

Program intervensi Imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa = Imagery intervention program to overcome competitive anxiety in adult Badminton athletes

Titis Ciptaningtyas, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20314827&lokasi=lokal>

Abstrak

Dalam olahraga, kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet dalam menghadapi pertandingan. Menurut Martens, Vealey, and Burton (1990), kecemasan terdiri dari aspek kognitif dan somatik yang mempengaruhi kondisi fisik dan pikiran ketika atlet mengalami kecemasan. Kondisi tersebut dapat mengganggu atlet dalam menampilkan performa terbaiknya yang akhirnya dapat menyebabkan kekalahan. Tujuan dari penelitian adalah untuk menunjukkan bahwa program intervensi imagery, yang merupakan bentuk dari terapi kognitif dapat membantu atlet untuk mengatasi kecemasan kompetitifnya. Partisipan penelitian adalah dua orang atlet bulutangkis dewasa. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan kuesioner CSAI-2 untuk mengumpulkan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu partisipan mengalami penurunan kecemasan kognitif dan somatik, sedangkan partisipan lainnya, kecemasan kognitif meningkat namun kecemasan somatik tidak berubah. Selain itu ditemukan juga bahwa kedua partisipan mengalami penurunan kepercayaan diri pada alat ukur yang sama. Lebih lanjut peneliti melihat bahwa setelah mengikuti program, peserta lebih mudah menyadari pikiran yang membuatnya cemas ketika pertandingan berlangsung dan lebih mudah untuk mengontrol pikiran tersebut.

.....Anxiety is a factor influencing an athlete's performance when facing a competition in sports. According to Martens, Vealey, and Burton (1990), anxiety consisted of cognitive and somatic aspects which would affect the physical and mind condition when an athlete is anxious. Such condition would retain the athlete from showing his/her best performance in a competition and might lead to a loss. This research aimed at showing that an intervention program could help athletes in overcoming their competitive anxiety using imagery technique, which is a form of cognitive therapy. The participants of the research were two adult badminton athletes. This research used interview and CSAI-2 questionnaire to collect the data.

The study result indicated that one participant had lower cognitive and somatic anxiety after the program and the other showed higher cognitive anxiety and unchanged somatic anxiety. The research found that both participants had lower self confidence in a same measurement. Furthermore, the research found that after completing the program, the participants were more aware of their thoughts that made them anxious during the competition and they could control their thought better.