

**Penerapan Awareness Training untuk Meningkatkan Self-Confidence  
Atlet Muda**

**Application of Awareness Training to Increase Self-Confidence in Young  
Athletes**

**Qonita Dian Parahita**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: qonita.19074@mhs.unesa.ac.id

**Miftakhul Jannah**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan penerapan *awareness training* untuk meningkatkan *self-confidence* atlet muda. *Self-confidence* mendukung pembentukan komitmen pelatihan, pengembangan keterampilan, keterlibat dalam kompetisi, dan kemampuan fisik yang berpotensi untuk olahraga masa depan. Menggunakan metode kuantitatif eksperimen, dengan *quasi eksperimental design*, dan jenis desain *pretest-posttest control group design*. Pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dengan populasi 24 atlet muda DBON. Menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*. Menggunakan uji hipotesis uji-t berpasangan dan *gain score*. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai signifikansi pasangan *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 0.000 yang berarti terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan. Hasil pengujian *gain score* menunjukkan kenaikan pada kelompok eksperimen 8.17, sedangkan pada kelompok kontrol 1.83. Penerapan *awareness training* efektif dalam meningkatkan *self-confidence* atlet muda. Peningkatan signifikan dalam *self-confidence* atlet muda setelah *awareness training* terlihat dari perbedaan rata-rata yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa *awareness training* memiliki potensi untuk meningkatkan *self-confidence* dan memberikan manfaat bagi pembinaan atlet muda.

Kata Kunci: *awareness training*, *self-confidence*, atlet muda.

**Abstract**

The purpose of this research is to describe the application of *awareness training* to increase the *self-confidence* of young athletes. *Self-confidence* supports the formation of training commitments, skills development, involvement in competition, and potential physical abilities for future sports. Using a quantitative experimental method, with a quasi experimental design, and *pretest-posttest control group design*. Sampling used saturated sampling with a population of 24 young DBON athletes. Using the *Kolmogorov Smirnov* normality test. Using the paired *t-test* hypothesis test and *gain score*. The results of the paired *t-test* showed that the significance value of the *pre-test* and *post-test* pairs of the experimental group was 0.000, which means that there was a significant difference in average. The *gain score* test results showed an increase in the experimental group 8.17, while in the control group 1.83. The application of *awareness training* is effective in increasing the *self-confidence* of young athletes. The significant increase in the *self-confidence* of young athletes after *awareness training* can be seen from the significant difference in the mean between the *pre-test* and *post-test* in the

*experimental group. This shows that awareness training has the potential to increase self-confidence and provide benefits for coaching young athletes.*

*Keywords: awareness training, self-confidence, young athletes.*

<b>Article History</b>	 
<i>Submitted : 23-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 26-06-2023</i>	
<i>Accepted :26-06-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) Universitas Negeri Surabaya (UNESA) adalah sebuah wadah bagi para atlet muda potensial dari berbagai daerah di seluruh Indonesia. Tujuan diadakannya DBON antara lain untuk mengembangkan prestasi olahraga nasional menuju tingkat internasional, menjalin kolaborasi yang lebih kuat dengan seluruh stakeholder, dan meningkatkan perekonomian. DBON mencakup olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan wisata olahraga. Para atlet unggulan yang masih berusia remaja yang dinaungi DBON ini dipersiapkan untuk meraih prestasi tertinggi yaitu tampil di sebuah olimpiade dan meraih medali. Para atlet ini akan terus dilatih dan dipantau perkembangannya untuk mencapai target ke depan yaitu menaklukkan pentas olahraga dunia.

Peran ganda mengharuskan para atlet ini untuk membagi fokusnya pada bidang akademik dan olahraga. Supaya keduanya dapat beriringan, atlet muda memerlukan keyakinan pada dirinya untuk dapat menjalani kedua perannya itu. Ditambah dengan masa pubertas yang sedang dialami para atlet muda ini, jika mereka tidak percaya diri atas perubahan yang terjadi pada fisiknya maka akan cenderung untuk lebih sering mengomentari fisiknya sendiri, serta perubahan psikis yang menyebabkan emosi pada atlet muda ini naik turun secara drastis.

Selain giat berlatih, atlet memerlukan keyakinan dan motivasi dalam dirinya untuk dapat meraih prestasi, hal ini masih erat kaitannya dengan *self-confidence*. Selain itu para atlet yang tergabung dari DBON ini datang dari berbagai daerah di Indonesia, yang artinya ketika mereka tinggal di asrama, mereka dituntut untuk berinteraksi dengan teman-teman baru, lingkungan baru, dan kebiasaan-kebiasaan baru, sehingga *self-confidence* sangat penting dimiliki para atlet agar lebih mudah membiasakan diri. Oleh sebab itu, apabila atlet muda memiliki *self-confidence* yang rendah dalam menghadapi tekanan-tekanan tersebut, maka mereka akan mudah mengalami kecemasan yang tentunya berdampak pada penurunan performa dalam mencapai prestasi.

*Awareness training* merupakan sebuah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu. William Schutz menjelaskan betapa pentingnya pelatihan interpersonal sebagai metode untuk meningkatkan kesadaran pribadi (Schutz, 1967; Gazali, 2019; Widodhardhono et al., 2022). Empat jenis perkembangan diperlukan untuk mewujudkan kapasitas penuh seseorang, yaitu fungsi tubuh, fungsi pribadi, pengembangan interpersonal, dan hubungan antar institusi sosial. Pelatihan ini menekankan pengembangan interpersonal dan personal yang bertujuan agar individu mempunyai kesadaran pribadi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Melalui pelatihan ini diharapkan individu mampu mengeksplorasi diri untuk bertanggung jawab dalam memecahkan masalah dan pentingnya pengendalian diri secara sadar (emosional) dalam kerjasama (Taufiq et al., 2019). Pelatihan kesadaran dapat diimplementasikan sebagai model pelatihan kesadaran diri dan memiliki sintaks yang

sederhana dan praktis dan dapat mengasah kesadaran diri sehingga muncul rasa percaya diri yang baik. Schutz (1967) yakin bahwa empat jenis perkembangan diperlukan guna merealisasikan kapasitas penuh seseorang, yaitu fungsi tubuh; fungsi personal yang meliputi kemampuan berpikir logis, kreatif, perolehan pengalaman dan pengetahuan, dan berintegrasi secara intelektual; perkembangan interpersonal; dan jalninan antara lembaga sosial, organisasi sosial, serta budaya yang melekat di masyarakat.

*Awareness training* dirancang berdasarkan teori humanistik yang mengemukakan kesadaran hubungan antar manusia dapat ditingkatkan melalui suatu metode yang berdasarkan kesadaran diri, tanggung jawab, orientasi pada kondisi sekarang keterbukaan, perhatian terhadap diri sendiri atau orang lain, dan kejujuran. Ada dua tahapan dalam *awareness training*. Tahap pertama yaitu penyampaian dan penyelesaian tugas. Pada tahap ini pelatih menyampaikan arahan tentang tugas yang akan diberikan selama pelatihan dan bagaimana cara melakukannya. Kemudian dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu diskusi dan analisis tahap pertama. Pada tahap ini peserta pelatihan diminta untuk melakukan sesuatu, kemudian mendiskusikan dengan anggota kelompoknya atas apa yang telah terjadi (Ismayani et al., 2016).

*Awareness training* merujuk pada serangkaian program atau aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran individu atau kelompok terhadap masalah tertentu atau potensi ancaman. Tujuan dari pelatihan kesadaran adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang topik yang relevan dan mendorong tindakan yang lebih baik dalam menghadapi situasi tersebut. *Awareness training* dapat disampaikan melalui berbagai metode, termasuk seminar, presentasi, modul e-learning, simulasi, diskusi kelompok, atau kampanye komunikasi. Tujuan utamanya adalah untuk memastikan bahwa individu atau kelompok memiliki pengetahuan yang memadai dan pemahaman yang baik tentang isu-isu terkait, serta keterampilan dan kebijaksanaan yang diperlukan untuk bertindak secara efektif dalam situasi tersebut.

Olahraga diyakini dapat membentuk watak individu menjadi lebih baik yang berpengaruh pada perkembangan individu. Untuk mencapai suatu pengalaman dan prestasi dalam dunia olahraga, seorang atlet perlu percaya akan kemampuan yang dimilikinya ketika menghadapi sebuah pertandingan. Rasa percaya diri itu yang akan memberikan kekuatan pada performa seorang atlet di lapangan. *Self-confidence* itu sendiri adalah suatu karakter dasar yang harus terjalin antara atlet dengan pelatih untuk mendapatkan prestasi yang maksimal, baik bagi pemula maupun profesional (Purnomo et al., 2020). Fokus *self-confidence* itu sendiri berada pada hal apa yang bisa dilakukan dengan kemampuan seorang atlet, terbentuk dari tekad yang berguna untuk mendorong diri sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan atlet, dimana tekad tersebut adalah gabungan antara dorongan yang tinggi dalam diri individu dengan komitmen diri untuk berhasil dalam mencapai tujuan (Martins et al., 2017).

*Self-confidence* seorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi mental yang dipengaruhi oleh tingkat kognitif atlet itu sendiri. Hal ini dikarenakan kondisi fisiologis tubuh akan merespon perintah dari otak untuk keberanian dalam mengambil keputusan. Ketika otak menerima rangsangan positif, kondisi mental juga merespons secara positif dan sebaliknya. Selain itu *self-confidence* juga dipengaruhi oleh apa yang dapat menunjang kesuksesannya, terutama penggunaan fasilitas atau peralatan yang sesuai dan tepat fungsi serta nyaman digunakan sehingga menumbuhkan percaya diri. Lingkungan pun akan berpengaruh bagi perkembangan *self-confidence* seorang atlet, karena ia mengetahui perkembangan dirinya dalam setiap proses passing, sehingga lingkungan persaingan memberikan tingkat keberhasilan yang tinggi bagi atlet. (Purnomo et al., 2020).

“*Self-confidence*” berasal dari Bahasa Inggris yaitu “keyakinan diri.” *self-confidence* mengacu pada keyakinan dan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dan potensi diri sendiri. Hal ini melibatkan keyakinan bahwa seseorang mampu menghadapi tantangan, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan tanpa bergantung pada bantuan orang lain. Sehingga atlet yang memiliki *self-confidence* tinggi dapat mengendalikan dirinya dengan baik, namun sebaliknya jika seorang atlet memiliki *self-confidence* rendah maka mudah mengalami rasa cemas (Nisa & Jannah, 2021). *Self-confidence* dimulai dengan konsep diri, yang tumbuh melalui keputusan dalam diri sendiri untuk melakukan apa yang diinginkan, sehingga kita dapat menghadapi semua tantangan persaingan (Manah & Jannah, 2020). Dalam konteks seorang atlet muda, *self-confidence* menjadi sangat penting. Keyakinan diri yang kuat juga dapat membantu atlet muda untuk mengembangkan potensi penuh mereka dan mencapai tujuan yang mereka tetapkan. Penting bagi atlet muda untuk membangun dan memperkuat *self-confidence* melalui pengalaman positif, latihan yang konsisten, dan dukungan dari pelatih dan tim mereka. Dengan keyakinan diri yang kuat, atlet muda dapat menghadapi tantangan, mengembangkan keterampilan mereka, dan meraih prestasi yang tinggi dalam olahraga mereka.

Agus dan Fahrizqi (2020) menjabarkan *self-confidence* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup: (1) Konsep diri, merujuk pada pandangan atau pemahaman individu tentang dirinya sendiri. Hal ini melibatkan cara individu mempersepsikan, mengevaluasi, dan memahami aspek-aspek yang membentuk identitas dan kepribadian mereka; (2) Harga diri, yaitu penilaian individu terhadap dirinya sendiri, cara seseorang memandang diri mereka sendiri dapat memengaruhi *self-confidence*. Jika seseorang memiliki persepsi negatif tentang diri mereka sendiri, *self-confidence* mereka dapat terpengaruh; (3) Kondisi fisik, disabilitas fisik atau kurang percaya diri dapat menjadi penyebab utama rendahnya *self-confidence* dan harga diri seorang individu, disabilitas fisik dapat menjadikan seseorang memiliki *self-confidence* yang rendah; (4) Pengalaman hidup, dalam kebanyakan kasus, harga diri rendah disebabkan oleh pengalaman hidup yang mengecewakan. Pengalaman masa lalu, termasuk pengalaman sukses dan kegagalan, dapat mempengaruhi *self-confidence*. Pengalaman sukses dapat memperkuat keyakinan diri, sementara pengalaman kegagalan dapat mengurangi *self-confidence*. Penting bagi seseorang untuk belajar dari pengalaman-pengalaman ini dan menggunakan mereka sebagai pelajaran untuk tumbuh dan berkembang.

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self-confidence* menurut Agus dan Fahrizqi (2020) meliputi: (1) Pendidikan, pendidikan yang baik dapat memberikan seseorang pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman yang dapat meningkatkan keyakinan diri mereka. Dengan mendapatkan pendidikan yang baik, seseorang dapat menghadapi tantangan dan situasi baru, serta memiliki keterampilan yang diperlukan untuk meraih keberhasilan dengan percaya diri; (2) Pergaulan, bergaul dan menemukan teman yang baik dapat memicu perkembangan kreativitas, kemandirian, dan *self-confidence* individu dengan baik; (3) Keluarga, individu mendapatkan *support* yang baik dari lingkungan keluarga, karena anggota keluarga yang saling berkomunikasi dengan baik menimbulkan perasaan nyaman dan percaya diri yang tinggi. Ketika seseorang berada di sekitar orang-orang yang memotivasi, menginspirasi, dan mendukung pertumbuhan mereka, hal ini dapat membantu memperkuat keyakinan diri mereka.

Ada tiga aspek *self-confidence*, yaitu: (1) Tingkah laku, yang memiliki indikator melakukan sesuatu secara optimal, menerima pertolongan dari individu lain dan mampu bertahan dari rintangan apapun; (2) Emosi, yang memiliki indikator memahami dan mengungkapkan perasaan, menerima cinta, mendapatkan perhatian di saat-saat sulit, memahami dampak apa yang diamalkan kepada orang lain; (3) Spiritual, yang memiliki indikator memahami bahwa alam semesta adalah rahasia yang tidak dapat kita ketahui pergerakan selanjutnya, percaya pada takdir Tuhan dan mengagungkan-Nya.

*Self-confidence* dinilai penting untuk atlet muda karena diperlukan untuk mendukung pembentukan komitmen melakukan pelatihan, pengembangan keterampilan, terlibat dalam kompetisi, dan kemampuan fisik yang berpotensi untuk olahraga masa depan. *Self-confidence* dapat ditingkatkan melalui pelatihan, seperti penelitian sebelumnya yang menggunakan pelatihan *imagery* (Nopiyanto et al., 2022) dan *self-talk* (Effendi & Jannah, 2019) untuk meningkatkan *self-confidence*. Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk menggunakan pelatihan kesadaran (*awareness training*) untuk melihat dampaknya terhadap kenaikan *self-confidence*. Dikarenakan *awareness training* adalah suatu kegiatan yang dirancang untuk menjadikan individu sadar akan bagaimana ia bereaksi dan menangani situasi. Dengan kegiatan ini diharapkan individu mampu menyadari tentang perilakunya dan emosi yang ada dibalik itu, serta mampu membaca perasaan orang lain sehingga individu dapat menempatkan diri ketika berhubungan dengan individu lain (Schutz, 1967).

*Self-confidence* adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri. Ini melibatkan keyakinan yang positif tentang keterampilan, kemampuan, dan potensi pribadi. *Self-confidence* memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dalam berbagai situasi kehidupan. *Self-confidence* yang baik dapat memiliki dampak positif dalam banyak aspek kehidupan seseorang. Orang yang percaya diri lebih mampu mengatasi tekanan, kegagalan, atau hambatan dengan sikap yang positif dan bertahan dalam menghadapi tantangan. *Self-confidence* yang tinggi dapat membantu dalam berinteraksi dengan orang lain secara lebih percaya diri, membangun hubungan yang sehat, dan berkomunikasi dengan baik. *Self-confidence* bukanlah sesuatu yang tetap atau tidak berubah sepanjang waktu. Ini dapat dibangun dan diperkuat melalui pengalaman positif, pengakuan atas pencapaian, peningkatan keterampilan, serta pengembangan pikiran yang positif dan sikap yang sehat terhadap diri sendiri.

Peneliti telah melakukan studi literatur dan menemukan beberapa penelitian sebelumnya yang masih berkaitan dengan tema *awareness training* dan *self-confidence*, diantaranya adalah penelitian Effendi dan Jannah (2019) yang bertujuan untuk melihat pengaruh dari pemberian pelatihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri, penelitian Nisa & Jannah (2021) yang bertujuan untuk melihat pengaruh dari besarnya kepercayaan diri yang dimiliki individu dengan ketangguhan mentalnya, penelitian Melyana dan Pujiastuti (2020) bertujuan untuk melihat bagaimana kepercayaan diri dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan berpikir kritis, serta penelitian Imro'atun (2017) yang bertujuan untuk melihat efektivitas penerapan konseling kelompok dalam peningkatan kepercayaan diri. Beberapa penelitian terdahulu tersebut sama-sama membahas tentang kepercayaan diri, baik sebagai variabel bebas maupun sebagai variabel terikat, namun perbedaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah tidak menggunakan *awareness training* sebagai intervensinya.

Selain itu, ada pula penelitian Taufiq et al. (2019) yang bertujuan untuk melihat pengaruh dari penerapan *awareness training* terhadap motivasi belajar, penelitian Gazali (2019) yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan menulis pidato setelah dilakukan *awareness training*, penelitian Pratiwi dan Deni (2022) yang bertujuan untuk melihat peningkatan kemampuan *problem solving* setelah diberikan *awareness training*, dan penelitian Widohardhono et al. (2022) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis dengan penerapan *awareness training*. Keempat penelitian tersebut menerapkan *awareness training*, namun tidak menghubungkannya dengan kepercayaan diri seperti penelitian ini. Sedangkan dalam penelitian ini menerapkan *awareness training* untuk meningkatkan *self-confidence*.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan mengevaluasi penerapan *awareness training* sebagai metode untuk meningkatkan *self-confidence* pada atlet muda. Dalam konteks

penelitian ini, *awareness training* diberikan kepada kelompok eksperimen yang terdiri dari atlet muda yang dinaungi DBON UNESA. Dengan melakukan penelitian ini, peneliti ingin memberikan gambaran tentang efektivitas *awareness training* dalam meningkatkan *self-confidence* atlet muda. Tujuannya adalah untuk memahami apakah *awareness training* dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengembangkan keyakinan diri atlet muda dan meningkatkan performa mereka dalam konteks olahraga. Sehingga penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya *awareness training* sebagai strategi pengembangan diri pada atlet muda dan memberikan rekomendasi yang berguna bagi para pelatih, pembina, dan pengambil keputusan dalam bidang olahraga terkait penerapan metode ini.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data yang dapat diukur secara numerik dan menganalisisnya dengan menggunakan pendekatan statistik. Pendekatan ini berfokus pada pengumpulan data yang obyektif, menggeneralisasi temuan, dan menguji hipotesis. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode statistik untuk menjawab pertanyaan penelitian, menguji hipotesis, atau mengidentifikasi pola dan hubungan antar variabel (Jannah, 2018).

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu atau *quasi experimental design*, yaitu eksperimen yang membutuhkan kelompok kontrol dalam penelitian, namun kelompok tersebut tidak sepenuhnya berguna untuk mengontrol variabel eksternal yang berdampak pada eksperimen (Sugiyono, 2013). Desain penelitian yang digunakan dalam konteks ini adalah pretest-posttest control group design. Desain ini merupakan salah satu jenis desain eksperimen yang umum digunakan untuk menguji efek intervensi atau perlakuan terhadap dua kelompok yang berbeda, yaitu kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Dalam desain pretest-posttest control group, ada dua kelompok yang dipilih secara acak dari populasi yang serupa. Salah satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen, menerima perlakuan atau intervensi yang ingin diteliti, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut dan berfungsi sebagai pembanding atau kontrol. (Jannah, 2016).

## Sampel

Dalam penelitian ini, populasi yang ditetapkan adalah atlet muda yang dinaungi oleh Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) UNESA di Asrama Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN). Populasi ini terdiri dari 24 orang atlet muda dengan rentang usia antara 12 hingga 15 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh. Teknik ini mengharuskan seluruh anggota populasi menjadi bagian dari sampel penelitian. Dalam hal ini, semua 24 atlet muda yang berada dalam populasi diambil sebagai sampel. Dengan menggunakan teknik sampling jenuh, peneliti dapat mendapatkan data dari seluruh populasi yang dimaksudkan untuk dipelajari. Pendekatan ini menghasilkan informasi yang komprehensif tentang karakteristik atau fenomena yang diamati dalam populasi atlet muda yang dinaungi DBON UNESA di SLOMPN. (Sugiyono, 2013).

## Prosedur

Penelitian ini terdiri dari dua tahapan, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan dan tahap pelaksanaan saling terkait dan mempengaruhi keberhasilan penelitian. Persiapan yang matang dan rinci membantu memastikan bahwa tahap pelaksanaan berjalan dengan lancar dan data yang dikumpulkan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Tahap persiapan meliputi uji coba alat ukur *Carolina's Sport Confidence Inventory* oleh Manzo et al. (2001) dan uji coba Modul Pelatihan *Awareness Training* oleh tim penelitian. Sedangkan tahap

pelaksanaan meliputi pengambilan data *pre-test*, randomisasi KE dan KK, pemberian perlakuan dan kontrol yang dilakukan selama 4 pertemuan, serta pengambilan data *post-test*. Pada tahap persiapan, hasil validasi alat ukur menggunakan uji validitas pearson, menunjukkan bahwa semua item sejumlah 21 item bernilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan  $Sig. < 0.05$  yang dinyatakan valid. Sedangkan perhitungan reliabilitas menunjukkan hasil nilai *cronbach's alpha*  $> 0.60$  yaitu 0.89 yang berarti alat ukur ini dinyatakan sangat reliabel atau konsisten. Sedangkan hasil evaluasi dan saran yang didapatkan dari pelatih, pengamat, dan partisipan digunakan sebagai perbaikan modul.

Kemudian pada tahap pelaksanaan, yang pertama pengambilan data *pre-test*, dilakukan sebanyak 1 kali pada tanggal 8 April 2023. Kedua, randomisasi kelompok eksperimen dan kontrol, dilakukan berdasarkan urutan *ranking*, sehingga kedua kelompok memiliki rata-rata tingkat *self-confidence* yang setara. Ketiga pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen dengan pelatihan *awareness training*. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan apapun. Pelaksanaan pelatihan *awareness training* berlangsung selama 4 kali pertemuan, yaitu pada tanggal 8-9 April 2023 dan pada tanggal 15-16 April 2023. Materi pelatihan meliputi *Me and Puberty*, *Sex Education*, *Who am I*, dan *Hope*. Serta pengambilan data *post-test* dilakukan setelah pelatihan berakhir pada tanggal 16 April 2023.

#### *Pengumpulan data*

Skala digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Skala merupakan instrumen yang berbentuk kuesioner, dimana memuat pernyataan (Jannah, 2018). Kuesioner dalam penelitian ini berbentuk kuesioner tertutup, yang mana pada pernyataan telah disediakan alternatif jawaban, kemudian responden diminta memilih salah satu dari jawaban tersebut. Kuesioner yang diberikan bertujuan untuk mengukur *self-confidence* subjek penelitian. Skala yang digunakan adalah skala *self-confidence Carolina's Sport Confidence Inventory* dengan cara menjawab menggunakan skala likert.

#### *Analisis data*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji asumsi berupa uji normalitas untuk memeriksa apakah data yang dikumpulkan memiliki distribusi normal atau sebaliknya, ini penting dilakukan sebelum dilakukan pengujian hipotesis untuk memastikan bahwa asumsi distribusi normal terpenuhi. Untuk uji normalitas, penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 20.0 for Windows digunakan sebagai alat bantu untuk melakukan uji normalitas tersebut. Setelah melakukan uji normalitas dan memastikan bahwa data berdistribusi normal, peneliti dapat melanjutkan dengan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini, perbandingan *gain score* antara kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) dapat dilakukan jika data berdistribusi normal. Perbandingan *gain score* digunakan untuk melihat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* dalam setiap kelompok. Selain itu, uji-t sampel berpasangan juga dilakukan dalam penelitian ini. Uji-t sampel berpasangan digunakan untuk membandingkan data yang diukur pada dua waktu yang berbeda, yaitu *pretest* dan *posttest*. Dalam kasus ini, data *pretest* dan *posttest* dikumpulkan dari kelompok partisipan yang telah menjalani perlakuan atau intervensi. Dengan demikian, uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk memeriksa apakah data berdistribusi normal atau tidak, dan jika data berdistribusi normal, perbandingan *gain score* dan uji-t sampel berpasangan dapat dilakukan untuk menganalisis beda rerata antara dua kelompok sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. (Jannah, 2016).

## **Hasil**

Berikut adalah gambaran statistik deskriptif yang mencakup jumlah data, nilai minimal, nilai maksimal, nilai rerata (mean), dan standar deviasi (SD) dari data penelitian yang telah diperoleh.

Tabel 1. Gambaran Statistik Deskriptif

	N	Range	Min	Max	Mean	SD
Pre KE	12	22	53	75	64.83	7.872
Post KE	12	21	62	83	73.00	7.311
Pre KK	12	17	54	71	60.25	5.659
Post KK	12	17	54	71	62.08	4.944

Tabel di menggambarkan pada kelompok eksperimen ada kenaikan mean dari *pre-test* yaitu 64.83 dan *post-test* sebesar 73.00, artinya ada kenaikan *self-confidence* yang cukup besar. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi sedikit kenaikan mean dari *pre-test* sebesar 60.25 dan *post-test* sebesar 62.08. Selanjutnya berikut ini adalah tabel yang berisi skor *pre-test* dan *post-test* dari seluruh partisipan.

Hasil uji normalitas menyatakan bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai Sig. > 0.05.

Tabel 2. Ringkasan Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Pre-test KE	0.235	12	0.065
Post-test KE	0.184	12	0.200
Pre-test KK	0.190	12	0.200
Post-test KE	0.093	12	0.200

Uji hipotesis dilakukan dengan melihat perbandingan *gain score* dari hasil uji-t sampel berpasangan dengan melihat perbandingan antara data *pre-test* dan *post-test* dari kedua kelompok.

Tabel 3. Ringkasan Uji-T Sampel Berpasangan

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Post KE	-8.167	2.980	0.860	-10.060	-6.273	-9.494	11	0.000
Pair 2	Pre-Post KK	-1.833	4.407	1.272	-4.634	0.967	-1.441	11	0.177

Berdasarkan output Pair 1 (Pre-Post KE), nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0.05$ , berarti ada perbedaan yang signifikan rata-rata *self-confidence* atlet muda pada sebelum dan sesudah diberikan *awareness training* pada kelompok eksperimen. *Awareness training* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan *self-confidence* atlet muda dalam kelompok eksperimen. Sedangkan pada output Pair 2 (Pre-Post KK), Nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.177 >$

0.05, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan pada *self-confidence* atlet muda dalam kelompok kontrol. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa *awareness training* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *self-confidence* atlet muda pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam *self-confidence* mereka setelah melalui *pre-test* dan *post-test*. Ini berarti *awareness training* berpotensi sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan *self-confidence* atlet muda.

Tabel 4. Tabel Pengujian *Gain Score*

Pengukuran	Kelompok		Selisih
	Eksperimen	Kontrol	
Pre-test	64.83	60.25	4.58
Post-test	73.00	62.08	10.92
Selisih	8.17	1.83	

Pengujian *gain score* dilakukan untuk mengetahui keberartian perbedaan rata-rata antara kedua data *pre-test* dan *post-test* di setiap kelompok. Terdapat kenaikan nilai sebesar 8.17 antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Kenaikan nilai yang signifikan menjelaskan adanya perubahan yang berarti dalam *self-confidence* atlet muda setelah diberikan *awareness training*. *Awareness training* memiliki dampak positif dalam meningkatkan *self-confidence* atlet muda dalam kelompok eksperimen. Terdapat kenaikan skor sebesar 1.83 antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Kenaikan skor yang tidak signifikan menjelaskan perubahan dalam *self-confidence* atlet muda dalam kelompok kontrol tidak begitu berarti. Kelompok kontrol yang tidak dikenai *awareness training* tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam *self-confidence*.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa penerapan *awareness training* dapat meningkatkan *self-confidence* pada atlet muda. Berdasarkan hasil analisis di atas ternyata nilai rata-rata pre dan post test kelompok eksperimen meningkat secara signifikan yaitu 8.17. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *post-test* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan *awareness training* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *awareness training* secara positif meningkatkan *self-confidence* atlet muda dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *awareness training* efektif dalam meningkatkan *self-confidence* pada atlet muda, seperti yang terlihat dari kenaikan skor rata-rata, kategori skor post-test, dan perbedaan rata-rata skor post-test antara kedua kelompok tersebut.

*Self-confidence* berawal dari terbentuknya tekad untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan adanya konsep diri (Manah & Jannah, 2020) yang perlu disadari seorang atlet muda. *Awareness training* dirancang sebagai model pelatihan yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran pribadi (Schutz, 1967). Sehingga, dapat dikatakan bahwa *awareness training* dapat meningkatkan *self-confidence* atlet muda. Hal ini dapat memperkuat keyakinan dan penghargaan terhadap nilai diri sendiri, yang merupakan komponen penting dari *self-confidence*. *Awareness training* juga dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi ketakutan, kecemasan, dan keraguan yang mungkin mempengaruhi *self-confidence*. Dengan meningkatkan kesadaran terhadap sumber-sumber ketidakpercayaan diri dan mempelajari

strategi untuk menghadapinya, individu dapat mengurangi penghalang emosional dan mental yang menghambat perkembangan *self-confidence*. *Awareness training* sering kali melibatkan pengajaran keterampilan praktis yang relevan dengan meningkatkan *self-confidence*, seperti keterampilan komunikasi, negosiasi, atau manajemen stres. Dengan mengasah keterampilan ini, individu dapat merasa lebih kompeten dan percaya diri dalam menghadapi situasi-situasi tertentu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan *self-confidence* mereka secara keseluruhan. *Awareness training* sering kali melibatkan interaksi dan dukungan sosial antar peserta. Melalui pengalaman berbagi, mendengarkan, dan mendukung satu sama lain, individu dapat merasa didukung dan diterima dalam perjalanan mereka untuk meningkatkan *self-confidence*. Keberadaan komunitas yang positif dan penerima dapat memperkuat keyakinan individu tentang kemampuan mereka sendiri.

Kondisi psikologis seorang atlet menjadi penting untuk meningkatkan kemampuan atlet ketika sedang bertanding. Perubahan psikologis seorang atlet selama bertanding seperti meningkatnya kemampuan dalam menghadapi tekanan, mempertahankan fokus, mental yang tangguh, dan kemampuan untuk mengatasi beratnya tantangan. Atlet yang memiliki keyakinan diri yang tinggi dan motivasi intrinsik yang kuat lebih mungkin untuk menghadapi tantangan, tetap berkomitmen, dan bekerja keras untuk mencapai tujuan mereka. Kondisi psikologis yang positif dapat memperkuat keyakinan dan motivasi tersebut, serta membantu atlet untuk tetap termotivasi bahkan dalam situasi sulit. Dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan, kemampuan untuk mempertahankan fokus pada tujuan dan tugas yang ada dapat mempengaruhi performa atlet secara signifikan. Kondisi psikologis yang baik membantu mengendalikan distraksi, mempertahankan konsentrasi yang optimal, dan menjaga ketajaman mental. Kondisi psikologis yang sehat membantu atlet mengenali dan mengelola emosi mereka dengan efektif. Kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif, menjaga ketenangan, dan menggunakan emosi secara positif dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi tantangan dan mengambil keputusan yang tepat. Kondisi psikologis yang baik membantu atlet mengatasi stres dengan efektif. Atlet yang mampu mengelola stres dengan strategi yang sehat, seperti relaksasi, visualisasi, atau pernapasan, dapat mempertahankan kinerja yang optimal dan menghindari penurunan performa yang disebabkan oleh tekanan psikologis. Kondisi psikologis yang baik membantu atlet mengatasi stres dengan efektif. Atlet yang mampu mengelola stres dengan strategi yang sehat, seperti relaksasi, visualisasi, atau pernapasan, dapat mempertahankan kinerja yang optimal dan menghindari penurunan performa yang disebabkan oleh tekanan psikologis. Seorang atlet yang memiliki *self-confidence* tinggi akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk menampilkan performa terbaik selama bertanding seperti harapannya (Agus & Fahrizqi, 2020). *Self-confidence* itu sendiri perlu dilatih, jika tidak maka tidak akan ada peningkatan. Dalam konteks ini, pendekatan psikologis seperti pelatihan mental, manajemen stres, visualisasi, dan teknik relaksasi dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kondisi psikologis atlet dan, akibatnya, kemampuan mereka dalam kompetisi. *Awareness training* dalam hal ini dapat membantu atlet untuk lebih menyadari apa yang menjadi tujuannya, tanggung jawab, dan kemampuan yang dimilikinya, sehingga atlet dapat meningkatkan *self-confidence* yang dimilikinya.

*Self-confidence* dapat ditingkatkan melalui mekanisme kesadaran diri. Dengan menyadari konsep diri, kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta tujuan yang ingin dicapai, maka akan terbentuk *self-confidence* individu. *Self-confidence* penting bagi atlet muda dalam mendukung komitmen latihan dan performa atlet muda ketika bertanding. *Awareness training* membantu individu dalam perkembangan interpersonal dan personal, sehingga individu memiliki kesadaran pribadi untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Selain itu, *awareness training* juga membantu individu untuk menyadari tanggung jawabnya, mengontrol

emosi, dan membangun kerja sama yang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *awareness training* dapat menjadi salah satu intervensi untuk meningkatkan *self-confidence*.

Peningkatan *self-confidence* pada subjek penelitian ini disebabkan kesiapan dan keaktifan subjek selama pelatihan, materi pelatihan, dan metode yang tepat. Berdasarkan pengamatan selama pelatihan berlangsung, peserta terlihat sangat siap sejak awal pelatihan. Peserta memasuki ruangan pelatihan tepat waktu. Selama pemberian materi terjadi interaksi yang aktif antara pelatih dan peserta pelatihan. Hal ini dikarenakan materi yang diberikan selama pelatihan sesuai dengan apa yang sedang mereka alami di fase remaja dan peran mereka sebagai seorang atlet. Materi tersebut meliputi pubertas, edukasi seksual, siapa aku, dan harapan. Pelatihan juga dilaksanakan pada akhir pekan, tidak mengganggu kegiatan latihan fisik mereka, sehingga peserta dapat mengikuti pelatihan dengan maksimal. Peran pelatih selama pelatihan berlangsung adalah yang paling utama. Kemampuan pelatih untuk membangun rapport dengan peserta pelatihan, mengajak peserta untuk berinteraksi, memecahkan suasana canggung, dan penyampaian yang mudah dipahami sangat mendukung tercapainya efektivitas pelatihan. Selain itu, metode *awareness training* ternyata cocok untuk diterapkan dalam kondisi ini.

## **Kesimpulan**

Penerapan *awareness training* memiliki dampak positif dalam meningkatkan *self-confidence* pada atlet muda di Desain Besar Olahraga Nasional Universitas Negeri Surabaya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan *awareness training*, terdapat peningkatan signifikan dalam *self-confidence* atlet muda yang tergabung dalam program Desain Besar Olahraga Nasional tersebut. Ada kenaikan skor rata-rata yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan *awareness training*. Ada kenaikan sebesar 8.17 yang artinya terdapat kenaikan skor cukup berarti pada kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol ada kenaikan sebesar 1.83 yang berarti perubahan pada kelompok kontrol tidak begitu berarti. Kemudian perbedaan antara skor *post-test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar 10.92. Sehingga, penerapan *awareness training* pada atlet muda di Desain Besar Olahraga Nasional Universitas Negeri Surabaya dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan *self-confidence* mereka. Hal ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan potensi dan prestasi atlet muda serta memperkuat fondasi psikologis mereka dalam menghadapi tantangan dan kompetisi di bidang olahraga. Peningkatan *self-confidence* yang terjadi pada subjek penelitian juga disebabkan oleh kesiapan dan keaktifan subjek selama pelatihan, materi pelatihan, dan metode pelatihan yang sesuai. Guna meningkatkan *self-confidence* atlet muda diperlukan latihan. *Awareness training* dapat digunakan sebagai metode untuk membantu atlet muda dalam menyadari konsep diri, kelebihan dan kekurangan individu, tujuan, tanggung jawab, dan keterampilan yang dimilikinya, sehingga atlet dapat meningkatkan *self-confidence* yang dimilikinya.

## **Saran**

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah kesempatan untuk mempelajari lebih banyak lagi sumber-sumber yang berkaitan dengan *awareness training* dan *self-confidence* atlet muda, agar hasil penelitiannya lebih baik lagi dan lebih komprehensif, serta mempersiapkan sebaik mungkin untuk proses pendataan dan pertanyaan yang mendukung penelitian yang lebih baik. Saran bagi institusi yaitu DBON diharapkan merujuk hasil penelitian ini untuk meningkatkan minat, motivasi, dan sikap yang dapat menunjang tercapainya prestasi atlet muda. Saran bagi

atlet muda diharapkan selalu aktif dalam kegiatan pelatihan dan sering menerapkan *awareness training* agar memberikan dampak yang positif untuk kedepannya. Saran bagi pelatih diharapkan dapat menerapkan *awareness training* serta metode-metode pelatihan lain yang dapat menunjang performa atlet.

## Daftar Pustaka

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjr>
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(3). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/29164/26707>
- Gazali, H. (2019). Peningkatan Kemampuan Menulis Naskah Pidato Melalui Model Pembelajaran Pelatihan Kesadaran (Awareness Training). *Jurnal Konfiks*, 6(1), 34-45. <https://doi.org/10.26618/konfiks.v6i1.167>
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50-57. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbbk>
- Ismayani, M., Rostikawati, Y., & Suhara, A. M. (2016). Pengidentifikasian kemampuan interpersonal mahasiswa melalui model pembelajaran pelatihan kesadaran (awareness training). *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi*, 3(2), 108-117. <https://doi.org/10.22460/p2m.v3i2p108-117.634>
- Jannah, M. 2016. *Psikologi eksperimen: Sebuah pengantar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(04). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/37110>
- Manzo, L. G., III, J. M. S., & Mink, R. (2001). The Carolina sport confidence inventory. *Association for Advancement of Applied Sport Psychology*, 01, 1041–3200. <https://doi.org/10.1080/104132001753144400>
- Martins, P., Rosado, A., Ferreira, V., & Biscaia, R. (2017). Personal and Social Responsibility Among Athletes : the Role of Self-Determination , Achievement Goals and Engagement by. *Journal of Human Kinetics*, 57(June), 39–50. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0045>
- Melyana, A., & Pujiastuti, H. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa SMP. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 3(3), 239-246. doi 10.22460/jpmi.v3i3.239-246
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>

- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48-57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Pratiwi, D. D., & Deni, A. S. (2022). Dampak Awareness Training Berbantu Ice Breaking dan Gaya Kognitif pada Kemampuan Pemecahan Masalah. *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, 6(1), 30-41. <http://dx.doi.org/10.33603/jnpm.v6i1.4955>
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaina, N. (2020). Tingkat kepercayaan diri atlet remaja. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(2), 1-7. <https://doi.org/10.38114/josepha.v1i2.86>
- Schutz, W. C. (1967). *JOY Expanding Human Awareness*. Grove Press, Inc., New York.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Taufiq, A. U., Tina, K. T., & Djafar, H. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Awareness Training Terhadap Motivasi Belajar Fisika. *JPF (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 7(1), 10-16. <https://doi.org/10.24252/jpf.v7i1.5184>
- Widohardhono, R., Jannah, M., & Sugiman, S. (2022). Awareness Training Sebagai Upaya Pengukuran Kesejahteraan Psikologis Pada Komunitas Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara Wilayah Jawa Timur. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 150-159. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v2i2.190>
- Barker, D. H., Quittner, A. L., Fink, N. E., Eisenberg, L. S., Tobey, E. A., & Niparko, J. K. (2009). Predicting behavior problems in deaf and hearing children: The influences of language, attention, and parentchild communication. *Development and Psychopathology*, 21(2), 373-392. <https://dx.doi.org/10.1017%2FS0954579409000212>