada kecenderungan untuk mengisi secara sembarangan. Waktu pengukuran yang tidak konsisten ini dipengaruhi oleh waktu dimulainya pertandingan yang tidak pasti. Hal ini juga yang diduga dapat memecah konsentrasi antara mengisi kuesioner dengan pertandingan yang akan dimulai.

Jika dilihat berdasarkan jalannya intervensi, tidak berhasilnya teknik *imagery* dalam mengurangi kecemasan yang ada dapat dipengaruhi oleh kondisi ruangan yang kurang kondusif ketika pemberian materi berlangsung. Dalam melakukan *imagery*, atlet diharapkan dapat melibatkan seluruh indra yang ia miliki (Vealey & Greenleaf, 2001). Pada saat intervensi berlangsung, atlet belum terlatih untuk mengontrol gambaran dan stimulus yang ada di sekitarnya agar tidak mengganggu gambaran yang ia buat. Oleh sebab itu tempat yang tenang dan kondusif, dimana tidak terdapat distraksi seperti kehadiran orang lain, sangat dibutuhkan.

Menurut Gregg dan Hall (2005), kemampuan *imagery* yang dimiliki atlet berhubungan dengan performa yang ditampilkan. Keberhasilan atlet dalam penggunaan *imagery* bergantung pada kemampuan *imagery* yang ia miliki. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan kontrol terhadap kemampuan *imagery* yang dimiliki oleh partisipan dengan memasukkannya ke dalam kriteria pemilihan partisipan. Oleh sebab itu, perbedaan kemampuan *imagery* yang dimiliki oleh partisipan bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hasil penelitian dimana partisipan yang memiliki kemampuan *imagery* yang lebih tinggi menunjukkan adanya penurunan kecemasan dibandingkan partisipan yang kemampuannya tidak terlalu tinggi.

Seperti yang dikemukakan oleh partisipan, kurang efektifnya intervensi juga dapat disebabkan oleh pemberian intervensi yang dirasa kurang panjang sehingga partisipan belum sempat melatih kembali kemampuan *imagery* yang telah diajarkan. Penggunaan teknik *imagery* untuk mengatasi kecemasan akan efektif ketika individu melatih kembali strategi yang telah diajarkan secara menyeluruh untuk mengurangi kecemasan sebelum ia memasuki situasi nyata (McKay, Davies, & Fanning, 2007). Sebagai perbandingan, Rodgers et al. (1991, dalam Cumming & Ste-Marie, 2001), menemukan bahwa perubahan motivasional seperti kecemasan dengan menggunakan intervensi *imagery* muncul setelah mengikuti program selama 16 minggu.

Peneliti juga menduga peranan faktor lain yang sulit untuk dikontrol seperti faktor individual dan faktor situasional. Seperti yang telah dikemukakan oleh Cox (2007), kecemasan muncul karena adanya interpretasi dan penilaian

terhadap situasi yang dihadapi, oleh sebab itu perbedaan tingkat kecemasan sangat mungkin terjadi ketika partisipan menilai dua situasi berbeda dengan cara yang berbeda. Terlihat bahwa meskipun kedua pertandingan yang dihadapi merupakan pertandingan yang memiliki karakteristik yang tidak jauh berbeda, namun terdapat hal-hal di luar kontrol peneliti yang membuat partisipan memaknai kedua pertandingan tersebut secara berbeda. Ketika partisipan menganggap bahwa pertandingan tersebut merupakan suatu hal yang penting bagi dirinya, maka ia akan merasa lebih cemas dibandingkan ketika mengikuti pertandingan yang dianggap tidak begitu penting (Jarvis, 1999). Selanjutnya yaitu ketakutan akan evaluasi sosial yang negatif karena hal tersebut akan mengancam *self-esteem* yang dimiliki oleh atlet (Endler, dalam Cox 2007). Pada kedua partisipan terlihat bahwa kehadiran orangtua yang menyaksikan permainan mereka menjadi tekanan tersendiri karena mereka tidak ingin dinilai negatif oleh orang yang penting bagi mereka. Terlihat juga bahwa ambiguitas atau ketidakpastian dalam pertandingan berpengaruh kepada kecemasan yang dimiliki partisipan (Jarvis, 1999). Dalam penelitian ini terlihat bahwa ketidakpastian pasangan membuat partisipan mengalami kesulitan untuk memprediksi hal-hal yang mungkin terjadi selama pertandingan berlangsung. Ketidakpastian menjadi suatu hal yang sulit dikontrol oleh partisipan dan dapat mengancam eksistensialisme yang dimiliki oleh partisipan. Hal ini merupakan dasar dari kecemasan, seperti yang dikemukakan oleh Lazarus (1991).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan kompetitif atlet yaitu *trait anxiety*, *self esteem*, dan *self efficacy* yang dimiliki oleh atlet (Jarvis, 1999). Dalam penelitian ini, ketiga faktor yang merupakan faktor individu tersebut tidak diukur menggunakan alat ukur yang sudah baku sehingga tidak diketahui seberapa besar pengaruhnya terhadap kecemasan yang dimiliki oleh atlet. Pengukuran yang dilakukan hanya dengan melakukan wawancara tidak dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai *trait anxiety* yang dimiliki oleh partisipan. Hal yang sama juga terjadi pada *self efficacy* dan *self esteem* yang dimiliki oleh partisipan.

Secara kualitatif, intervensi ini dapat membantu partisipan untuk menyadari dan mengontrol pikiran-pikiran yang dapat memicu kecemasan ketika



bertanding. Ketika pikiran-pikiran yang dapat memicu kecemasan seperti kekhawatiran bahwa lawan akan mengejar ketinggalan poin sehingga mempengaruhi konsentrasi dan permainan partisipan muncul, partisipan dapat dengan mudah menyadarinya dan langsung menggunakan strategi untuk mengatasi kecemasan tersebut sehingga ia lebih mudah untuk kembali fokus ke dalam pertandingan. Hal yang sama juga terjadi pada ketegangan yang mereka alami. Ketika partisipan sulit untuk menggerakkan tangan dan kakinya, mereka menyadari bahwa mereka berada dalam kondisi tegang sehingga mereka dapat meminta waktu untuk melakukan relaksasi. Perubahan lain juga terlihat pada kemampuan partisipan untuk menyadari emosi yang sedang mereka alami. Hal ini membuat partisipan lebih mudah untuk mengontrol emosi tersebut agar tidak mengganggu jalannya pertandingan.

Hasil lain yang dapat dilihat dalam penelitian ini yaitu pernyataan partisipan mengenai teknik relaksasi progresif dan relaksasi pernapasan perut yang dianggap penting bagi mereka untuk mengatasi ketegangan yang dirasakan. Mereka dapat merasa lebih relaks setelah melakukan kedua teknik relaksasi tersebut, khususnya relaksasi progresif. Hal ini mungkin dikarenakan perasaan relaks dan tenang yang dirasakan partisipan yang membuat mereka tertidur ketika latihan berlangsung. Meskipun demikian, untuk penggunaan relaksasi progresif, partisipan belum terbiasa untuk menggunakannya secara otomatis untuk menghilangkan ketegangan otot-ototnya ketika pertandingan berlangsung. Hal ini dapat disebabkan oleh pelatihan relaksasi yang dilaksanakan ketika partisipan merasa sangat lelah sehingga membuat mereka tidak fokus terhadap latihan. Selain itu partisipan juga tidak meluangkan waktu untuk mempelajari relaksasi progresif secara individual tanpa bantuan peneliti meskipun peneliti telah memberikan rekaman kepada mereka.

Penelitian mengenai program intervensi *imagery* pada atlet ini masih perlu disempurnakan. Selain jumlah sesi yang dirasa kurang banyak untuk dapat melihat perubahan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh atlet, terdapat hal-hal lain terkait dengan intervensi yang berpengaruh pada hasil penelitian. Ketika peneliti meminta partisipan untuk melatih kemampuan *imagery* dengan memberikan sebuah narasi untuk dipraktikkan sendiri, kedua partisipan mengaku

pada peneliti bahwa mereka tidak melakukan latihan tersebut. Salah satu partisipan melakukan *imagery* namun bukan merupakan *imagery* yang memiliki fungsi *motivational general-arousal* (MS-A) yang berfungsi untuk menyadari kecemasan (Hall, Mack, Paivio, & Hausenblas, 1998, dalam Munroe, Giacobbi, Hall, & Weinberg, 2000), namun ia lebih menggunakan *imagery* dengan fungsi *motivational specific* (MS) dengan membayangkan situasi menyenangkan dan respon orang yang ada di sekitarnya ketika ia memenangkan pertandingan. Menurut Gregg dan Hall (2005), kemampuan *imagery* yang dimiliki atlet berhubungan dengan performa yang ditampilkan. Namun untuk memiliki kemampuan *imagery* yang baik, atlet harus sering melatihnya baik pada saat latihan, setelah latihan, sebelum kompetisi, dan setelah kompetisi berlangsung (Vealey & Greenleaf, 2001).

Selain jumlah sesi, kontrol terhadap pemilihan partisipan perlu dilakukan dengan memeriksa kembali kriteria partisipan setelah pelatih mengajukan nama partisipan. Hal ini bertujuan agar intervensi dapat diberikan kepada atlet yang benar-benar membutuhkan. Hal ini juga berpengaruh pada hasil dari intervensi.

Hal lain yang perlu diperbaiki yaitu penggunaan alat ukur CSAI-2. Berdasarkan norma yang ada, ketiga partisipan memiliki tingkat kecemasan di bawah rata-rata. Meskipun alat ukur CSAI-2 sudah valid dan memiliki norma berdasarkan penelitian Martens et al (1990), namun pengujian validitas dan norma yang ada dilakukan pada atlet di Amerika sehingga pengaruh budaya sangat mungkin terjadi.

## **6.2 Evaluasi Proses Pelaksanaan Intervensi**

Secara keseluruhan, proses intervensi dapat dikatakan berjalan cukup lancar karena setiap sesi dapat dilakukan sesuai modul yang ada sebelum pertandingan kompetisi kedua dilakukan. Peneliti juga tidak mengalami kesulitan mendapatkan ruang yang nyaman dan tenang agar partisipan dapat menerima materi dengan baik. Sayangnya ruang yang merupakan kamar asrama dihuni oleh lebih dari satu atlet sehingga peneliti tidak dapat mengontrol atlet lain yang memiliki keperluan di dalam ruang. Hal ini menyebabkan pada beberapa

pertemuan, terdapat atlet lain yang keluar masuk kamar sehingga mengganggu konsentrasi partisipan.

Dalam pelaksanaan intervensi ini, peneliti mendapat masukan dari kedua partisipan yang mengikuti intervensi hingga akhir bahwa waktu pelaksanaan intervensi terlalu singkat karena tiap sesi diadakan dalam jarak yang hanya berselang satu hari. Dengan dua kelompok pertandingan yang diikuti serta jadwal pertandingan yang tidak menentu, partisipan harus siap di lapangan sejak sore atau malam hari sampai dini hari atau menjelang subuh. Hal ini membuat kondisi badan mereka lelah pada keesokan harinya sehingga ketika materi diberikan kadang mereka merasa tidak terlalu bersemangat. Selain itu dengan waktu pelaksanaan sesi yang hanya berselang satu hari ini, partisipan merasa sesi yang dilaksanakan terkesan terburu-buru. Partisipan juga merasa tidak sempat untuk mengulang kembali materi yang telah diberikan pada setiap sesi karena ketika sesi selesai, ia harus mempersiapkan pertandingan berikutnya yang membutuhkan waktu cukup lama. Waktu pelaksanaan sesi yang berkisar antara 60 sampai dengan 120 menit ini dirasa cukup sehingga partisipan tidak mengalami kejenuhan ketika sesi berlangsung.

Peneliti juga melakukan refleksi mengenai sikap atau cara peneliti berperan ketika intervensi berlangsung. Pada sesi pertama, peneliti mengalami kesulitan untuk menggali terlalu jauh mengenai latar belakang partisipan, terutama pada partisipan yang cenderung tertutup. Untuk sesi selanjutnya, peneliti melihat bahwa pada peneliti masih mengalami keraguan dalam memberikan materi pada partisipan yang mendapat giliran terlebih dahulu. Namun setelah sesi tersebut selesai, peneliti dapat mengevaluasi hal-hal yang dirasa masih kurang seperti pemberian materi yang kurang terelaborasi atau bahkan terlalu luas dalam menerangkannya sehingga pada partisipan kedua dan ketiga, pemberian sesi menjadi lebih lancar dan efektif sehingga kadang waktu pelaksanaan pun menjadi lebih cepat. Peneliti juga masih merasa kesulitan untuk menjelaskan istilah psikologis ke dalam bahasa awam. Hal ini terjadi baik melalui materi yang diberikan secara tertulis maupun secara lisan sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama agar partisipan mengerti maksud dari peneliti. Dampak lain yang dirasakan peneliti akibat kesulitan untuk menjelaskan istilah psikologis yaitu pada

akhirnya partisipan mengatakan bahwa mereka mengerti apa yang dijelaskan oleh peneliti namun peneliti sendiri tidak begitu yakin apakah pernyataan mereka menandakan bahwa mereka benar mengerti atau hanya agar pembahasan tidak berlanjut dan semakin membuat mereka bingung. Hal ini diperkuat oleh pernyataan salah satu partisipan di akhir pertemuan yang mengatakan bahwa penjelasan terkesan terlalu cepat sehingga ia hanya tahu secara garis besar namun ia belum dapat mengerti secara mendalam materi yang diberikan oleh peneliti.



## 7. KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini peneliti menjabarkan kesimpulan pelaksanaan penelitian serta saran metodologis dan saran praktis untuk pihak-pihak yang terkait.

### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan penelitian dan diskusi hasil, kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah penerapan intervensi *imagery* tidak dapat mengurangi kecemasan kompetitif sebelum pertandingan dimulai pada atlet yang memiliki harapan tinggi dalam pertandingan dan menganggap penting pertandingan yang diikutinya. Hal ini terlihat dari peningkatan skor kecemasan yang didapat oleh partisipan.

Meskipun demikian, penerapan intervensi *imagery* dapat mengurangi kecemasan kompetitif pada partisipan yang memiliki kemampuan *imagery* yang tinggi. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi kemampuan *imagery* yang dimiliki partisipan dan skor kecemasan yang didapat oleh partisipan.

Intervensi *imagery* dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan kompetitif yang muncul ketika pertandingan berlangsung pada atlet bulutangkis dewasa. Hal ini dapat terlihat dari pernyataan partisipan yang merasa lebih mudah untuk menyadari dan mengendalikan kecemasannya ketika pertandingan berlangsung.

### 7.2 Saran

Berdasarkan diskusi dan kesimpulan, terdapat beberapa saran metodologis dan praktis yang dapat digunakan bagi peneliti maupun praktisi yang tertarik mendalami topik ini.

#### 7.2.1 Saran Metodologis

- a. Pengukuran kecemasan dengan menggunakan alat ukur lain yang dapat menjadi bahan pertimbangan efektivitas dari intervensi.
- b. Waktu pengukuran kecemasan disesuaikan agar hasilnya dapat maksimal dan tidak terganggu oleh kondisi pertandingan itu sendiri.

- c. Pengukuran *self-efficacy* dan *self-esteem* dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang sudah baku.
- d. Menginterpretasi alat ukur menggunakan norma atlet di Indonesia.
- e. Melakukan kontrol terhadap faktor-faktor lain dianggap memberikan pengaruh terhadap hasil intervensi.
- f. Menggunakan sampel yang lebih banyak agar dapat melakukan uji signifikansi terhadap perubahan yang terjadi pada partisipan
- g. Melakukan penambahan jumlah sesi agar materi yang diberikan tidak terlalu padat

## **7.2.2 Saran Praktis**

### **7.2.2.1 Saran Praktis Intervensi**

- a. Intervensi sebaiknya diberikan pada atlet yang termotivasi untuk mengikuti terapi agar ia dapat mengikuti intervensi dengan lebih serius.
- b. Intervensi sebaiknya diberikan dalam selang waktu yang tidak terlalu dekat agar atlet dapat mencerna informasi yang diberikan sebelum mendapatkan informasi baru.
- c. Intervensi sebaiknya diberikan saat atlet sedang tidak mengikuti kompetisi agar dapat lebih fokus pada materi yang diberikan dan jadwalnya cenderung tidak berubah-ubah.
- d. Intervensi sebaiknya dilakukan dalam ruang yang terkontrol agar partisipan tidak terdistraksi dengan gangguan-gangguan yang ada.
- e. Melakukan *follow up* selama beberapa kali untuk melihat perkembangan atlet setelah mengikuti seluruh sesi terkait dengan kecemasan dan *self-efficacy* yang dimiliki.

### **7.2.2.2 Saran Praktis Untuk Atlet**

- a. Terus melatih kemampuan *imagery* agar dapat membayangkan situasi pertandingan dengan jelas.
- b. Mempraktikkan *imagery* menggunakan seting pertandingan agar terbiasa dengan situasi pertandingan yang membuat cemas.

- c. Secara aktif mengidentifikasi kecemasan lain yang mungkin muncul pada situasi pertandingan dan mencoba untuk membuat pernyataan yang dapat melawan kecemasan.
- d. Terus melatih relaksasi progresif agar dapat dengan mudah melemaskan otot-otot yang tegang ketika pertandingan berlangsung.



### Daftar Pustaka

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career Transitions and Career Termination. Dalam G. Tenenbaum, & R. C. Eklund, *Handbook of Sport Psychology* (hal. 712-733). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- AnneAhira content team. (2012). Dipetik Juni 6, 2012, dari AnneAhira.com: <http://www.anneahira.com/olahraga-bulutangkis.htm>
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The Effect of Motivational General-Mastery Intervention on the Sport Confidence of High-Level Badminton Player. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* , 72, 389-400.
- Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: The Key Concepts*. New York: Routledge.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology: Concept and Application* (5 ed.). New York: McGraw-Hill.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* , 25, 44-65.
- Cumming, J. L., & Ste-Marie, D. M. (2001). Cognitive and Motivational Effect of Imagery Training: A Matter of Perspective. *The Sport Psychologist* , 15, 276-288.
- Davies, D. (1989). *Psychological Factor in Competitive Sport*. Philadelphia: the Falmer Press, Taylor & Francis Group.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Endler, N. S., & Korcovsky, N. L. (2001). State and Trait Anxiety Revisited. *Journal of Anxiety Disorder* , 15, 231-245.



- Feist, J., & Feist, G. J. (2007). *Theories of Personality* (6 ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Latihan Tanpa Imagery Terhadap Keterampilan Senam dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi* , 1-10.
- Gregg, M., & Hall, C. (2005). The Imagery Ability, Imagery Use, and Performance Relationship. *Journal Sport Psychologist* , 19, 93-99.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hale, B. D., & Whitehouse, A. (1998). The Effects of Imagery-Manipulated Appraisal on Intensity and Direction of Competitive Anxiety. *The Sport Psychologist* , 12, 40-51.
- Hidayat, Y. (2011). The Effect of Goal Setting and Mental Imagery Intervention on Badminton Learning Achievement Motor Skill at 10-12 Years Old: The Context of Indonesia. *Educare: International Journal for Educational Studies* , 129-144.
- Jarvis, M. (1999). *Sport Psychology*. New York: Routledge.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2012). Dipetik Juni 23, 2012, dari Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring: <http://www.kbbi.web.id/>
- Kendall, G., Hyrcenko, D., Martin, G. L., & Kendall, T. (1990). The Effect of Imagery Rehearsal, Relaxation, and Self-talk Package on Basketball Game Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology* , 12, 157-166.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of Behavioral Research*. Orlando: Harcourt, Inc.
- Koivula, N., Hassmen, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences* , 865-875.
- Kumar, R. (1999). *Research Methodology: a step-by-step guide for beginners*. London: SAGE Publication.

- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. P., & Williams, M. (2004). *Sport Psychology: contemporary themes*. New York: Palgrave MacMillan.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K. A., & Hall, C. R. (1995). Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 54-69.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2007). *Thoughts and Feelings : Taking Control of Your Moods & Your Life* (3 ed.). Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A Competitive Anxiety Review: Recent Direction in Sport Psychology Research*. New York: Nova Science Publishers.
- Munroe, K. J., Giacobbi, P. R., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The Four Ws of Imagery Use: Where, When, Why, and What. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.
- Soewondo, S. (Pemain). (2009). *Panduan dan Instruksi Latihan Relaksasi Progresif*. Depok, Jawa Barat, Indonesia.
- Rattanakoses, R., Omar-Fauzee, M. S., Geok, S. K., Abdullah, M. C., Choosakul, C., Nazaruddin, M. N., et al. (2009). Evaluating the Relationship of Imagery and Self-Confidence in Female and Male Athletes. *European Journal of Social Sciences*, 10, 129-142.
- Ratu, J. S. (2010, Maret 21). Dipetik Juni 7, 2012, dari <http://beritabulutangkis.blogspot.com/2010/03/sejarah-perkembangan-bulutangkis-di.html>
- Robertson, S., & Way, R. (t.thn.). Long-Term Athlete Development. *Coach Report*, 11, hal. 6-12.

- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Siregar, A. E. (2006). *Pengaruh Imagery dan Film Instruksional Terhadap Prestasi Lari 100 m pada Atlet Special Olympics Indonesia*. Depok: Universitas Indonesia.
- Soflu, H. G., & Esfahani, N. (2011). The relationship between conceptual imagery, team efficiency and performance in amateur and professional volleyball players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* , 30, 2369-2373.
- Sudrajat, N. S. (1996). Aspek Psikologi Pemanduan Bakat Olahraga Kompetitif. Dalam S. D. Gunarsa, M. P. Satiadarma, & M. H. Soekasah, *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek* (hal. 94-98). Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. Dalam J. M. Williams, *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (hal. 274-283). California: Mayfield Publishing Company.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundation of sports and exercise psychology* (5 ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.



## LAMPIRAN 1 : ALAT UKUR CSAI-2

### Competitive State Anxiety Inventory – 2

Nama :

Tanggal Pengisian:

Berikut ini adalah sejumlah pernyataan yang digunakan **atlet** untuk menggambarkan perasaan mereka sebelum kompetisi. Bacalah setiap pernyataan dan lingkari angka yang sesuai untuk mengindikasikan **perasaan** Anda sekarang, pada **saat ini**. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jangan menghabiskan terlalu banyak waktu untuk masing-masing pernyataan, namun segera pilih jawaban yang paling menggambarkan perasaan Anda **saat ini**.

No	Pernyataan	Tidak sama sekali	Sedikit	Agak banyak	Sangat banyak
1	Saya peduli mengenai kompetisi ini	1	2	3	4
2	Saya merasa gugup	1	2	3	4
3	Saya merasa santai	1	2	3	4
4	Saya meragukan diri sendiri	1	2	3	4
5	Saya merasa gelisah	1	2	3	4
6	Saya merasa nyaman	1	2	3	4
7	Saya khawatir saya tidak bisa tampil sebaik mungkin dalam kompetisi ini	1	2	3	4
8	Tubuh saya terasa tegang	1	2	3	4
9	Saya merasa percaya diri	1	2	3	4
10	Saya khawatir tentang kekalahan	1	2	3	4
11	Saya merasa tegang di perut	1	2	3	4
12	Saya merasa aman	1	2	3	4
13	Saya khawatir akan tersedak di bawah tekanan	1	2	3	4
14	Tubuh saya terasa santai	1	2	3	4
15	Saya percaya diri bahwa saya dapat menghadapi tantangan	1	2	3	4
16	Saya khawatir tampil buruk	1	2	3	4
17	Jantung saya berdegup kencang	1	2	3	4
18	Saya percaya diri dapat tampil baik	1	2	3	4
19	Saya peduli dalam mencapai tujuan saya	1	2	3	4
20	Saya merasa perut saya mulas	1	2	3	4
21	Saya merasa santai secara mental	1	2	3	4
22	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan penampilan saya	1	2	3	4
23	Tangan saya basah berkeringat	1	2	3	4

## LAMPIRAN 1 : ALAT UKUR CSAI-2

24	Saya percaya diri karena saya membayangkan diri saya mencapai tujuan	1	2	3	4
25	Saya khawatir saya tidak akan bisa berkonsentrasi	1	2	3	4
26	Tubuh saya terasa kencang	1	2	3	4
27	Saya percaya diri akan dapat melewati tekanan	1	2	3	4



Rancangan Program Intervensi Imagery untuk Mengatasi *Competitive Anxiety*

Sesi	Agenda	Tujuan	Metode	Deskripsi Kegiatan	Alat Bantu
<b>Sesi 1: Pra-asesmen (100 menit)</b>	Perkenalan antara peneliti dengan peserta. (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membangun <i>rapport</i> antara peneliti dengan partisipan sehingga partisipan merasa nyaman untuk menyampaikan pengalamannya kepada peneliti.</li> </ul>	Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti memperkenalkan diri pada peserta (nama, asal, tujuan kedatangan).</li> <li>Peneliti mempersilakan peserta untuk memperkenalkan diri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar identitas</li> <li>Alat tulis</li> </ul>
	Penjelasan mengenai jalannya penelitian dan pengisian <i>informed consent</i> . (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan mengetahui tujuan kegiatan yang diadakan.</li> <li>Partisipan memahami hak dan kewajibannya selama kegiatan berlangsung</li> </ul>	Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti menjelaskan tujuan intervensi yang merupakan bagian dari penelitian dan prosesnya disupervisi oleh dosen pembimbing.</li> <li>Peneliti menjelaskan mengenai bentuk intervensi dan jalannya intervensi (banyaknya sesi, waktu pemberian sesi).</li> <li>Partisipan dipersilahkan untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan penelitian.</li> <li>Peneliti memberikan lembar pernyataan keikutsertaan (<i>informed consent</i>) pada partisipan.</li> <li>Partisipan membaca dan mengisi <i>informed consent</i> sebagai tanda bahwa ia memahami hak dan kewajibannya serta setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar <i>informed consent</i></li> <li>Alat tulis</li> </ul>
	Pra-asesmen (80 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan dapat mengemukakan latar belakang kehidupannya dan hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan.</li> </ul>	Wawancara	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti meminta partisipan bercerita mengenai (daftar pertanyaan terlampir): <ul style="list-style-type: none"> <li>Latar belakang partisipan</li> <li>Motivasi dan sejarah menjadi atlet bulutangkis</li> <li>Gambaran kehidupan selama menjadi atlet</li> <li>Prestasi yang telah diraih</li> <li>Pandangan partisipan mengenai pertandingan</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panduan asesmen</li> </ul>
<b>Pretest</b> (1 jam sebelum pertandingan pertama dimulai)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui tingkat <i>competitive anxiety</i></li> </ul>	Kerja mandiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti memberikan kuesioner kepada partisipan</li> <li>Peneliti memberikan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kuesioner CSAI-2</li> <li>Alat tulis</li> </ul>

LAMPIRAN 2 : MODUL INTERVENSI

		partisipan		penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dipersilahkan untuk mengajukan pertanyaan mengenai pengisian kuesioner</li> <li>• Partisipan mengisi kuesioner yang telah diberikan</li> </ul>	
<b>Sesi 2: Competitive anxiety dan relaksasi progresif (60 menit)</b>	Pembukaan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan sesi kedua</li> </ul>	Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuka sesi dan menanyakan kabar partisipan dan pertandingan yang baru ia hadapi.</li> </ul>	
	Psikoedukasi mengenai kecemasan dan kompetisi (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa.</li> <li>• Partisipan mampu mengidentifikasi kecemasan yang ia miliki.</li> </ul>	Diskusi dan ceramah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan menceritakan mengenai jalannya pertandingan yang baru ia hadapi dan mengungkapkan perasaannya selama pertandingan berlangsung.</li> <li>• Partisipan menceritakan teknik-teknik yang biasa ia gunakan untuk mengatasi kecemasannya.</li> <li>• Peneliti memberikan penjelasan mengenai <i>competitive anxiety</i>, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampaknya terhadap performa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar materi <i>competitive anxiety</i></li> <li>• Alat tulis</li> </ul>
	Latihan relaksasi progresif (25 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan dapat mengidentifikasi gejala fisik yang muncul ketika mengalami kecemasan dalam kompetisi dan dapat menerapkan latihan relaksasi untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik yang muncul akibat kecemasan tersebut.</li> </ul>	Diskusi, ceramah, praktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti mempersiapkan perlengkapan relaksasi progresif</li> <li>• Memberikan penjelasan mengenai relaksasi progresif dan tujuannya.</li> <li>• Partisipan dipersilahkan untuk mengambil posisi yang nyaman</li> <li>• Peneliti memberikan instruksi relaksasi progresif kepada partisipan</li> <li>• Peneliti dan partisipan mendiskusikan pendapat partisipan mengenai relaksasi progresif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar materi relaksasi progresif</li> <li>• CD relaksasi progresif</li> <li>• CD <i>player</i></li> </ul>
	Review dan kesimpulan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan mampu mengingat kembali materi yang diberikan dalam sesi.</li> </ul>	Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan diminta untuk menyimpulkan materi yang telah diberikan.</li> <li>• Menentukan jadwal sesi berikutnya.</li> <li>• Peneliti memberi tugas pada partisipan untuk melatih relaksasi progresif</li> </ul>	
<b>Posttest</b> (1 jam sebelum pertandingan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengukur tingkat <i>competitive anxiety</i> setelah</li> </ul>	Kerja mandiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan mengisi kuesioner didampingi oleh peneliti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuesioner CSAI-2</li> <li>• Alat tulis</li> </ul>	



LAMPIRAN 2 : MODUL INTERVENSI

		mendapatkan intervensi <i>imagery</i>			
<b>Sesi 6 : evaluasi dan terminasi</b>	<i>Review</i> seluruh materi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan dapat mereview materi-materi yang telah diberikan sebelumnya.</li> </ul>	Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan diminta untuk mengulang kembali materi yang telah diberikan selama intervensi berlangsung.</li> </ul>	
	Asesmen pasca-intervensi (40 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan dapat menilai efektifitas dari pelaksanaan intervensi dari perubahan yang dirasakan oleh partisipan dalam menjalani pertandingan.</li> </ul>	Wawancara	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipan menceritakan mengenai pengalamannya menggunakan <i>imagery</i> dalam menghadapi pertandingan (daftar pertanyaan terlampir).</li> </ul>	
	Terminasi (10 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengakhiri kegiatan intervensi</li> </ul>	Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimpulkan seluruh materi yang telah diberikan</li> <li>Memberi apresiasi terhadap keikutsertaan partisipan dalam intervensi</li> </ul>	

### Daftar Pertanyaan Asesmen Pra-Intervensi

1. Latar belakang partisipan
  - a. Latar belakang keluarga
    - Berapa jumlah saudara yang dimiliki oleh partisipan? Partisipan berada pada urutan kelahiran keberapa?
    - Apa pekerjaan orang tua partisipan?
    - Saat ini partisipan tinggal dengan siapa?
    - Bagaimana hubungan partisipan dengan keluarga?
  - b. Apa saja kegiatan partisipan selain berlatih bulutangkis?
  - c. Bagaimana partisipan membagi waktu antara kegiatan tersebut?
2. Sejarah menjadi atlet
  - a. Kapan partisipan bermain bulutangkis untuk pertama kali?
  - b. Kapan partisipan mulai tertarik dengan bulutangkis? Jelaskan peristiwa yang terjadi, orang-orang yang terlibat.
  - c. Kapan partisipan tertarik mendalami bulutangkis sebagai profesi? Jelaskan alasan partisipan memilih untuk menjadi atlet?
  - d. Bagaimana respon keluarga dan lingkungan ketika partisipan memilih untuk menjadi atlet?
  - e. Siapa orang yang paling berperan bagi partisipan dalam menjalani kehidupan sebagai atlet? Siapa saja orang yang mendukung? Dukungan seperti apa yang didapat oleh partisipan?
3. Gambaran kehidupan selama menjadi atlet
  - a. Apa saja kelebihan dan kekurangan yang dirasakan oleh partisipan selama menjadi atlet?
  - b. Hambatan apa saja yang dialami partisipan selama menjadi atlet?
  - c. Prestasi apa saja yang pernah diraih partisipan selama menjadi atlet?
  - d. Bagaimana respon lingkungan ketika partisipan memperoleh prestasi?
  - e. Bagaimana respon lingkungan ketika partisipan gagal memperoleh prestasi?
4. Terkait dengan *competitive anxiety*
  - a. Pentingnya kompetisi bagi partisipan  
Apa makna kompetisi yang akan diikuti bagi partisipan?
  - b. Ekspektansi dalam kompetisi  
Apa saja target dan harapan yang dimiliki partisipan dalam kompetisi tersebut?  
Apa saja target dan harapan yang diberikan pelatih dalam kompetisi tersebut?  
Apa saja harapan yang diberikan keluarga dalam kompetisi tersebut?  
Bagaimana perasaan partisipan menanggapi harapan-harapan tersebut?
  - c. Ketidakpastian terkait dengan kompetisi yang dialami oleh partisipan  
Sejauh mana partisipan mengetahui tentang kompetisi tersebut? (jadwal pertandingan, tempat pertandingan, sistem dan peraturan, lawan yang akan dihadapi)
  - d. *Trait anxiety* yang dimiliki oleh partisipan
    - Evaluasi sosial
      - Bagaimana perasaan partisipan ketika diperhatikan oleh orang lain pada saat bekerja/bertanding?

### LAMPIRAN 3: DAFTAR PERTANYAAN ASESMEN

- Adakah perbedaan dari hasil pekerjaan/pertandingannya ketika diperhatikan oleh orang lain dan tidak?
- Bahaya fisik
  - Pernahkan partisipan menghadapi pengalaman yang berbahaya secara fisik?
  - Aya yang terjadi pada saat itu? Apa yang dirasakan dan apa yang dilakukan?
- Ambiguitas
  - Bagaimana individu menghadapi situasi baru (ambil dari pengalaman hidupnya)?
- Rutinitas sehari-hari
  - Bagaimana sikap individu dalam menghadapi masalah sehari-hari yang tidak berbahaya?
- e. *Self-esteem*
  - Penerimaan diri
    - Bagaimana pandangan partisipan mengenai kemampuannya saat ini?
  - Penerimaan dan apresiasi dari lingkungan
    - Bagaimana pendapat orang lain mengenai kemampuan partisipan?
    - Bagaimana partisipan menanggapi pendapat tersebut?
- f. *Self-efficacy*
  - Pengalaman keberhasilan
    - Sejak kapan partisipan menggeluti olahraga bulutangkis?
    - Prestasi apa saja yang pernah diraih oleh partisipan?
    - Bagaimana penghayatan partisipan mengenai prestasi yang pernah ia capai tersebut?
  - Model sosial
    - Apakah ada orang lain yang menjadi panutan bagi partisipan dalam menjadi atlet?
  - Dukungan sosial
    - Apa yang membuat partisipan memilih untuk menjadi atlet bulutangkis?
    - Bagaimana respon dari lingkungan ketika partisipan memilih untuk menjadi atlet?
    - Bagaimana respon lingkungan saat ini terhadap pekerjaannya sekarang?
    - Bagaimana dukungan lingkungan terhadap partisipan dalam kompetisi ini? bagaimana bentuknya?(siapa yang hadir memberi dukungan?)
  - Kondisi fisik dan emosional
    - Bagaimana perasaan partisipan saat ini ketika sudah mendekati masa kompetisi?
    - Persiapan khusus apa saja yang sudah dilakukan oleh partisipan dalam menghadapi kompetisi?

## LAMPIRAN 4: EVALUASI KEMAMPUAN *IMAGERY*

Kamu diminta untuk memberi nilai kemampuan *imagery* kamu pada 7 area:

- a. Seberapa jelas kamu melihat gambaran tersebut
- b. Seberapa jelas kamu mendengar suara
- c. Seberapa jelas kamu merasakan pergerakan tubuh selama aktivitas
- d. Seberapa jelas kamu menyadari emosi atau perasaan dalam situasi
- e. Apakah kamu dapat melihat gambaran melalui sudut pandang diri kamu
- f. Apakah kamu dapat melihat gambaran melalui sudut pandang dari luar diri kamu
- g. Seberapa baik kamu dapat mengendalikan gambaran tersebut

Penilaian untuk nomor *a – f*:

- 1 = tidak ada gambaran
- 2 = tidak jelas tapi ada gambarannya
- 3 = gambaran agak jelas
- 4 = gambaran jelas
- 5 = gambaran sangat jelas

Penilaian untuk nomor *g*:

- 1 = sama sekali tidak dapat mengendalikan gambaran
- 2 = sangat sulit mengendalikan gambaran
- 3 = cukup dapat mengendalikan gambaran
- 4 = dapat mengendalikan gambaran dengan baik
- 5 = dapat mengendalikan seluruh gambaran

### **Situasi 1. Latihan sendiri.**

Pilih satu aktivitas spesifik dalam bulutangkis, seperti *serving*, *smash*, dll. Sekarang bayangkan kamu sedang melakukan aktivitas tersebut di tempat biasa kamu berlatih tanpa adanya orang lain di tempat tersebut. Tutup mata kamu sekitar satu menit dan coba untuk melihat diri kamu dalam tempat tersebut, mendengarkan suara, rasakan tubuh kamu melakukan gerakan, dan sadari kondisi pikiran dan perasaamu. Coba lihat gambaran tersebut dari sudut pandang mata sendiri, kemudian coba lihat dari sudut pandang di luar diri sendiri seperti melihat video kamu yang sedang bermain.

### **Situasi 2. Latihan dengan orang lain.**

Kamu melakukan aktivitas yang sama, tapi sekarang kamu berlatih bersama dengan pelatih dan temanmu. Pada kali ini, kamu melakukan kesalahan yang disadari oleh orang lain. tutup mata kamu sekitar satu menit untuk membayangkan kamu membuat kesalahan dan situasi yang terjadi setelahnya sejelas mungkin. Pertama, coba untuk mengalami perasaan saat kamu melakukan kesalahan itu. Kemudian, segera cobalah untuk membuat kembali situasi dalam pikiranmu dan bayangkan dirimu memperbaiki kesalahan dan bermain dengan sempurna. Cobalah melihat gambaran tersebut dari sudut pandang mata sendiri ketika kamu memperbaiki kesalahan itu.

## LAMPIRAN 4: EVALUASI KEMAMPUAN *IMAGERY*

Kemudian, cobalah melihat gambaran seperti kamu sedang melihat rekaman video ketika kamu memperbaiki kesalahan itu.

### Situasi 3

Nomor	Pernyataan	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seberapa baik kamu melihat diri kamu dalam situasi tersebut	1	2	3	4	5
2.	Seberapa baik kamu mendengar suara dalam situasi tersebut	1	2	3	4	5
3.	Seberapa baik kamu merasakan diri kamu melakukan gerakan tersebut	1	2	3	4	5
4.	Seberapa baik kamu merasakan emosi dalam situasi tersebut	1	2	3	4	5
5.	Seberapa baik kamu dapat melihat gambaran dari sudut pandang diri kamu	1	2	3	4	5
6.	Seberapa baik kamu dapat melihat gambaran dari sudut pandang di luar diri kamu	1	2	3	4	5
7.	Sebera baik kamu dapat mengendalikan gambaran tersebut	1	2	3	4	5

### Situasi 4

Nomor	Pernyataan	Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Seberapa baik kamu melihat diri kamu dalam situasi tersebut?	1	2	3	4	5
2.	Seberapa baik kamu mendengar suara dalam situasi tersebut?	1	2	3	4	5
3.	Seberapa baik kamu merasakan diri kamu melakukan gerakan tersebut?	1	2	3	4	5
4.	Seberapa baik kamu merasakan emosi dalam situasi tersebut?	1	2	3	4	5
5.	Seberapa baik kamu dapat melihat gambaran dari sudut pandang diri kamu?	1	2	3	4	5
6.	Seberapa baik kamu dapat melihat gambaran dari sudut pandang di luar diri kamu?	1	2	3	4	5
7.	Sebera baik kamu dapat mengendalikan gambaran tersebut?	1	2	3	4	5

Arahan	Dimensi	Nilai total
Jumlahkan semua pernyataan <i>a</i>	Visual	
Jumlahkan semua pernyataan <i>b</i>	Auditori	
Jumlahkan semua pernyataan <i>c</i>	Kinestetik	
Jumlahkan semua pernyataan <i>d</i>	Emosi	
Jumlahkan semua pernyataan <i>e</i>	Sudut pandang internal	
Jumlahkan semua pernyataan <i>f</i>	Sudut pandang eksternal	
Jumlahkan semua pernyataan <i>g</i>	Kemampuan mengendalikan	

Nilai:

- 20 – 18      Sangat bagus
- 17 – 15      Bagus
- 14 – 12      Rata-rata
- 11 – 8        Cukup
- 7 – 4         Buruk

## LAMPIRAN 5: LATIHAN DASAR *IMAGERY*

### Latihan dasar *imagery*

#### 1. Kejelasan gambaran

Pilih salah satu teman dekat atau orang yang sering berada di dekatmu. Minta dia untuk duduk di depanmu. Kamu diminta untuk duduk yang nyaman dan tutup matamu. Coba untuk memvisualisasikan detail yang ada pada orang tersebut seperti bentuk wajah, bentuk badan, kelakuan, pakaian, dan sebagainya. Sekarang bayangkan orang tersebut berbicara. Tetap fokus pada wajahnya, dan coba untuk mendengar suaranya. Bayangkan semua ekspresi wajahnya ketika dia berbicara. Lihat orang ini berjalan mendekatimu dan mulai berbicara denganmu. Coba melihat orang tersebut dari sudut pandang diri sendiri. Pikirkan perasaan kamu mengenai orang tersebut. Coba munculkan emosi yang kamu rasakan terhadap orang tersebut, apakah kekaguman, perasaan hangat, respek, dan sebagainya.

#### 2. Pengendalian gambaran

Kamu diminta untuk duduk yang nyaman dan tutup matamu. Bayangkan kembali orang yang kamu pilih pada latihan pertama. Konsentrasi pada wajah orang tersebut dan sadari hal-hal yang ada pada wajahnya. Sekarang bayangkan orang tersebut berdiri dari kursi dan berjalan mengelilingi ruangan yang penuh dengan orang. Bayangkan orang tersebut berjalan sambil menyapa dan berbicara dengan orang lain. Lanjutkan memperhatikan orang tersebut berjalan menghampiri dan menyapamu. Buatlah percakapan dengan orang tersebut.

#### 3. Kesadaran diri

Kamu diminta untuk duduk yang nyaman dan tutup matamu. Bayangkan saat permainanmu berubah dari baik menjadi buruk secara tiba-tiba. Bangun kembali beberapa pengalaman tersebut dalam pikiranmu. Tandai faktor tertentu yang mempengaruhi performa kamu secara negatif. Setelah menyadari faktor-faktor yang memberi pengaruh negatif tersebut, bangun kembali situasi tersebut selama beberapa menit. Kembangkan strategi yang sesuai untuk menghadapi faktor negatif tersebut dan bayangkan kembali situasi tersebut, tetapi saat ini bayangkan dirimu menggunakan strategi tersebut untuk mencegah faktor negatif tersebut mempengaruhi permainanmu. Semangati dirimu dengan merasa bangga dan percaya diri bahwa kamu bisa mengendalikan faktor negatif dan bermain dengan baik.

## LAMPIRAN 6: NARASI PARTISIPAN

### Narasi DF

Sebentar lagi pertandingan akan dimulai. Saya sampai di hall sekitar pukul 7.00 pagi. Udara terasa lebih dingin dibandingkan dengan Jakarta. saya mulai berjalan ke tribun penonton. Di sana terlihat banyak penonton yang duduk dan sudah mulai ramai menyemangati pemain-pemain lain. Saya juga melihat banyak pemain lain yang sudah mulai pemanasan. Saya sempat merasa khawatir karena pertandingan saya akan dilaksanakan pada pagi hari dimana badan saya masih terasa kaku. Namun saya telah mengatasi kekhawatiran saya dengan datang lebih pagi dari biasanya. Selain itu, saya juga telah melakukan jogging ringan dan stretching pada pagi hari, sehingga badan saya terasa lebih lentur. Saya melakukan pemanasan lebih banyak dari pertandingan siang atau malam.

Saya mulai merasakan tegang sebelum memasuki lapangan. Ketika nama saya dipanggil, saya mulai berdoa agar dapat memenangkan pertandingan dan dilindungi dari hal-hal negatif. Saya pun mulai memasuki lapangan. Saya merasakan kondisi lapangan yang licin dan keras. Muncul kekhawatiran bahwa lantai tersebut dapat mengganggu pergerakan saya dan membuat saya ragu-ragu dalam melangkah. Namun saya sudah mengatasinya dengan menyiramkan air madu ke sepatu saya. saya pun merasakan bahwa sepatu saya sudah lebih kesat. Saya pun memasuki lapangan. Terdengar suara riuh penonton. Saya harus dapat berkonsentrasi dan percaya bahwa saya bisa memenangkan pertandingan ini. wasit pun mengocok undian dan saya mendapat giliran pertama untuk melakukan servis. Sebelum pertandingan dimulai, saya melakukan pemanasan dengan memukul-mukul kok. Saya kembali berdoa dan berusaha untuk fokus. Servis pertama saya dimulai dan lawan saya dapat mengembalikan servis tersebut. saya ingin memukul kok namun cahaya lampu menyilaukan saya. namun saya bisa mengatasinya dan dapat mengembalikan pukulan lawan. Di poin-poin awal, saya sering melakukan kesalahan karena kondisi lapangan yang kurang baik. kok saya sering nyangkut di net dan saya sering memberikan pukulan tanggung yang menyulitkan diri saya sendiri. saya masih berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lapangan yang licin dan penerangan yang kurang baik. ditambah dengan cuaca yang dingin, hal tersebut membuat saya menjadi lebih cepat lelah. Sulitnya menyesuaikan diri membuat saya menjadi emosi. saya mulai merasa kesal dengan kondisi yang ada. saya terus melakukan kesalahan. Terdengar suara pelatih yang mulai berbicara dengan nada yang lebih tinggi dan raut wajah yang mulai berubah menjadi kesal. terdengar pula suara papa dengan nada suara yang mulai tinggi. Terlihat raut wajah papa yang marah karena permainan yang kurang sesuai dengan keinginannya. Hal itu semakin meningkatkan emosi saya. saya pun merasa bahwa pelatih dan papa tidak percaya akan kemampuan saya. hal tersebut membuat saya tidak bersemangat dan permainan saya semakin buruk. Tiba-tiba muncul pikiran bahwa saya sebenarnya mampu bermain dengan baik. saya tidak boleh menyerah saat ini. saya yakin bisa bermain lebih baik. saya tidak

## LAMPIRAN 6: NARASI PARTISIPAN

### Narasi EO

Saat ini saya akan bertanding di Sirnas Bandung Open. Waktu menunjukkan satu jam sebelum pertandingan dimulai. Saya berada di ruang tunggu atlet sambil melakukan pemanasan. Di sana, saya juga melihat atlet-atlet lain yang juga melakukan pemanasan. Saya mulai melakukan pemanasan dari kepala, tangan, pinggang, sampai kaki. Saya mulai merasakan suhu badan saya yang mulai memanas seperti suhu udara di ruangan tersebut. Saat pemanasan, saya dapat mendengar suara penonton yang sudah mulai bersorak. Setelah pemanasan selesai, saya mendengar bahwa pertandingan sebelum saya sudah mulai berakhir. Sayapun berdoa agar nanti saya dapat bermain dengan baik dan maksimal sehingga dapat memenangkan pertandingan. Saya mulai merasakan jantung saya yang mulai berdebar. Saya mulai berjalan ke arah lapangan. Saya melihat kerumunan penonton yang duduk di tribun. Mereka bersorak memberikan semangat kepada para atlet yang sedang bermain. Saya merasa suhu di dalam hall terasa panas. Saya mulai memasuki lapangan. Saya melihat wasit dan hakim garis duduk di tempatnya masing-masing. Saya dan partner saya memberikan salam kepada wasit dan lawan kami. Setelah itu wasit mulai mengundi. Saya dan partner saya pun memenangkan undian tersebut. Sebelum permainan dimulai, saya dan partner saya melakukan struk-struk di lapangan sebentar. Pertandingan pun dimulai. Saya melihat kedua lawan saya. Mereka memiliki postur tubuh yang tinggi dan besar. Mereka juga memiliki pukulan smash yang kuat. Saya sempat merasa deg-degan, namun saya dapat mengatasi perasaan tersebut. Pertandingan dimulai, saya mendapatkan giliran pertama melakukan servis. Saat ini saya berpikir untuk dapat melakukan servis dengan benar dan tidak tanggung. Saya pun mulai memukul kok dan ternyata lawan saya dapat mengembalikan pukulan saya. rally panjang pun terjadi sampai akhirnya lawan melakukan smash keras yang tidak dapat dikembalikan oleh saya dan lawan saya. Saat itu saya merasa kesal dan gondok baik terhadap diri saya yang tidak dapat mengembalikan kok maupun pada lawan yang bermain sangat keras. Saya melakukan banyak kesalahan dan sering mati sendiri. Permainan saya yang buruk pun mempengaruhi permainan partner saya. Ia juga bermain dengan buruk. Saya merasa sangat down karena poin kami tertinggal cukup jauh. Namun tiba-tiba saya teringat untuk bangkit kembali. Saya yakin kalau saya memiliki kemampuan untuk menang. Saya pun meminta wasit untuk break. Saya berdiskusi sebentar dengan partner saya dan meminta partner untuk lebih konsentrasi dan percaya diri terhadap kemampuan kami. Permainan pun kembali dimulai dan permainan kami mulai membaik sehingga kami dapat menyamakan kedudukan. Akhirnya kami mencapai poin-poin kritis. Saya mulai merasakan ketegangan pada tangan dan kaki saya. Saya merasa tangan saya mulai bergetar dan kaki terasa berat untuk digerakkan. Saat itu pikiran saya terpaku pada ketakutan saya melakukan kesalahan sehingga kami tidak dapat memenangkan set ini.



## LAMPIRAN 7: LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN

### LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam,

Saya Titis Ciptaningtyas, mahasiswi Magister Profesi Psikologi Universitas Indonesia yang sedang mengerjakan tugas akhir tesis berjudul "Program Intervensi *Imagery* untuk Mengatasi Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bulutangkis Dewasa".

Anda diminta untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan program intervensi *imagery*. Tujuan dari program intervensi ini adalah untuk membantu Anda mengenali dan mengatasi kecemasan yang muncul akibat situasi kompetisi. Dalam program intervensi ini, Anda akan diberikan beberapa sesi yang meliputi pengenalan kecemasan, pelatihan relaksasi, dan pelatihan *imagery*. Keseluruhan sesi dalam program akan berlangsung sebanyak 6 sesi, masing-masing berdurasi 30 sampai dengan 120 menit.

Hasil intervensi ini akan dipublikasikan pada tugas akhir tesis. Nama Anda tidak akan digunakan dalam penulisan hasil intervensi. Namun demikian, nama dan data Anda akan disimpan untuk keperluan-keperluan selanjutnya. Semua data pribadi Anda akan dijaga kerahasiaannya.

Bila Anda bersedia menjadi partisipan, Anda diminta untuk mengisi informasi berikut:

*Saya yang bertandatangan di bawah ini,*

*Nama lengkap :*

*Tanggal lahir :*

*memahami bahwa partisipasi saya dalam intervensi ini dilakukan dengan sukarela tanpa paksaan dari siapapun dan jika saya tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini, maka tidak ada konsekuensi negatif yang saya terima.*

Jakarta, Mei 2012

---

Tandatangan Partisipan

---

Tandatangan Eksperimenter