

## Pengaruh *Self Talk* Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik

**Feby Fitri Winda Kesuma**

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email : FebyBasya@yahoo.co.id

**Miftakhul Jannah**

Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, email : Miftaaja@yahoo.com

### Abstrak

Prestasi atlet senam ritmik yang belum menunjukkan peningkatan dikarenakan pembinaan yang lebih berfokus pada aspek teknik dan fisik daripada aspek mental. Hal ini menyebabkan atlet tidak dapat mengatasi kecemasan yang sering muncul menjelang pertandingan. Kecemasan atlet dapat diatasi dengan latihan mental, salah satu dari latihan mental adalah *self talk*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Sebanyak 12 atlet senam ritmik dari Persani Surabaya menjadi partisipan dalam penelitian ini. Partisipan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan atlet adalah skala kecemasan *Sport Anxiety Scale* yang diadopsi dari Smith, Smoll, & Schutz (1990). Hasil analisis Uji Wilcoxon menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,027 lebih kecil dari pada tingkat probabilitas sebesar 0,05 ( $0,027 < 0,05$ ) yang berarti "*Self talk* memiliki pengaruh terhadap kecemasan atlet senam ritmik". Pengaruh dari *self talk* ini adalah untuk menurunkan kecemasan atlet senam ritmik.

**Kata Kunci:** *Self Talk*, Kecemasan, Senam Ritmik

### Abstract

Achievement of rhythmic gymnastic athletes' who have not yet demonstrated an increase because of coaching is more focused on the technical and physical rather than mental aspect. Less attention given to mental aspect causes athletes' anxiety which often cannot be treated appear ahead of the game. The athletes' anxiety can be resolved by mental trainings, one of them is *self talk*. This research intends to test the *self talk* effect on anxiety of rhythmic gymnastic athletes'. This research uses experiment with *pretest-posttest control group design*. All 12 rhythmic gymnastic athletes' from Persani Surabaya were recruited as participant of this research. The participant was divided into two groups, there are experiment group and control group. The instrument used for measuring athletes' anxiety is *Sport Anxiety Scale* which had been adopted from Smith, Smoll, & Schutz (1990). The result of Wilcoxon test analysis indicates *Asymp. Sig. (2-tailed)* value by 0,027 smaller than probability level by 0,05 ( $0,027 < 0,05$ ) that means "*Self Talk* effects the anxiety of rhythmic gymnastic athletes'". The effect of *self talk* is to reduce the anxiety of rhythmic gymnastic athletes'.

**Keywords:** *Self Talk*, Anxiety, Rhythmic Gymnastic.

### PENDAHULUAN

Ruang lingkup olahraga terdiri atas olahraga individual dan olahraga beregu. Olahraga individual adalah olahraga yang dilakukan sendirian, dan olahraga beregu merupakan olahraga yang dilakukan oleh beberapa orang dalam satu tim. Senam sebagai olahraga individual yang dirangkai khusus dengan intensitas gerak dinamis biasanya diiringi tatanan musik yang khas serta mempertontonkan kekuatan, kelincahan kelentukkan, keseimbangan dan kesempurnaan gerak. Kekuatan otot merupakan hal yang mutlak diperlukan seperti kekuatan otot lengan, otot kaki dan otot perut, Hidayat (2004).

Atlet dalam melakukan kegiatan olahraganya dituntut untuk memiliki prestasi yang tinggi, hal ini tentu saja memerlukan aspek-aspek fisik dan psikis yang harus

diperhatikan. Cabang olahraga tertentu menuntut atlet untuk dapat memusatkan perhatian, penuh percaya diri, tenang, memiliki koordinasi gerak yang baik, serta dapat berkonsentrasi penuh meski ada gangguan-gangguan di sekitar tempat perlombaan seperti suara angin atau yang lainnya. Beberapa hal yang harus dipenuhi tersebut dapat mengganggu atlet mengalami gangguan emosional.

Gangguan emosional yang sering dialami oleh atlet adalah kecemasan, Kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tidak adanya sebab yang dimengerti, kegelisahan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem syaraf otonom dan disertai rasa mual. Gunarsa (2008) menyatakan kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat

mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi.

Barlow dan Durand (2006) menyatakan kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala ketegangan jasmani, dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Husdata (2010) mengemukakan bahwa kecemasan dibagi menjadi dua kategori yaitu : (1) *state anxiety* adalah kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, ketakutan ini terjadi tidak proposional dalam suatu situasi tertentu, dan sifatnya hanya sementara. Misalnya menjelang pertandingan. (2) *trait anxiety* adalah kecemasan yang lebih menetap dan menyebar ke berbagai aspek kehidupan individu. Kecemasan ini dirasakan atlet karena atlet tersebut tergolong sebagai orang yang mudah cemas.

Menurut Sudarwati (2007), untuk mencapai puncak prestasi ada tiga faktor yang mempengaruhi yaitu faktor pembinaan fisik, faktor pembinaan teknik dan faktor pembinaan mental (psikologis). Pembinaan atlet pembinaan atlet adalah komponen yang penting untuk diperhatikan dan tidak dapat dipisahkan dari faktor-faktor lainnya. Pembinaan olahraga yang hanya terpaku pada aspek pembinaan fisik menyebabkan aspek pembinaan psikis atau latihan mental sering terabaikan.

Aspek psikis perlu ditingkatkan tanpa mengurangi pentingnya aspek fisik dan teknik, hal ini perlu diperhatikan oleh pembina dan pelatih dalam mempersiapkan atlet guna mencapai puncak prestasi. Pelatih dan atlet harus mengerti hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan seperti ketegangan yang berlebih, adanya gangguan fisiologis, kehilangan percaya diri, cita-cita yang tinggi, membayangkan kegagalan diri sendiri dan faktor penonton.

Latihan mental yang dipilih peneliti untuk mengatasi kecemasan yang dialami para atlet menjelang pertandingan adalah *self talk*. Person (2001) menyatakan *self talk* adalah salah satu aplikasi dari penggunaan bahasa di dalam kontrol diri akan motivasi, dimana apa yang dikatakan atlet kepada dirinya sendiri adalah faktor yang penting di dalam menetapkan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku. *Self talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *rational emotive behavior therapy* yang bertujuan mengubah ide-ide tidak rasional menjadi ide yang rasional sehingga dapat mengubah pandangan negatif atlet menjadi pandangan yang positif, dimana pandangan mengenai perasaan dan keinginan untuk berprestasi saat perlombaan dapat sesuai dengan harapan-harapan dan tuntutan dari lingkungannya.

*Self talk* sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang, hanya saja *self talk* sering tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. *Self talk* terdiri dari 2 macam,

yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. *Self talk* memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Davis (2011) menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Davis juga menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. *Self talk* yang tidak rasional dan tidak benar, dapat menyebabkan orang dapat mengalami stres dan gangguan emosional. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui secara empiris apakah ada pengaruh *self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik.

## METODE

Penelitian ini ingin mengetahui tentang pengaruh *self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen, desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. *Pretest-Posttest Control Group Design* merupakan desain eksperimen yang membagi subjek kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tes dilakukan sebelum (*pre-test*) dan setelah pemberian perlakuan (*post-test*) kepada kedua kelompok subjek. Berikut tabel desain penelitian yang digunakan:

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen

KE	O1	P	O2
KK	O1	-	O2

Keterangan:

KE = kelompok eksperimen

KK = kelompok kontrol

O1 = *pre-test*

O2 = *post-test*

P = *Self Talk*

- = tidak diberi pelatihan

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet senam lantai ritmik sportif Persatuan Senam Indonesia (Persani) Surabaya yang berjumlah 12 orang. Sampel adalah bagian dari sebuah populasi yang dianggap dapat mewakili dari populasi tersebut. Untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2002) apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Menurut Azwar (2011), pada skala- skala psikologi, pertanyaan berupa stimulus yang tertuju pada indikator perilaku guna

memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan. Pada penelitian ini pengumpulan data untuk variabel kecemasan dilakukan dengan menyebarkan skala kecemasan olahraga pada atlet senam ritmik sportif yang terdiri dari 17 aitem *favorabel* untuk diisi kemudian dikumpulkan kembali.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data Uji Wilcoxon. Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui perbedaan kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa *self talk*. Pengaruh *self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik dapat dilihat dengan membandingkan kecemasan sesudah dan sebelum diberikan perlakuan berupa *self talk*. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun, kelompok kontrol diperlukan untuk memastikan ada tidaknya pengaruh yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan.

Hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti dengan skala kecemasan adalah: hasil uji validitas skala kecemasan dengan tabel nilai koefisien sengan taraf signifikansi 5% harga  $r_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan 0,30 maka aitem dinyatakan valid (Azwar, 2011). Hal ini dapat dinyatakan bahwa apabila harga  $r_{hitung}$  lebih besar dari 0,30 maka aitem dinyatakan valid.

Hasil uji reliabilitas pada skala kecemasan menunjukkan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0.839 yang mempunyai arti bahwa aitem-aitem pada skala kecemasan tersebut memiliki nilai koefisien yang reliabel. Pada uji reliabilitas ini mengacu pada pendapat Trinton (Sujianto, 2009) yang menghendaki kesepakatan informal bahwa koefisien reliabilitas diantara 0.81 s.d 1.00 dianggap menunjukkan nilai yang sangat reliabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

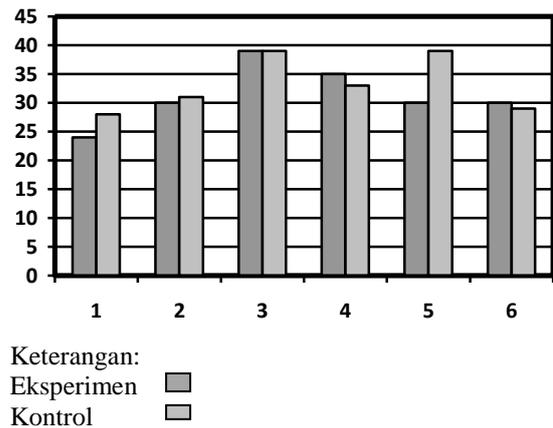
### Hasil

Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh *self talk* terhadap kecemasan pada atlet senam ritmik. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon:

1. Ada perbedaan skor kecemasan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan *treatment self talk* pada (Asymp. Sig. (2-tailed)= 0,027 < p= 0,05).
2. Tidak ada perbedaan skor kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment self talk* (Asymp. Sig. (2-tailed)= 0,285 > p= 0,05).

Berdasarkan uraian di atas hipotesis yang berbunyi ada pengaruh *self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik diterima. *Self talk* berpengaruh untuk kecemasan atlet senam ritmik.

Hasil *pretest* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan data sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Skor *Pretest* Dua Kelompok

Hasil uji homogenitas bahwa data penelitian memiliki varian yang homogen, ini dilihat dari nilai probabilitas lebih besar dari 0.05 ( $0.944 > 0.05$ ) hasil tersebut dapat dikatakan bahwa data berasal dari populasi yang memiliki varian sama. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis dan uji homogenitas yang telah dilakukan oleh peneliti. Disimpulkan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh *self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik. Pengaruh dari *self talk* adalah dapat menurunkan kecemasan atlet senam ritmik.

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian ini membuktikan adanya perbedaan kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment self talk* dapat menurunkan kecemasan atlet senam ritmik.

Penurunan kecemasan yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain, yaitu kesiapan dan keaktifan peserta, materi, dan metode pelatihan yang saling terikat satu dengan yang lain.

1. Kesiapan dan keaktifan peserta. Kesiapan dan keaktifan peserta terlihat pada sesi awal pertemuan saat peneliti memberikan *inforemed concent* sebagai kontrak pelatihan yang harus diisi oleh subjek penelitian sebelum memberikan perlakuan. Peserta selalu bersemangat saat mengikuti pelatihan yang diberikan oleh seorang *trainer*. Pada pertemuan pertama, sebelum memulai pelatihan, *trainer* membangun *rapport* untuk membuat suasana saling percaya antara *trainer* dan peserta. *Rapport* sangat dibutuhkan untuk memulai suatu pelatihan. Menurut

Moleong (2002), *rapport* adalah hubungan antara peneliti dengan subjek penelitian yang sudah melebur sehingga seolah-olah tidak ada lagi dinding pemisah diantara keduanya, sehingga pada saat *giving information* tentang *self talk* peserta sangat antusias mendengarkan *trainer* dan mulai aktif bertanya tentang *self talk* kepada *trainer*

Antusiasme peserta ini dimungkinkan karena materi yang ditawarkan dalam pelatihan ini langsung berkaitan dengan apa yang mereka yang peserta hadapi saat ini, yaitu persiapan menjelang seleksi pertandingan, di mana situasi demikian sering membuat atlet mengalami kecemasan, merasa tertekan, sehingga dapat membuyarkan konsentrasi mereka ketika berlatih, yang pada akhirnya mengganggu kinerja olahraga mereka. Pelaksanaan pelatihan pun tidak mengganggu jadwal latihan fisik mereka. Pelatihan dilakukan setelah peserta istirahat dari berlatih fisik dan teknik. Pelatihan relatif tidak terlalu lama yaitu  $\pm 20$  menit untuk tiap pertemuan.

2. Materi pelatihan. Mangkunegara (2005) menyatakan bahwa materi pelatihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak di capai. *Rapor* yang telah dibangun akan diteruskan dengan melakukan *giving information* oleh *trainer* untuk memberi pemahaman kepada peserta tentang tujuan pelatihan dan harapan masa depan mereka. Dialog tersebut akan membawa subjek menyadari bahwa materi pelatihan berguna untuk peningkatan kemampuan kinerja olahraganya, terutama bagaimana mereka mengurangi kecemasan, dan mempersiapkan diri secara psikologis menjelang dan saat pertandingan. Hal itu sangat diperlukan subjek karenan semakin hari semakin mendekati even yang akan membuktikan kemampuan kinerja olahraga mereka.
3. Metode pelatihan. Metode pelatihan merupakan metode yang efektif untuk pengembangan sumber daya manusia, termasuk atlet. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ivancevich (2008) yang menyatakan bahwa pelatihan merupakan sebuah proses sistematis untuk mengubah seorang atau sekelompok dalam usaha meningkatkan kinerja. Pada penelitian ini, pelatihan berguna untuk menyadari keadaan dan kondisi subjek sekarang dalam kapasitas sebagai atlet yang diharapkan mampu berprestasi optimal. Persoalan-persoalan yang timbul dalam mencapai prestasi optimal terkadang terkait dengan masalah konsentrasi, pemilihan informasi yang tepat untuk subjek sebelum dan saat pertandingan. Metode pelatihan yang digunakan adalah *Self Talk*. Metode ini membantu individu dalam memberi *mood* yang

positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.

Pada kelompok eksperimen penurunan kecemasan atlet senam ritmik menurun secara signifikan. Hal ini sesuai dengan Davis (2011) yang menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Davis juga menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *self talk* terhadap kecemasan atlet senam ritmik. Pengaruh tersebut berupa penurunan kecemasan pada atlet senam ritmik.

### Saran

Berdasarkan dalam penelitian ini tentunya masih ada beberapa kekurangan sehingga peneliti merasa perlu adanya saran-saran yang membangun yang ditujukan pada beberapa pihak supaya manfaat yang diperoleh lebih komperhensif dan aplikatif. Saran-saran tersebut ditujukan kepada:

1. Bagi Subjek

Kecemasan atlet senam ritmik semakin sering sekali terjadi seiring dengan waktu pertandingan yang semakin dekat. *Self talk* sebagai salah satu pe;atihan mental terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan atlet senam ritmik. Sehingga diharapkan setiap atlet agar tetap menumbuhkan *self talk* positif. *Self talk* berkaitan dengan perasaan "saya bisa". Pelatihan ini dapat menjadi bekal pengalaman dan pengetahuan untuk atlet agar nantinya mereka dapat mengelola kecemasan yang mungkin muncul dan mereka rasakan terutama saat menjelang pertandingan sehingga tidak menimbulkan efek negatif pada performa mereka dan mampu mencapai hasil yang optimal.

2. Kepada Pihak Manajemen Klub/ Pelatih

*Self talk* sebagai salah satu bentuk kegiatan komunikasi yang dilakukan sehari-hari harus dimiliki atlet terutama *self talk* positif. Sebagai seorang atlet yang banyak menghadapi tekanan-tekanan psikologis, tentunya *self talk* positif sangat dibutuhkan dalam usaha untuk beradaptasi dengan lingkungan pertandingan yang penuh dengan perasaan kompetitif. Baik itu terhadap wasit, lapangan, lawan, penonton serta individu itu sendiri sehingga diharapkan atlet

mampu menampilkan kemampuan dirinya secara optimal. Dalam hal ini, pelatih dan manajemen klub sebagai bagian utama yang mendukung kemajuan atlet tentunya harus mulai memikirkan usaha-usaha yang mungkin dapat dilakukan guna mendukung peningkatan rasa percaya diri pada atlet mereka sehingga dapat mencapai prestasi yang gemilang. Salah satunya dengan memberikan perhatian pada kondisi psikologis atletnya. Pelatih dan manajemen klub harus mulai memikirkan bagaimana mengelola sumberdaya psikologis setiap atletnya seiring dengan persiapan fisik yang dilakukan agar mencapai hasil yang maksimal.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Dapat menggunakan teknik-teknik lain dalam melakukan *mental training* dan menguji apakah teknik tersebut dapat digunakan secara efektif kepada subjek penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barlow, D. H & Durand, V. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (2008). *The relaxation & Stress Reduction*. Oakland: New Harbinger Publication, Inc.

Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia

Hidayat, I. (1980). *Senam Lantai*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Husdata, H. J. S. (2010). *Psikologi Olahraga* . Bandung: ALFABETA

Ivancevich, J. M., Robert K dan Michael T. M. (2008). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Diterjemahkan oleh: Gina Gania. Jakarta: Erlangga

Mangkunegara, A. P. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung : PT. Remaja Rosda Karya

Moleong, L. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Pearson, J.E.(2001). *Develop the habit of Healthy Self talk*. Crete: Dageforde Publishing, Inc.

Sudarwati, A. L (2007). *Mental Juara : Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajawali Sport.

Sujianto, A. E. (2009). *Aplikasi statistik dengan SPSS 16.0*. Jakarta: Pustaka Karya.

