

SPORT HYPNOSIS: EGO STATE DALAM MEREDUKSI ANXIETY ATLET  
TAE KWON DO  
(Studi Kasus pada Atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga)

Oleh

Guntur Ratih Prestifa Herdinata<sup>1)</sup>, Mona Saparwati<sup>2)</sup>, Noer Indah Aprianti<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Kabuapten Semarang, Indonesia

Email: [1ratihprestifa@unw.ac.id](mailto:ratihprestifa@unw.ac.id)

**Abstract**

Sport Hypnosis or Sports hypnosis refers to the use of hypnotherapy with athletes to improve sports performance. Every athlete must feel the mental turmoil, the mental that usually arises is anxiety. Anxiety or anxiety can arise during practice or during matches, and during the COVID-19 pandemic. The purpose of this study was to determine whether the implementation of sport hypnosis : ego state could reduce the anxiety of taekwondo athletes in Salatiga This study uses a qualitative approach with comparative descriptive analysis. The data used in this study through the results of observations, interviews and documentation of objects and informants. The results of this study obtained information that exercise of sport hypnosis : ego state uses a combination of techniques commonly used in transactional analysis. After going through several stage of sport hypnosis : ego state, it was proven to be able to reduce the level of anxiety in taekwondo PPOPD athletes in Salatiga. It can be seen that by reducing the level of anxiety in athletes, it is able to improve the performance of athletes which is marked by an increase in the achievement of taekwondo PPOPD athletes in Salatiga. Ego state therapy or ego state counseling is expected to add insight regarding counseling techniques that can be developed in a variety of problems faced by athletes, especially taekwondo PPOPD athletes in salatiga.

**Keywords:** sport hypnosis, ego state, anxiety, tae kwon do

**PENDAHULUAN**

*Sport Hypnosis* atau Hipnotis olahraga mengacu pada penggunaan hipnoterapi dengan atlet untuk meningkatkan kinerja olahraga. Hipnotis dalam olahraga memiliki fungsi [terapeutik](#) dan [meningkatkan kinerja](#). Kondisi mental atlet selama latihan dan kompetisi dikatakan mempengaruhi performa. Hipnosis adalah salah satu bentuk pelatihan mental dan karena itu dapat berkontribusi untuk meningkatkan kinerja atlet. Hipnosis olahraga digunakan oleh atlet, pelatih, dan psikolog. Hipnosis olahraga menggabungkan metodologi ilmu kognitif dan ilmu olahraga. Oleh karena itu, hipnosis dalam olahraga tumpang tindih dengan bidang-bidang seperti [biomekanik](#), nutrisi, fisiologi, dan psikologi olahraga. Umumnya hipnosis olahraga dipelajari dalam bidang psikologi

olahraga, yang meneliti dampak variabel psikologis terhadap kinerja atlet (Donald R. Liggett: 2000).

Tae kwon do kota Salatiga melakukan pembenahan dalam pembinaan dan pembibitan yang bekerjasama dengan Dinas Pemuda dan Olahraga sejak tahun 2019. Dikarenakan, atlet pelajar dalam semua ajang kompetisi mengalami kendala dalam prestasi. Salah satu kendala yang paling dominan adalah masalah yang dihadapi atlet adalah psikologi, khususnya kecemasan atau *anxiety*. Beberapa reaksi kecemasan/*anxiety* yang muncul diantaranya adalah terjadinya beberapa kesalahan yang disebabkan oleh kendala fisiologis tubuh seperti bergetarnya bagian anggota gerak bawah seperti tungkai, kesalahan-kesalahan teknik yang semestinya tidak perlu terjadi dikarenakan saat latihan

semua teknik tergolong baik. Gejala seperti ini sangat mungkin disebabkan karena reaksi kecemasan/*anxiety* yang datang saat bertanding, apalagi gelajanya muncul saat menit-menit awal pertandingan dimulai. Jantung berdebar dengan sangat kencang, sementara emosi terlalu cepat muncul

Hipnosis adalah salah satu dari beberapa teknik yang dapat digunakan atlet untuk mencapai tujuan olahraga mereka dan juga bermanfaat bagi pelatih serta atlet. Hipnosis mungkin berpengaruh pada pikiran seperti yang dilakukan aktivitas fisik bagi tubuh seorang atlet. Teori di balik hipnosis olahraga adalah bahwa relaksasi adalah kunci untuk meningkatkan kinerja olahraga dan atlet dapat tampil lebih baik jika mereka mampu untuk rileks secara mental dan fokus pada tugas yang sedang dikerjakan. Hipnosis dapat membantu atlet mencapai relaksasi selama latihan dan kompetisi. Hipnosis juga dapat membantu mengendalikan kecemasan dan mengatasi stres pada atlet. Atlet dapat mengembangkan respons otomatis terhadap rangsangan yang telah ditetapkan sebelumnya yang diarahkan untuk mencapai tingkat kinerja yang optimal (Donald R. Liggett: 2016). *Sports Hypnosis* juga dapat menghilangkan respons fobia, panik/cemas, dan ketakutan akan cedera lebih lanjut pada olahragawan setelah cedera.

Pencapaian prestasi yang maksimal seorang atlet membutuhkan beberapa kesiapan yaitu fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan kesiapan mental untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik karena faktor mental sendiri salah satunya meliputi kecemasan, yang mana faktor ini dapat memicu psikologi atlet. Gejala-gejala rasa cemas dan stress dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun suatu pertandingan. Faktor utama dalam kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-

macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan/*anxiety* (Husdarta : 2014).

Kecemasan/*anxiety* muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh berbagai hal, antara lain; ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan/*anxiety* yang disebabkan faktor intrinsic antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta: 2014). Salah satu kondisi yang menarik untuk dibahas dalam penelitian ini adalah kondisi emosi remaja. Emosi remaja cenderung labil dengan fluktuasi perasaan yang mudah berubah. Remaja dapat dengan mudah jatuh ke dalam kondisi afek yang sangat negative namun berpeluang berubah menjadi kondisi afek yang positif (Santrock; 2017). Periode remaja merupakan periode dimana terjadi pergolakan tekanan seksual dan sosial sehingga mereka berusaha diterima dan mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Semua aspek perkembangan

dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12 - 21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks; 2019).

### **Pengertian Ego State**

*Ego State*, menurut Watkins dan Watkins adalah sebuah sistem perilaku dan pengalaman yang terorganisir yang elemen-elemennya saling terhubung melalui beberapa prinsip yang sama tetapi saling dipisahkan oleh batas-batas yang dapat ditembus (*permeabilitas*) hingga derajat kedalaman dan fleksibilitas tertentu. *Ego State* adalah bagian kecil dari kepribadian seseorang. Sebuah *Ego State* merupakan satu bagian dari sekumpulan kelompok yang mempunyai keadaan atau kondisi emosi yang setara, yang dibedakan berdasarkan tugas khusus, perasaan (*mood*), dan fungsi mental, dimana kesadaran diasumsikan sebagai identitas dari orang tersebut.

Kumpulan dari *Ego State* membentuk kepribadian utuh dari seseorang dan jumlahnya tidak dapat dihitung akan tetapi dalam satu minggu *Ego State* seseorang yang muncul berjumlah sekitar 5 hingga 15 *Ego State*. Menurut Watkins *Ego State* terbentuk karena tiga hal. Pertama melalui normal *differentiation* yaitu anak belajar membedakan satu hal dengan yang lainnya, misalnya makanan yang ia suka dan tidak suka, orang yang baik dan tidak baik terhadap dirinya. Kedua adalah *introjection of significant others* yaitu anak menyerap energi positif atau negatif dari orang “penting” di sekitar anak, misalnya orangtua, guru, teman, atau siapa saja yang dianggap penting oleh anak, dan energi ini termanifestasi dalam diri anak dalam bentuk “Bagian Diri” yang dinamakan *Introject*. Dengan kata lain *introject* adalah manifestasi/perwujudan suatu figur yang mempunyai peranan penting dalam kehidupan seseorang yang diadopsi/tersimpan dan “hidup” di dalam ingatan/mental/pikiran bawah sadar orang tersebut. Contoh *introject* antara lain sosok atau figur dari ayah, ibu,

suami, istri, saudara, anak, tokoh agama, guru spiritual, dan lain-lain. Ketiga, *Part* atau bagian diri yang terbentuk akibat pengalaman traumatik. Saat anak mengalami suatu pengalaman traumatik dan tidak ada *Ego State* dalam dirinya yang mampu menangani trauma ini maka akan muncul atau tercipta *Ego State* baru yang khusus berfungsi menangani trauma ini. Teori perkembangan otak, *Ego State* terbentuk sebagai akibat dari pengalaman atau kejadian yang dialami anak yang bersifat berkesinambungan atau berulang.

J.G. Watkins & H.H Watkins (2018) mendefinisikan *Ego State therapy* sebagai sebuah terapi yang menggunakan pendekatan individu, keluarga, dan terapi kelompok dalam mengakses dan berhubungan dengan *Ego State* yang bertujuan untuk melepaskan dan mengatasi konflik *Ego State* yang terjadi. Konflik *Ego State* yang terjadi seringkali membuat seseorang mengalami kecemasan, depresi bahkan perilaku salah satunya. *Ego State* adalah bagian kecil dari kepribadian seseorang. *Ego State* dalam *transactional analysis* merupakan konsep komunikasi interaksional bagian diri yang terdiri dari tiga yaitu *Ego State* anak, *Ego State* dewasa dan *Ego State* orang tua. Tujuan inti dari *hypnosis Ego State* adalah membuat *Ego State* yang faded, retro atau konflik menjadi *Ego State* normal sehingga individu terbebas dari sabotase diri dan mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya.

### **Kecemasan (ANXIETY)**

Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Semua orang yang normal pasti mengalami *anxiety*. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran atau kebimbangan. Berikut ini beberapa penjelasan tentang kecemasan (*anxiety*), antara lain:

1. James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017) *anxiety* adalah salah satu gejala

- mental yang identik dengan perasaan negatif.
2. Leitenberg (2014) *anxiety* merupakan kecenderungan belajar untuk menanggapi kecemasan kognitif dan somatik terhadap situasi olahraga yang kompetitif sebagai kelengkapan evaluasi kinerja atlet.
  3. Straub dalam Husdarta (2014) kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress.
  4. Dadang Hawari (2019) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.
  5. Secara sederhana kecemasan atau dalam bahasa psikologi biasa disebut dengan *anxiety* didefinisikan sebagai aktivasi dan peningkatan kondisi emosi (Bird, 2010).
  6. Weinberg & Gould (2016) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh.
  7. Kenny (2017) *anxiety* adalah emosi universal, terkadang sulit untuk membedakan antara kecemasan normal atau gangguan kecemasan.
  8. Cashmore (2018) menjelaskan bahwa kecemasan mengacu kepada emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan samar, tetapi terus-menerus merasa prihatin dan ketakutan.
  9. Viera dalam Carlos Eduardo Lopes Verardi (2016) kecemasan adalah emosi yang dipicu oleh stres dari kondisi internal dan eksternalnya.
  10. Evangelos Bebetos (2012) kecemasan adalah respons emosional yang ditandai dengan rasa kekhawatiran.
  11. Cox dalam Evangelos Bebetos (2013) kecemasan adalah salah satu dari banyak emosi yang dapat muncul sebagai reaksi atlet dalam situasi yang kompetitif.
  12. Kalkant T (2017) Kecemasan didefinisikan sebagai antisipasi bahaya masa depan atau kesalahan seseorang, disertai dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stres.
  13. Kecemasan adalah reaksi yang salah satu menampilkan di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan (Özen G; 2018).
- Dari beberapa pengertian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah salah satu gejala jiwa yang negatif pada seseorang ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan.

#### Jenis-jenis Kecemasan

Para ahli psikologi olahraga menjelaskan dan membagi kecemasan menjadi 2 (dua) yaitu *trait* dan *state* (Evangelos Bebetos, 2012). *State anxiety*: kecemasan dapat dianggap sebagai salah satu perasaan dasar pada manusia, kita semua memiliki sedikit kecemasan dalam situasi tertentu yang dianggap berbahaya (Batumluand and Erden, 2007). Sedangkan menurut Steffen J. Hoover (2017) kecemasan karena itu juga diakui sebagai konstruk multidimensi yang terdiri dari komponen kognitif dan somatik dan juga dapat dilihat sebagai karakteristik kepribadian yang agak stabil (*trait anxiety*) atau sebagai respon terhadap situasi tertentu (*state anxiety*). Menurut Krista M. Hixson (2017) *state anxiety* merujuk kepada bagaimana seseorang merasa disaat berbagai situasi. Sedangkan *trait anxiety* menggambarkan karakteristik kepribadian yang berfokus pada berbagai ancaman dirasakan.

James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017), Berdasarkan jenis-jenisnya, kecemasan dibagi menjadi dua macam yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu

tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik. Beberapa alat evaluasi keadaan kecemasan adalah *Spielberger State Anxiety Inventory* (SSAI) yang diciptakan oleh *Spielberger* dan kawan-kawan pada tahun 1970. Format lain dari alat tes ini adalah *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI). Martens dalam Vuong Ngo (2017) “*State anxiety* berhubungan dengan ketakutan akut akan kegagalan dan pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi.

*Trait anxiety* adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). Menurut Singgih D. Gunarsa (2018:74) sifat kecemasan adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang atlet pada dasarnya memiliki sifat kecemasan maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk dapat bernampilan baik. Berikut tipe kepribadian pencemas antara lain: cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, was-was/khawatir, kurang percaya diri, gugup/demam panggung, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah atau ‘ngotot’, gerakan sering serba salah, tidak tenang dan gelisah, sering mengeluh, khawatir berlebihan terhadap penyakit, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi), sering bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan, sering histeris saat emosi (Dadang Hawari, 2019).

### Sumber Kecemasan (Anxiety)

- 1) Sumber dari Dalam
  - a. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
  - b. Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.
  - c. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru (James Tangkudung & Apta Mylsidayu: 2017).
- 2) Sumber dari Luar
  - a. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan, rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri. Secara mandiri, terlalu mengkritik atau mengejek kegagalan anak-anak, dan mengabaikan upaya anak-anak dalam proses pemecahan masalah, akan merusak perkembangan keyakinan anak-anak dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan ancaman. berhasil dalam situasi masalah (ekspektasi kompetensi), yang pada gilirannya, akan mengarah ke tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Contoh kasus: Psikologis mengendalikan perilaku pengasuhan, seperti mengecilkan atau membatasi tindakan anak-anak untuk memecahkan masalah secara mandiri, terlalu mengkritik atau mengejek kegagalan anak-anak, dan mengabaikan upaya anak-anak dalam proses pemecahan

masalah, akan merusak perkembangan keyakinan anak-anak dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan ancaman. berhasil dalam situasi masalah (ekspektasi kompetensi), yang pada gilirannya, akan mengarah ke tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Xiaobo Xu: 2017).

- b. Pengaruh massa. Dalam kompetisi atau perlombaan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Atlet sepakbola yang bertanding di lapangan biasa tingkat kecemasannya akan lebih kecil dibandingkan dengan atlet yang bertanding di stadion Gelora Bung Karno dengan jumlah penonton yang ribuan.
- c. Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandangnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain sehingga menjadi terdesak. Misalnya, dalam suatu tim Sepak Bola, Evan adalah pemain andalan dalam tim dan top score, ketika David mendapatkan bola dan berkesempatan untuk mencetak goal/point, kecemasannya akan muncul karena takut tidak menghasilkan poin. Sehingga bola tersebut diberikan kepada Evan.
- d. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh atletnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut.
- e. Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai (James Tangkudung & Apta Mylsidayu: 2017).

### Hubungan Kecemasan (Anxiety) dengan Olahraga

Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelentukan, dan koordinasi. Selain kapasitas fisik, kebanyakan atlet hebat/bagus terungkap bahwa dimensi psikologis tidak bisa diabaikan untuk meningkatkan prestasi, ketika diperhitungkan bahwa psikologi memiliki banyak kompetensi seperti motivasi, fokus, penetapan tujuan, dan manajemen kecemasan. Kepercayaan diri/*confidence* sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan dan depresi. Orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa (Komaruddin: 2017). Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi *peak performance* atlet adalah yang berhubungan dengan keadaan atlet, yaitu kecemasan (*anxiety*) bertanding; takut cedera, takut sah, takut kalah, dsb (Harsono: 2017).

Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat mempengaruhi penampilan dan merugikan seorang atlet. Dampak kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat yang berakibat negatif seperti gambar berikut:



**Gambar 1. Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet Gejala Kecemasan (*Anxiety*)**

Efek kecemasan pada kinerja atlet telah menjadi target utama studi dalam psikologi olahraga baru-baru ini. Setiap gangguan kecemasan memiliki gejala yang berbeda, tetapi mereka mengelompokkan ketakutan dan ketakutan yang tidak masuk akal dan berlebihan (Tomás Zambrano: 2016). Individu dengan gangguan kecemasan mengalami gangguan kualitas hidup dan fungsi pendidikan dan pekerjaan, serta peningkatan resiko komoditas medis. Secara umum atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Indikator yang bisa dijadikan bahwa atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis.

Gejala-gejala kecemasan secara fisik, antara lain;

1. Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur.
2. Terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas.
3. Terjadi perubahan irama pernafasan.
4. Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang (Komaruddin: 2017).

Sedangkan gejala-gejala secara psikis, antara lain;

1. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi,

2. Perubahan emosi,
3. Menurunnya rasa percaya diri,
4. Timbul obsesi,
5. Tidak ada motivasi (Komaruddin: 2017).

Dalam perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*, antara lain; kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan, sakit dada, pernafasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering buar air besar (mencret) (Komaruddin: 2017). Kecemasan somatik mengacu pada penangkapan arousal fisiologis secara individu yang memiliki karakteristik negatif, seperti peningkatan denyut nadi, sakit perut, berkeringat, dll (Evangelos Bebetos: 2012).

Ada perbedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 (dua), yaitu; *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Antara lain, yaitu ciri-cirinya adalah;

- a) Gejala *cognitive anxiety*, adalah; Individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- b) Gejala *somatic anxiety*, adalah; Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota

tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus menerus (James tangkudung dan apta Mylsidayu: 2017).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Sport Hypnosis: Ego State dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do”**, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan studi analisa tingkat kecemasan/*anxiety* yang dimiliki oleh masing-masing atlet PPOPD (Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Daerah) Kota Salatiga. Harapan dari peneliti adalah, mampu membantu individu dalam penyelesaian masalah yang dihadapinya, sehingga atlet mampu meraih prestasi secara optimal sesuai dengan tumbuh kembangnya. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui (1) bentuk *Sport Hypnosis: Ego State* dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do, (2) faktor penghambat dan pendukung proses *Sport Hypnosis: Ego State* dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do, (3) hasil akhir dari *Sport Hypnosis: Ego State* dalam Mereduksi Anxiety Atlet Tae Kwon Do.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata, gambar dan bukan angka. Data tersebut mungkin berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, video tape, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan dokumen resmi lainnya (Moleong: 2014). Penelitian deskriptif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi serta memberikan gambaran tentang aspek psikologis kecemasan terhadap prestasi. Penelitian deskriptif ini hanya menggambarkan apa adanya tentang analisis *ego state* dalam mereduksi *anxiety*/kecemasan atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga terhadap prestasi.

Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus karena dalam penelitian ini obyek

yang diteliti adalah suatu kasus yang melibatkan atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga yang membutuhkan penelitian secara mendalam, intensif dan menyeluruh.

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga. Sampel diambil secara acak sebanyak 15 atlet. Adapun lokasi penelitian ini di ambil dari tempat latihan subjek penelitian yakni di GOR Pelajar Hati Beriman Salatiga dan Sasana KONI Kota Salatiga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseli dalam penelitian ini adalah atlet PPOPD Tae Kwon Do Kota Salatiga. Konselor yang menggunakan terapi *ego state* membantu untuk menyembuhkan masalah trauma yang dihadapi oleh konseli. Ketika masalah trauma terselesaikan, gejala-gejala trauma seperti kecemasan, takut yang berlebihan mulai menghilang karena sudah tidak lagi dalam pengendalian *ego state* yang negatif (Barabasz *et all*, 2011). Teknik *ego state therapy* yang secara efektif dapat membantu menangani trauma adalah dengan menggunakan kondisi hipnosis (Emmerson, 2013).

Melalui kondisi hipnosis, terapis dapat secara cepat menemukan akar masalah dan *ego state* yang terluka serta melakukan proses ekspresi dan pelepasan emosi. Berikut beberapa tahapan *sport hipnosis* dan *ego state therapy* dalam mereduksi *anxiety* atlet taekwondo PPOPD Kota Salatiga;

1. Tahapan pertama dilakukan oleh terapis dengan mengakses *ego state* (*Accessing Ego State*) dengan menggunakan teknik *Resistance Deepening*.

Pada tahap ini, terapis membimbing atlet memasuki kondisi hipnosis dengan teknik *resistance deepening* yang tanpa disadari atlet telah berada dalam konsisi hipnosis. Teknik *resistance deepening* menekankan pada unsur perasaan pada saat melakukan pengambilan kondisi hipnosis. Langkah awal dilakukan oleh terapis dengan meminta atlet untuk membayangkan situasi yang membuat dia

trauma dan menanyakan perasaan yang muncul ketika berada dalam situasi tersebut. Tahapan ini bertujuan untuk mengakses *ego state* yang terluka atau kondisi yang membuat atlet trauma. Pengalaman traumatis biasanya membuat atlet mengalami ketakutan yang sangat kuat ketika menghadapi situasi yang menjadi pemicu trauma dan saat itulah *ego state* yang terluka muncul (*executive*). Selanjutnya, terapis melakukan cek skala kedalaman dari 1 sampai 10. Angka 10 menandai bahwa emosi sangat terasa dan 1 jika emosi tersebut tidak terasa. Tanyakanlah pada atlet “Ada di angka berapa emosi yang saat ini anda rasakan?”, bila angkanya rendah misalkan 6, konselor meminta atlet untuk melipatgandakan perasaan itu sampai sembilan atau sepuluh.

2. Tahap kedua melakukan regresi dengan menggunakan teknik *Resistance Bridging*.

Pada tahap ini, atlet dibawa ke dalam memori peristiwa pertama kali munculnya *ego state* yang terluka. Emmerson (2016) menjelaskan bahwa teknik *resistance bridge* adalah sebuah teknik hipnosis yang membawa atlet untuk berpindah secara langsung setelah selesai melakukan teknik *resistance deepening*. Penggunaan teknik ini diintegrasikan secara langsung setelah melakukan teknik *resistance deepening*. Pada saat melakukan teknik *resistance bridging*, terapis menanyakan beberapa pertanyaan sebagai berikut : (1) Apa yang anda rasakan saat peristiwa itu terjadi?, (2) bisa anda ceritakan apa saja peristiwa yang terjadi disana?

3. Tahap selanjutnya adalah melakukan proses ekspresi terhadap *ego state* yang negatif.

Dalam tahapan ini, atlet harus mengekspresikan dan mengungkapkan permasalahan yang terpendam. Hal ini bertujuan untuk melepaskan semua emosi yang terpendam dan seringkali menjadi masalah yang memicu kembali terjadinya kecemasan /*anxiety*.

4. Tahap keempat adalah tahapan removal atau pelepasan rasa kesal.

Pada tahap removal, atlet diminta untuk meluapkan rasa kesal ( meluapkan *ego state* negatif dalam dirinya) . Setelah melakukan pelepasan rasa kesal, atlet akan merasakan lega dan hal ini dapat mengurangi kecemasan/*anxiety*.

5. Tahap selanjutnya adalah proses relief atau penenangan

Pada tahap ini terapis memunculkan pikiran positif atlet , bahwa atlet harus senantiasa memaafkan dan mengikhlaskan segala bentuk *ego state* negatif dalam dirinya sehingga mengurangi kecemasan dalam diri .

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *Sport Hypnosis* dengan *Ego State therapy*, mampu mengurangi tingkat kecemasan/*anxiety* pada atlet taekwon do PPOPD Kota Salatiga. Hal ini terlihat bahwa dengan berkurangnya tingkat kecemasan pada diri atlet mampu meningkatkan performa atlet yang ditandai dengan peningkatan prestasi atlet taekwondo PPOPD Kota Salatiga dalam kurun waktu 3 (tiga) bulan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [2] Barabasz, Arreed, Marianne Barabasz & Jhon G. Watkins. 2011. *Single Session Manualized Ego State Therapy For Combat Stress Injury, Post Traumatic Stress Disorder, Acuted Stress Disorder, Part 1 : The Theory. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 59, 379-391.
- [3] Dadang Hawari. 2019. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- [4] Donald R. Ligett. 2016. *Sport Hypnosis*. English: Humant Kinetics; 4 st Edition.
- [5] Emmerson, Gordon. 2016. *Ego state Therapy*. Carmethen, United Kingdom : Crown House.

- [6] Guilherme Pineschi dan Andr'ea Di Pietro, "Anxiety Management Through Psychophysiological Techniques: Relaxation And Psyching-Up In Sport". *Journal Of Sport Psychology In Action*, 4:181–190, 2013.
- [7] Kalkan T. "Situational Anxiety and Sportive Variables as Predictors of Sportspersonship Orientations in Handball Players". *Journal Sport & Society*. 2017.
- [8] Komaruddin. 2017. *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Cetakan Kelima. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [9] Moleong, Lexy J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- [10] Özen G."The Effect Of Recreational Activities On Trait And State Anxiety Levels". *Journal Science, Movement And Health*, Vol. 18, Issue 1, 2018.
- [11] Selman Çutuk. "The Investigation of The Relationship Between Psychological Resilience Levels and Anxiety Levels of Judo Athletes". *Journal Of Physical Education & Sports Science*. Vol (11), 1, 2017.
- [12] Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- [13] Tangkudung, James dan Apta Mylsidayu. 2017. *Mental Training AspekAspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- [14] Vuong Ngo . "A Multidisciplinary Investigation of the Effects of Competitive State Anxiety on Serve Kinematics in Table Tennis". *Journal of Human Kinetics*. Vol 55, 83-95, 2017.
- [15] Weinberg, Robert S. 2016. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.
- [16] Xiaobo Xu. "Adolescents' Perceived Parental Psychological Control and Test Anxiety: Mediating Role of Academic Self-Efficacy". *International Journal of Social Behavior and Personality*. Vol 45(9), 1573–1584, 2017.