

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP KONSENTRASI PADA ATLET BULUTANGKIS DI UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Ibrahim N. Bolla, Oop Ropei, Aditya Pratama

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi

ABSTRAK

Gangguan konsentrasi yang dialami atlet bulutangkis juga dapat mengganggu pengambilan keputusan pemakaian teknik dalam melangkah sehingga apa yang dipikirkan tidak sejalan dengan apa yang dilakukan sehingga kaki menjadi terkilir. Peningkatan konsentrasi tersebut dapat dilakukan antara lain dengan menggunakan teknik relaksasi, yoga dan hipnoterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap konsentrasi pada atlet bulutangkis UKM UPI. Metode penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel adalah atlet bulutangkis UKM UPI jumlah sampel 22 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Grid Concentration Exercise*. Uji statistik yang digunakan uji t-dependen. Hasil penelitian didapatkan hasil sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 49.27, sesudah dilakukan hipnoterapi adalah 70.68. Hasil uji statistik ada pengaruh hipnoterapi dengan konsentrasi (nilai-p = 0,0001). Disarankan pada UKM bulutangkis UPI untuk mengadakan seminar atau pelatihan mengenai peningkatan konsentrasi dengan menggunakan metode hipnoterapi

Kata kunci : Hipnoterapi, Konsentrasi, Atlet Bulutangkis.

ABSTRACT

Concentration disturbances experienced by badminton athletes can also interfere with decision making using techniques in stepping so that what is thought is not in line with what is done so that the legs become dislocated. This concentration increase can be done, among others, by using relaxation, yoga and hypnotherapy techniques. The purpose of the research to determine the effect of hypnotherapy to concentration on badminton athletes of UPI student activity unit. This research method is pre experiment with one group pretest-posttest design. Samples are badminton athletes of UPI student activity unit sample of 22 respondents. Sampling was done by purposive sampling technique. The instrument used is Grid Concentration Exercise. The statistical test used t test-dependent. Results of the study showed before hypnotherapy is 49.27, after doing hypnotherapy is 70.68 Statistical test result there is an effect of hypnotherapy with an average concentration (p-value = 0.0001). It is advisable to hold a seminar or training regarding the increased concentration by using hypnotherapy for UPI student activity unit badminton.

Keywords : Hypnotherapy, Concentration, Badminton Athletes.

PENDAHULUAN

Cabang olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat Indonesia. Hal itu dikarenakan bulutangkis dapat dimainkan oleh pria dan wanita juga dari segala tingkatan usia. Tidak hanya itu, cabang olahraga bulutangkis di Indonesia juga bisa dikatakan berprestasi dan bersaing di level elit atau atas dunia (Ruyattman, 2013).

Seorang atlet bulutangkis dapat berprestasi dan bersaing di level dunia membutuhkan berbagai persiapan, baik persiapan fisik maupun persiapan mental. Persiapan fisik dilakukan untuk meningkatkan kekuatan, ketahanan tubuh, keterampilan dan teknik permainan bulutangkis, sedangkan persiapan mental dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan meningkatkan konsentrasi (Komarudin, 2015).

Peningkatan kemampuan fisik, teknik dan taktik tanpa disertai pembinaan mental yang baik akan berdampak pada hasil yang negatif. Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menguatkan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan, mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat dan beban mental dimana itu semua dapat mempengaruhi konsentrasi pada atlet bulutangkis (Purnama, 2013).

Konsentrasi merupakan bagian penting dalam aktivitas hidup. Seseorang bisa melakukan aktivitas dengan baik jika orang tersebut memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi, karena berbagai aktivitas yang harus dilakukan sangat kompleks seperti bekerja, belajar dan olahraga (Maksum, 2013). Begitu pun atlet bulutangkis, konsentrasi dapat mengoptimalkan kemampuan, teknik, dan taktik bermain yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada hasil pertandingan (Purnama, 2013). Maksum (2011) menjelaskan bahwa pada aktivitas olahraga bulutangkis kemampuan konsentrasi membantu atlet dalam menampilkan berbagai keterampilannya terutama dalam menghadapi pertandingan. Lebih lanjut disebutkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan yang sangat penting supaya perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-liku, taktik dan strateginya sehingga seorang atlet bulutangkis dapat bermain dengan sebaik-baiknya (Gunarsa, 2008).

Atlet Bulutangkis yang mengalami gangguan konsentrasi akan mendapati dirinya terkena penurunan performa kecermatan dalam bermain dan kegagalan meraih prestasi (Harsono, 1988). Selain itu gangguan konsentrasi juga dapat menyebabkan kesalahan dalam melakukan teknik permainan yang berakibat pada cedera tubuh. Gangguan konsentrasi yang dialami atlet bulutangkis juga dapat mengganggu pengambilan keputusan

pemakaian teknik dalam melangkah sehingga apa yang dipikirkan tidak sejalan dengan apa yang dilakukan sehingga kaki menjadi terkilir. Atlet juga mengalami timbul keringat berlebih terutama di area telapak tangan. Hal tersebut mengakibatkan sela-sela jari dan telapak tangan menjadi licin sehingga tidak mampu mengendalikan raket secara akurat (Komarudin, 2015). Oleh sebab itu, diperlukan upaya untuk mengetahui permasalahan yang dapat mengganggu konsentrasi atlet agar dapat ditemukan penyebab masalah dan kemudian ditentukan cara untuk memecahkan masalah tersebut demi meningkatnya performa atlet agar menjadi lebih baik dalam berprestasi (Juliantine, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2018 terhadap sepuluh atlet bulutangkis di unit kegiatan mahasiswa (UKM) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) didapatkan hasil bahwa delapan atlet sering mengalami kehilangan konsentrasi akibat sorakan atau kata-kata kasar dari penonton ketika melakukan kesalahan yang sering mereka terima juga membuat mereka merasa berkecil hati atau turun secara psikis dan mengalami penurunan mental bertanding. Selain itu para atlet juga mengalami gangguan konsentrasi yang disebabkan oleh perasaan gugup sehingga berdampak pada ketidakmampuan melakukan pukulan yang akurat, tidak mampu mengawasi gerakan lawan, memperkirakan penempatan *shuttlecock* dari lawan dan sulit mengimplementasikan saran dan arahan dari pelatih.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut diketahui bahwa para atlet bulutangkis mengalami gangguan konsentrasi yang disebabkan oleh berbagai stimulus baik stimulus internal maupun eksternal. Menurut Satiadarma (2000) stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya, sedangkan stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak-sorai penonton,

ejekan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata yang menyakitkan dari penonton atau pelatih, kesalahan keputusan wasit yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi pada diri atlet. Untuk itu dibutuhkan sebuah metode yang dapat membantu atlet untuk dapat meningkatkan konsentrasi.

Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi atlet bulutangkis. Peningkatan konsentrasi tersebut dapat dilakukan antara lain dengan menggunakan teknik relaksasi, yoga dan hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan pilihan yang sangat sesuai untuk diterapkan pada atlet bulutangkis karena memiliki metode yang sederhana, tidak memerlukan waktu yang lama serta memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi (Hidayat, Rahmat, & Hambali, 2015).

Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik pikiran dan penyambungan yang menggunakan metode hipnoterapi untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gagasan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli menggunakan hipnotis untuk terapi disebut *hypnotherapist*. Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dengan hipnoterapi adalah komunikasi (Kahija, 2007).

Hipnoterapi terdiri dari dua macam yaitu *hypnosis* dan *self-hypnosis*. *Self-hypnosis* dapat didefinisikan sebagai sugesti diri (*self suggestion*), karena pada dasarnya ketika melakukan pemograman diri berarti sedang mensugesti diri agar sesuai dengan apa yang diharapkan (Sugara, 2013). Perbedaan antara *hypnosis* dan *self-hypnosis* adalah subjek yang melakukan hipnoterapinya. Jika dalam *hypnosis* orang yang di hipnoterapi dipandu oleh seorang terapis yang memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam hipnoterapi sedangkan *self-hypnosis* memandu diri sendiri untuk memasuki kondisi hipnotis, kemudian melakukan sugesti diri yang

bermanfaat bagi dirinya dan dapat menambah daya konsentrasi.

Dalam ruang lingkup psikoterapi, hipnoterapi digunakan bukan saja dalam psikoterapi penunjang tetapi lebih dari itu, hipnoterapi merupakan alat yang ampuh dalam psikoterapi penghayatan dengan tujuan membangun kembali (rekonstruksi) sehingga perlu pengkajian yang lebih mendalam agar tercapai suatu pendekatan holistic efektif (IBH, 2002). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Langenati & Jannah (2015) yang berjudul Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik menyebutkan bahwa *Self-Hypnosis* memberikan dampak positif terhadap konsentrasi pada atlet senam artistik. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Jamaiah, Sugiharto & Kasmini (2015) melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh *Hypnotherapy* dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatra Utara Tahun 2015 menjelaskan bahwa adanya pengaruh tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet putri Deli Serdang. Selain itu penelitian ini juga mengungkapkan fakta bahwa adanya peningkatan konsentrasi sebesar 33,33% pada kelompok *treatment hypnosis*.

Perkembangan terapi komplementer akhir-akhir ini menjadi sorotan banyak negara. Pengobatan komplementer atau alternatif menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan di Amerika Serikat dan negara lainnya (Snyder & Lindquis, 2002). Data menyebutkan terjadi peningkatan jumlah pengguna terapi komplementer di Amerika dari 33% pada tahun 1991 menjadi 42% di tahun 1997 (Eisenberg, 1998 dalam Snyder & Lindquis, 2002). Klien yang menggunakan terapi komplementer memiliki beberapa alasan. Salah satu alasannya adalah filosofi holistik pada terapi komplementer, yaitu adanya harmoni dalam diri dan promosi kesehatan dalam terapi komplementer. Alasan lainnya karena klien ingin terlibat untuk pengambilan

keputusan dalam pengobatan dan peningkatan kualitas hidup dibandingkan sebelumnya.

Terapi komplementer yang ada menjadi salah satu pilihan pengobatan masyarakat. Hal ini terjadi karena klien ingin mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan pilihannya, sehingga apabila keinginan terpenuhi akan berdampak ada kepuasan klien. Hal ini dapat menjadi peluang bagi perawat untuk berperan memberikan terapi komplementer. Peran yang dapat diberikan perawat dalam terapi komplementer atau alternatif dapat disesuaikan dengan peran perawat yang ada, sesuai dengan batas kemampuannya. Pada dasarnya, perkembangan perawat yang memerhatikan hal ini sudah ada. Sebagai contoh yaitu *American Holistic Nursing Association (AHNA)*, *Nurse Healer Profesional Associates (NHPA)*, dan *American Society of Clinical Hypnosis* (Hitchcock et al., 1999). Ada pula *National Center for Complementary / Alternative Medicine (NCCAM)* yang berdiri tahun 1998 (Snyder & Lindquis, 2002).

Kebutuhan masyarakat yang meningkat dan berkembangnya penelitian terhadap terapi komplementer menjadi peluang perawat untuk berpartisipasi sesuai kebutuhan masyarakat. Perawat dapat berperan sebagai konsultan untuk klien dalam memilih alternatif yang sesuai ataupun membantu memberikan terapi langsung. Namun, hal ini perlu dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian (*evidence-based*

practice) agar dapat dimanfaatkan sebagai terapi keperawatan yang lebih baik.

Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) berupa organisasi cabang olahraga bulutangkis. UKM tersebut memiliki 37 anggota yang terdiri dari 25 orang atlet, 10 orang non-atlet dan 2 orang pengurus kesekretariatan. Atlet yang bernaung dibawah UKM bulutangkis UPI memiliki jadwal perkuliahan, berlatih dan bertanding yang padat, selain itu para atlet juga dituntut untuk memperoleh prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga bulutangkis sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan mental yang dirasakan atlet tersebut, yang pada akhirnya menyebabkan atlet sering mengalami gangguan konsentrasi saat bertanding.

Hipnoterapi seperti dijelaskan sebelumnya sangat sesuai apabila diterapkan pada atlet di UKM bulutangkis UPI namun perlu terlebih dahulu dilakukan penelitian untuk memastikan efektifitas dan keamanan intervensi tersebut. Hal itu dikarenakan intervensi hipnoterapi untuk meningkatkan konsentrasi belum pernah diterapkan pada atlet bulutangkis di UKM bulutangkis UPI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap konsentrasi pada atlet bulutangkis UKM UPI.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis UKM UPI. Berdasarkan data UKM bulutangkis UPI, jumlah atlet bulutangkis UKM UPI adalah 25 orang atlet. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah 22 responden.

Intervensi hipnoterapi dalam penelitian ini dilakukan selama dua hari dengan dua kali sesi perhari, yaitu pagi dan sore hari. Setiap sesi

dilakukan 30 menit. Sebelum melakukan intervensi dilakukan pengukuran awal (*pre test*) untuk menentukan kemampuan atau nilai awal responden. Selanjutnya diberi waktu lima menit sebelum diintervensi sesuai dengan protokol intervensi yang telah direncanakan.

Instrumen yang digunakan adalah *Grid Concentration Exercise* dan uji statistik yang digunakan adalah uji t-dependen. Penelitian dilaksanakan di dalam ruangan yang berada di *sport hall* Universitas Pendidikan Indonesia pada bulan Maret 2018.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1. Rata-rata konsentrasi sebelum dilakukan hipnoterapi pada atlet bulutangkis UKM UPI tahun 2018

Variabel	Mean	Sd	Min-Max
Sebelum Hipnoterapi	49.27	12.866	24 - 73

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat digambarkan rata-rata konsentrasi sebelum dilakukan hipnoterapi didapatkan hasil 49,27 dengan strandar eror 12.866 dengan nilai minimal 24 dan maksimal 73.

Tabel 4.2. Rata-rata konsentrasi sesudah dilakukan hipnoterapi pada atlet bulutangkis UKM UPI tahun 2018

Variabel	Mean	Sd	Min-Max
Sesudah Hipnoterapi	70.68	11.684	48 - 89

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat digambarkan rata-rata konsentrasi sesudah dilakukan hipnoterapi didapatkan hasil 70.68,

PEMBAHASAN

1. Rata-rata konsentrasi sebelum dilakukan hipnoterapi pada atlet bulutangkis UKM UPI.

Berdasarkan analisis penelitian yang terdapat pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan hipnoterapi dari 22 responden diketahui rata-rata konsentrasi sebelum dilakukan hipnoterapi didapatkan hasil 49,27, dengan standar eror 12.866 dengan nilai minimal 24 dan maksimal 73.

Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Atlet yang tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik dan hal tersebut berdampak pada tugas yang akan dijalani. Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi terganggunya

dengan strandar eror 11.684 dengan nilai minimal 48 dan maksimal 89.

Tabel 4.3. Rata – rata konsentrasi sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada atlet bulutangkis UKM UPI tahun 2018

Variabel	Mean	Beda mean	P-Value
Sebelum Hipnoterapi	49.27	-21.4	0,0001
Sesudah Hipnoterapi	70.68		

Berdasarkan tabel 4.3 maka didapatkan bahwa rata-rata konsentrasi pada atlet bulutangkis sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 49.27. Pada atlet bulutangkis sesudah dilakukan hipnoterapi adalah 70.68. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah hipnoterapi adalah -21.409. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,0001$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata konsentrasi sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada atlet bulutangkis UKM UPI.

konsentrasi seperti halnya tidak memiliki motivasi, ketidak kondusif tempat, terganggunya kondisi kesehatan dan merasa jenuh (Komarudin, 2014).

Pada saat dilakukan *pretest*, atlet sedang mempersiapkan dirinya untuk menjalani seleksi pertandingan melawan Malaysia, hal itu membuat atlet merasa tertekan sehingga dapat menjadi faktor internal yang berdampak pada terganggunya konsentrasi. Beberapa responden mengungkapkan merasa gugup, tidak percaya diri dan juga kesulitan dalam melakukan pengingatan angka yang sudah terbaca sebelumnya oleh responden. Selain itu responden juga mengungkapkan bahwa dirinya sulit sekali memfokuskan perhatian pada instrumen penelitian dikarenakan adanya suara-suara yang dihasilkan oleh responden lain dengan

menghentakkan kakinya ke lantai saat mengisi lembar instrumen.

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa responden sebelum dilakukan hipnoterapi mengalami konsentrasi dengan terdapat beberapa faktor yang dipengaruhi. Hal tersebut dapat terjadi diakibatkan responden tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti responden tidak memiliki konsentrasi yang baik dan hal tersebut berdampak pada penampilan responden yang akan menurun drastis. Responden yang memiliki energi negatif tinggi akan hilang konsentrasi, pandangan tidak fokus, perhatiannya sangat sempit. Hal seperti ini akan membuat atlet mendapatkan perasaan yang tidak menyenangkan. Responden yang memiliki energi negatif rendah akan merasa kurang berkonsentrasi, mudah bingung, bimbang, kacau namun perhatiannya sangat luas.

2. Rata-rata konsentrasi sesudah dilakukan hipnoterapi pada atlet bulutangkis UKM UPI.

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat digambarkan rata-rata konsentrasi sesudah dilakukan hipnoterapi didapatkan hasil 70.68, dengan standar eror 11.684 dengan nilai minimal 48 dan maksimal 89. Berdasarkan hasil analisi tersebut dapat diketahui, rata-rata konsentrasi responden mengalami peningkatan setelah dilakukan hipnoterapi.

Hipnoterapi adalah suatu teknik untuk memberikan tindakan terapeutik yang berupa kata-kata sugesti kepada alam bawah sadar seseorang yang bertujuan untuk mencapai penyembuhan suatu gagasan psikologis dan mengubah pikiran serta perilaku menjadi lebih baik. Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan

dengan hipnoterapi adalah komunikasi (Kahija, 2007).

Atlet yang memiliki energi positif yang tinggi akan memiliki konsentrasi yang baik dan akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif sehingga mendapatkan perasaan yang menyenangkan, dapat menyelaraskan apa yang dipikirkannya dengan apa yang dilakukannya (Komarudin, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian pada saat dilakukan *posttest*, para responden terlihat lebih tenang dibanding sebelumnya. Responden dapat mengisi instrumen penelitian dengan lancar tanpa merasa adanya gangguan yang berarti. Responden mengungkapkan bahwa pada saat dilakukan *posttest*, responden tidak merasa tertekan, responden juga dapat mengontrol kejelian mata saat membaca angka-angka dengan baik. Responden pun mengungkapkan lebih percaya diri sehingga tidak terjadi kesalahan dalam mengisi lembar instrumen.

3. Pengaruh hipnoterapi terhadap konsentrasi pada atlet bulutangkis UKM UPI

Berdasarkan tabel 4.3 maka didapatkan bahwa rata-rata konsentrasi pada atlet bulutangkis sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 49.27 dengan standar deviasi 12.866. Pada atlet bulutangkis sesudah dilakukan hipnoterapi adalah 70.68 dengan standar deviasi 11.684. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah hipnoterapi adalah -21.409. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,0001$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata konsentrasi sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada atlet bulutangkis UKM UPI.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa responden dapat memiliki konsentrasi yang baik dikarenakan pada saat dilakukan hipnoterapi peneliti membangun sebuah sugesti untuk

responden agar dapat mudah memusatkan perhatiannya. Selain itu peneliti juga memberi sugesti pada responden untuk dapat memotivasi diri agar selalu melakukan yang terbaik dalam setiap kegiatan, meningkatkan kepercayaan diri, dan menjaga perasaan agar tetap dalam keadaan yang ceria.

Penelitian diatas sejalan dengan penelitian oleh Langenati & Jannah (2015) yang berjudul Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Konsentrasi pada Atlet Senam Artistik menyebutkan bahwa p-value $(0,027) < \text{nilai } \alpha (0,05)$. Hal ini berarti *Self-Hypnosis* memberikan dampak positif terhadap konsentrasi pada atlet senam artistik. Selain itu, terdapat hasil penelitian menurut Jamaiah, Sugiharto & Kasmini (2015) melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh *Hypnotherapy* dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri *Club* Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatra Utara Tahun 2015 menjelaskan bahwa adanya pengaruh tingkat kecemasan terhadap konsentrasi atlet putri Deli Serdang. Selain itu penelitian ini juga mengungkapkan fakta bahwa adanya peningkatan konsentrasi sebesar 33,33% pada kelompok *treatment hypnosis*.

Menurut Komarudin (2014) konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju pada suatu objek tertentu yang tidak mudah goyah dan menjadi bagian penting dalam aktivitas hidup. Seorang atlet bisa melakukan aktivitas dengan baik jika orang tersebut memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi, karena berbagai aktivitas yang harus dilakukan sangat kompleks seperti melakukan teknik-teknik dalam olahraga bulutangkis

Hipnoterapi dapat dikatakan sebagai suatu teknik pikiran dan penyambungan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gagasan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik (Kahija, 2007). Definisi lain hipnosis adalah perubahan kesadaran buatan, dengan ciri khas sugestibilitas yang meningkat dari seseorang. Sedangkan sugesti adalah suatu respon yang patuh dan tidak bersifat mengkritik terhadap gagasan atau suatu pengaruh (Nuhriwangsa, 2004).

Menurut Gunawan (2010) proses terjadinya hipnoterapi bekerja dengan cara menstimulus simpul-simpul saraf neurotransmitter. Dimana akan merangsang zat kimiawi dalam otak seperti serotonin, dophamine, norephinephrine dan noradrenalin untuk meningkatkan efektifitas kinerja hippocampus sehingga dapat memaksimalkan kinerja otak untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat dua kategori yaitu sebelum pretest dan setelah posttest, hasil sebelum pretest didapatkan hasil beberapa responden sebanyak lima orang, mengungkapkan bahwa tidak percaya diri, sulit untuk mengisi instrumen penelitian karena mereka sulit menemukan angka secara berurutan, merasa gugup, dan juga kesulitan dalam melakukan pengingatan angka yang sudah terbaca sebelumnya oleh responden. Selain itu responden juga mengungkapkan bahwa dirinya sulit sekali memfokuskan perhatian pada instrumen penelitian dikarenakan adanya suara-suara yang dihasilkan oleh responden lain dengan menghentakkan kakinya ke lantai saat mengisi lembar instrumen.

Menurut Komarudin (2014) Atlet yang tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak

memiliki konsentrasi yang baik dan hal tersebut berdampak pada penampilan atlet yang akan menurun drastis. Atlet yang memiliki energi negatif tinggi akan hilang konsentrasi, pandangan tidak fokus, perhatiannya sangat sempit. Hal seperti ini akan membuat atlet mendapatkan perasaan yang tidak menyenangkan. Atlet yang memiliki energi negatif rendah akan merasa kurang berkonsentrasi, mudah bingung, bimbang, kacau namun perhatiannya sangat luas.

Hasil penelitian setelah posttest didapatkan hasil penelitian bahwa berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa responden sebanyak lima orang. Mereka mengatakan bahwa, setelah

dilakukan hipnoterapi mereka merasakan sebuah perubahan dalam dirinya, seperti bersemangat dalam menjalani aktifitas dan fokus dalam mengerjakan sesuatu. Selain itu, mereka mengatakan bahwa selalu dimudahkan dalam berfikir positif dalam menghadapi sebuah masalah dan selalu menanamkan nilai-nilai yang baik dalam dirinya agar menjadi lebih baik. Menurut Komarudin (2014) atlet yang berkonsentrasi akan mendapatkan perasaan menyenangkan dan berhasil. Atlet dengan energi positif rendah akan merasa tidak menyenangkan pada dirinya, kurang berkonsentrasi, mudah bingung, bimbang dan perhatiannya terlalu luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap konsentrasi pada atlet bulutangkis setelah diberikan intervensi berupa hipnoterapi (nilai-p = 0,0001) sehingga disarankan agar hipnoterapi dapat diterapkan ke dalam program latihan atlet dalam meningkatkan konsentrasi

pada atlet bulutangkis UKM UPI dengan cara Pembina UKM UPI melakukan kerjasama dengan ahli hipnoterapi khususnya dalam meningkatkan konsentrasi para atlet. Selain itu mengadakan seminar atau pelatihan mengenai peningkatan konsentrasi dengan menggunakan metode hipnoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa, D. Singgih, dkk. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunawan, Adi W. (2010). *Hypnotherapy. The Art of Subconscious Restructing*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kesuma.
- Hidayat, Yusuf. Alit Rahmat. Burhan Hambali. (2015). *Modul Pembelajaran Permainan Bulutangkis*. Bandung: Mandiri Center Press Bandung.
- IBH. (2002). *Hypnotherapy*. Jakarta: EGC.
- Jamaiah, Naimatul. Sugiharto. Oktia Woro Kasmini. (2015). *Pengaruh Hypnotherapy dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatra Utara Tahun 2015*. *Journal of Physical Education and Sports*. http://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/jpes/6911 (diunduh: 02 Maret 2016).
- Juliantine, Tite. (2012). *Jurnal Olahraga Profil Tentang Anxiety Pada Atlet Tenis*. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196807071992032-TITE_JULIANTINE/7._JURNAL_PROFIL_TENTANG_ANXIETY_PADA_ATHLET_TENISx.pdf. (diunduh: 02 Maret 2016)
- Kahija. (2007). *Konsep Hypnotherapy*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam*

- Olahraga Kompetitif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Langenati, Ratih. Miftakhul Jannah. (2015). *Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik*. *Jurnal Penelitian Psikologi Vol 3. No.3*. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10962> (diunduh: 02 Maret 2016).
- Maksum, Ali. (2013). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya; Unesa Press.
- Nuhriwangsa. (2004). *Konsep Hipnoterapi. Konsep Penelitian Skripsi*. Jakarta: EGC.
- Purnama, Sapta Kunta. (2013). Latihan Imagery . *JUARA (Jurnal Iptek Olahraga)* Vol. 1. No. 1, Januari-April 2013.
- Ruyyatman, Alberto. (2013). *Bulutangkis, Salah Satu Olahraga Terindah yang Ada*. http://www.kompasiana.com/albertotheman/bulutangkis-salah-satu-olahraga-terindah-yang-ada_552831d96ea83469718b457c (diakses: 02 Maret 2016)
- Satiadarma, Monty P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Snyder & Lindquist. (2002). *Complementary/alternative therapies in nursing. 4th edition*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Sugara, Gian Sugiana. (2013). *Terapi Self-Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: PT Indeks.

