

Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola

Hipnoterapy for anxiety: a trial test on football players

Sartono¹, Oman Suryaman², Oman Hadiana³, & Gilang Ramadan⁴

^{1,2,3}Departemen Physical Education, Health, and Recreation, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Jl. Syeh Maulana Akbar, Purwawinangun, Kuningan Regency, West Java Province, 45511, Indonesia

⁴Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda, Gorontalo Regency, Gorontalo Province, 96181, Indonesia

Received: 31 October 2019; Revised: 26 March 2020; Accepted: 7 April 2020

Abstrak

Sepak bola merupakan sebuah permainan dengan tingkat kompleksitas yang tinggi, sehingga pemain tidak terlepas dari rasa cemas yang berlebihan, baik sebelum bertanding, pada saat bertanding, maupun mendekati waktu akhir pertandingan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah penggunaan hipnoterapi dapat memberikan pengaruh positif terhadap penanggulangan tingkat kecemasan yang berlebihan terhadap pemain sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *the one-group pretest-posttest design*. Populasi seluruh pemain Sepak bola STKIP Muhammadiyah Kuningan dan sampel penelitian sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur gangguan kecemasan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan hipnoterapi, pemain menjadi lebih percaya diri, rileks, dapat mengolah emosi, dan dapat mentransformasi kecemasan yang tinggi menjadi sebuah kesiagaan.

Kata kunci: hipnoterapi, kecemasan, sepakbola.

Abstract

Football is an exceptionally complex game. Consequently, football players potentially suffer of excessive anxiety before, at the time, and nearing the end of the game. The study aims to conclude the positive influence of hypnotherapy on overcoming football players' excessive anxiety. Method used in this study is One-Group Pretest-Posttest Design. The population is all STKIP Muhammadiyah Kuningan football players, and the sample is 15 people using purposive sampling technique. The instrument for measuring anxiety disorders is HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. The result shows that hypnotherapy treatment has a positive impact on overcoming the anxiety disorders of STKIP Muhammadiyah Kuningan football players.

Keywords: anxiety, football, hypnotherapy.

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah permainan yang memerlukan kompleksitas gerakan secara terpadu. Pemain harus dibekali dengan beberapa

komponen agar dapat meraih prestasi yang maksimal. Komponen tersebut antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Maliki, Hadi, & Royana, 2017). Seorang pemain sepak bola juga harus dapat memelihara hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya kekompakan latihan, dinamika yang terjadi pada tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang memengaruhi suasana hati, persepsi, pola pikir/pandangan, perilaku, kecemasan, kepercayaan, keterampilan untuk memecahkan masalah, dan interpretasi tantangan dalam program latihan (Kiely, 2018). Terkadang tekanan dan tuntutan yang berat saat pertandingan bisa membuat pemain merasa terbebani secara fisik maupun psikologis yang menimbulkan rasa cemas yang terlalu berlebihan.

Kecemasan merupakan faktor psikologis yang sangat penting. Konsep eksistensial kecemasan, identitas diri, nilai-nilai dan semangat, terutama pemain dapat membantu untuk menjelaskan pengalaman dari psikologi olahraga yang bergerak pada profesional elit Sepak bola (Nesti, 2010). Pertandingan sepak bola dipenuhi dengan pengalaman kecemasan. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional yang berhubungan dengan ketakutan, khawatir, dan ketegangan dianggap sebagai ancaman yang nyata (Rice et al., 2019). Setiap individu dapat terlibat pada kecemasan yang mengganggu performa pemain saat pertandingan. Pemain dapat mengelola kecemasan dengan menggunakan teknik seperti relaksasi, hipnoterapi, terapi perilaku kognitif, dan berpikir secara positif (Mishra, 2018).

Terkait dengan olahraga, kecemasan timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, hal ini karena atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk berhasil dan memikirkan akibat jika kalah dalam pertandingan (Amir, 2012). Pada awal pada bulan Juli 2018, pemain putra UKM Sepak bola STKIP Muhammadiyah Kuningan saat mengikuti kejuaraan Liga Mahasiswa U-21 di Bandung memiliki permasalahan dalam tingkat kecemasan yang tinggi dalam konteks tekanan pada kompetisi sepak bola dimana pemain dituntut untuk tidak melakukan kesalahan yang dapat

merugikan tim. Pemain dituntut untuk selalu menang dalam setiap pertandingan, dan dituntut untuk menjadi yang terbaik. Tanggung jawab yang begitu besar dipundak para pemain nampaknya menjadi sebuah keniscayaan yang harus direalisasikan yaitu menjadi pemenang. Akan tetapi kondisi secara psikologis para pemain mayoritas berada pada level kecemasan yang tinggi, hal tersebut dapat diketahui dari banyaknya kesalahan yang seharusnya tidak perlu dilakukan, rasa percaya diri yang fluktuatif, keluar keringat dingin, rasa takut yang berlebihan. Melihat permasalahan demikian, nampaknya perlu suatu solusi agar tingkat kecemasan para pemain tidak berlebihan. Salah satu strategi untuk menanggulangi tingkat kecemasan yang terlalu tinggi yaitu dengan intervensi menggunakan hipnoterapi.

Hipnoterapi mengacu pada penggunaan hipnosis sebagai teknik terapi (Peters et al., 2015). Di dalam bagian hipnosis, sugesti akan mengubah pengalaman subjektif, mengubah persepsi, sensasi, emosi, pikiran maupun perilaku yang disajikan. Pada respons yang diarahkan, seperti yang bertentangan dengan standar hipnoterapi, sugesti yang dibuat untuk mengontrol dan menormalisasi fungsi pencernaan (secara umum pada sebuah dasar yang berulang-ulang) dan gaya bahasa yang digunakan untuk membawa tentang perbaikan. Hipnosis sebagai prosedur selama seorang profesional kesehatan atau peneliti menunjukkan bahwa klien, pasien, atau subjek mengalami perubahan sensasi, persepsi, pikiran, maupun perilaku (Elkins et al., 2015).

Keefe et al., (2013) menjelaskan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh yang positif terhadap parameter kekebalan tubuh, dengan data terhadap ekspresi *T-cellinterferon-gamma* dan *interleukin-2*, meningkatkan *secretory immunoglobulin-A* dan *neutrophil adherence*, dan mengurangi tanda inflamasi, seperti tingkat sedimentasi eritrosit, *C-reactive protein* dan aktivitas leukosit. Pengaruh hipnoterapi dapat memodulasi aliran darah otak (Yüksel et al., 2013). Reaktivitas cabang parasimpatis dari sistem saraf otonom tercermin dalam variabilitas detak jantung yang dapat menjadi bagian dari waktu yang riil, dan pengukuran kuantitatif kedalaman hipnotis.

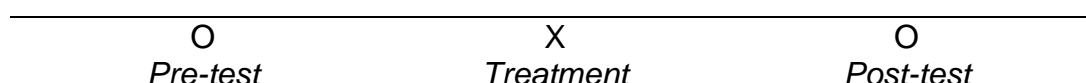
Mekanisme saraf pada kondisi hipnotis tetap secara signifikan tidak diketahui tapi hipnotis memiliki efek pada fungsi otak.

Beranjak dari penjelasan terkait dengan penanggulangan tingkat kecemasan yang tinggi dalam permainan sepak bola, maka hipnoterapi menjadi salah satu solusi yang tepat. Beberapa penelitian telah mengungkapkan tentang dampak positif dari intervensi hipnoterapi terhadap masalah kecemasan (Untas et al., 2013; Hammond, 2010; Yapko, 2010), namun nampaknya belum ada penelitian yang menjelaskan lebih spesifik tentang intervensi hipnoterapi dalam menanggulangi masalah kecemasan pada pemain sepak bola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan hipnoterapi dapat memberikan pengaruh positif terhadap penanggulangan tingkat kecemasan yang berlebihan terhadap pemain sepak bola.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Peneliti memberikan perlakuan pada sampel dengan terapi hipnoterapi. Desain penelitian menggunakan *the one-group pretest-posttest design* (Frankel, et al., 2011).



Gambar 1. Desain Penelitian

Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di STKIP Muhammadiyah Kuningan. Waktu penelitian dilaksanakan tanggal 18-26 Juli 2019. Sampel diberikan perlakuan 5 kali. Dalam sekali hipnoterapi dilakukan selama 40 menit. Mekanisme pemberian hipnoterapi dilakukan dengan 3 tahap yaitu 10 menit tahap *preparation*, 20 menit tahap *therapeutic trance*, dan 10 menit *ratification of therapeutic change*. Hipnoterapi dilakukan secara bersamaan disebuah ruang.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra UKM Sepak bola STKIP Muhammadiyah Kuningan yang mengalami gangguan kecemasan. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* berfokus pada karakteristik yang spesifik pada individu yang dipilih (Zedeck, 2014). Sampel penelitian berjumlah 15 pemain.

Teknik Pengukuran Data

Teknik pengukuran data menggunakan kuesioner pengukuran gangguan kecemasan dengan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Perhitungan kuesioner menggunakan skala likert. skala ini menunjukkan tingkat sejauh mana responden sepakat dengan pernyataan yang disusun (Sarstedt & Mooi, 2014).

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan uji T dan rumus persentase. Uji T bertujuan untuk mengetahui perbedaan kelompok terhadap gangguan kecemasan. Rumus persentase bertujuan untuk mengetahui persentase penurunan gangguan kecemasan dilihat dari jumlah perbandingan skor awal dan skor akhir.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penanggulangan tingkat kecemasan pada pemain sepak bola. Lima belas pemain mengisi kuesioner gangguan kecemasan dengan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan awal. Selanjutnya, kelima belas pemain mendapatkan *treatment* berupa hipnoterapi sebanyak lima kali. Untuk mengetahui apakah ada perubahan maka dilakukan *post-test*. Data statistik berupa *pre-test* dan *post-test* dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Pemain Sepak Bola

Group	Test	N	Min	Max	Mean	SD
Eksperimen (Hipnoterapi)	Pretest	15	20	40	29.67	6.91
	Posttest	15	12	23	18.67	3.37

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan *treatment* hipnoterapi, gangguan kecemasan pemain menunjukkan nilai rata-rata sebesar 29,67, sedangkan sesudah mendapatkan *treatment* menunjukkan nilai rata-rata gangguan kecemasan sebesar 18,67. Data tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pemain sepak bola.

Berdasarkan hasil uji beda antara *pre-test* dan *post-test* tingkat kecemasan pemain sepak bola dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Uji Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test* Pemain Sepak Bola

Group	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Pretest	15	29,67	66,4492	2,145
Postes	15	18,67		

Berdasarkan tabel 2, nilai t_{hitung} (66,4492>2,145). Hal ini berarti terdapat perubahan kecemasan setelah diberikan perlakuan hipnoterapi.

Tabel 3. Prosentase Penurunan Gangguan Kecemasan Pemain Sepak Bola

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Penurunan (%)
Eksperimen Hipnoterapi	15	29.667	18.667	11.000	37.079%

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa persentase gangguan kecemasan pada pemain sepak bola menurun sebesar 37.079% setelah diberikan perlakuan hipnoterapi.

PEMBAHASAN

Hipnoterapi merupakan pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku dimana dalam hal ini adalah masalah kecemasan. Kecemasan merupakan sebuah perilaku yang diakibatkan oleh stres atau tekanan pada manusia (Fossat et al., 2014). Pada kondisi relaksasi, dalam pikiran bawah sadar akan diberikan sugesti positif terkait masalah kecemasan yang dialami, hal ini bertujuan agar kembali merasakan perasaan yang lebih baik (As'adi, 2011).

Hasil temuan penelitian sebagian pemain sepak bola STKIP Muhammadiyah Kuningan dalam menghadapi pertandingan timbul rasa cemas tidak pasti diantaranya sebelum bertanding, saat bertanding, dan mendekati selesai bertanding. Olahraga dari waktu ke waktu sebagai aktivitas yang menghasilkan tekanan berpengaruh terhadap peningkatan tingkatan stres dan kecemasan, dengan refleksi pada performa olahraga, yang dapat menjadi penguat atau melemahkan hasil yang diperoleh dalam kompetisi (Serrano, et al., 2019). Saat akan tiba waktu pertandingan, kecemasan muncul dikarenakan oleh perasaan beratnya beban pertandingan yang akan dilaksanakannya. Saat berlangsungnya pertandingan kecemasan akan menurun disebabkan pemain mulai menyesuaikan dirinya dengan situasi pertandingan, kondisi saat pertandingan tersebut sudah dapat dikuasainya. Menjelang berakhirnya pertandingan, perasaan terkait kecemasan akan mulai timbul kembali. Hasil pengamatan, jika tim sedang unggul maka para pemain khawatir skornya disamakan bahkan berbalik lawan unggul, sedangkan jika keadaan tertinggal maka tim berusaha untuk terus menerus menyamakan kedudukan bahkan berusaha untuk memenangkan pertandingan. Umumnya pemain yang mengalami kecemasan tinggi, sukar untuk mengatasi kecemasannya dan tidak akan beradaptasi dengan baik.

Setiap individu memiliki berbagai macam cara dalam menghadapi kecemasan bertanding. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan, baik yang bersumber dari dalam diri atlet maupun dari luar atlet serta sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan, mulai dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan atlet (Jarvis, 2006). Dengan diterapkannya hipnoterapi untuk menanggulangi masalah kecemasan pemain sepak bola sebelum, saat pertandingan berlangsung, dan mendekati pertandingan selesai memberikan dampak positif yang ditandai dengan menurunnya tingkat kecemasan yang berlebihan. Pemain memiliki rasa percaya diri, lebih fokus, rileks, mampu mengolah emosi,

dan mampu menanggulangi kecemasan yang ditransformasikan menjadi sebuah kesiagaan.

Penerapan hipnoterapi memberikan adanya sugesti positif, sehingga menyebabkan penurunan gangguan kecemasan akan lebih optimal. kondisi seperti inilah faktor dominan terbentuknya penurunan gangguan kecemasan. Pada hipnoterapi dengan kondisi rileks dan konsentrasi penuh, maka akan mendukung penurunan gangguan kecemasan yang lebih optimal (Alladin, 2008).

KESIMPULAN

Pada dasarnya kecemasan yang berlebihan sebelum, saat pertandingan, dan mendekati waktu akhir pertandingan dalam sebuah permainan Sepak bola dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada pemain sepak bola. Hipnoterapi terbukti menjadi salah satu solusi untuk menanggulangi tingkat kecemasan. Dengan menerapkan hipnoterapi, pemain menjadi lebih percaya diri, rileks, dapat mengolah emosi, dan dapat mentransformasi kecemasan yang tinggi menjadi sebuah kesiagaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan terimakasih kepada KEMENRISTDIKTI yang telah memberikan kesempatan berharga kepada kami, sehingga kami berkesempatan untuk mendapatkan dana hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP) tahun anggaran 2019. Terimakasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian Riset dan Teknologi STKIP Muhammadiyah Kuningan yang telah megizinkan dan mendukung kami untuk melakukan penelitian. Terimakasih kami sampaikan kepada Pembina Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepak bola STKIP Muhammadiyah Kuningan yang telah membantu pelaksanaan penelitian. Terimakasih kepada para pemain UKM Sepak bola STKIP Muhammadiyah Kuningan yang sudah bekerjasama menyukseskan kegiatan penelitian ini.

REFERENSI

- Alladin, A. (2008). *Hypnotherapy Explained*. Boca Raton: CRC Press. Taylor & Francis Group.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1): 325-347.
- As'adi, M. (2011). *Melakukan Hipnoterapi Agar Daya Ingat Anda Sekuat Cakram*. Yogyakarta: Diva Pers.
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R. (2015). Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1–9.
- Fossat, P., Cazenave, J. B., Deurwaerdère, P. D., Delbecque, J. P., and Cattaert, D. (2014). *Comparative Behavior. Anxiety-Like Behavior In Crayfish Is Controlled By Serotonin*. 344, 1923. <https://doi.org/10.1126/science.1248811>.
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 10, 263–273.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology a Student Handbook*. New York: Routledge.
- Keefer, L., Taft, T. H., Kiebles, J. L., Martinovich, Z., Barrett, T. A., & Palsson, O. S. (2013). Gut-directed hypnotherapy significantly augments clinical remission in quiescent ulcerative colitis. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 38(7), 761–771. <https://doi.org/10.1111/apt.12449>.
- Kiely, J. (2018). Periodization Theory: Confronting an Inconvenient Truth. *Sports Medicine*, 48(4), 753–764. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0823-y>.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Klub Persepu UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1-8. ISSN: 2527-9580.
- Mishra, S. N. (2018). A Comparative Study of Mental Toughness Between Male and Female Players of Kanpur. *International Journal of Physical Education & Sports Sciences*, 13(2), 46–47. <https://doi.org/10.29070/13/56957>.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in Football: Working with Elite And Professional Players*. Oxon: Routledge.
- Peters, S. L., Muir, J. G., and Gibson, P. R. (2015). Review Article: Gut-Directed Hypnotherapy in The Management of Irritable Bowel

- Syndrome and Inflammatory Bowel Disease. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 41, 1104–1115.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.
- Sarstedt, M., Mooi, E. (2014). Sarstedt, M., Mooi, E. In *A Concise Guide to Market Research the Process, Data and Methods Using IBM SPSS Statistics* (Second Edi). London: Springer.
- Serrano, J., Reis, R., Fonseca, T., Paulo, R., Honório, S., and Batista, M. (2019). Pre-Competitive Anxiety: A Comparative Study Between Under 12 and Senior Teams in Football. 2019, *Retos*, 36, 318-326. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org).
- Untas, A., Chauveau, P., Dupré-Goudable, C., Kolko, A., Lakdja, F., & Cazenave, N. (2013). The effects of hypnosis on anxiety, depression, fatigue, and sleepiness in people undergoing hemodialysis: A clinical report. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 61(4), 475–483. <https://doi.org/10.1080/00207144.2013.810485>.
- Yapko, M. D. (2010). Hypnosis in the treatment of depression: An overdue approach for encouraging skillful mood management. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 58, 137–146.
- Yüksel, R., Ozcan, O., and Dane, S. (2013). The Effects of Hypnosis On Heart Rate Variability. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 61(2), 162–171.
- Zedeck, S. (2014). *APA Dictionary of Statistics and Research Methods*. United States of America: American Psychological Association.