

**PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* DAN AFIRMASI POSITIF  
TERHADAP KECEMASAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA  
ATLET KARATE MENJELANG KEJUARAAN KABUPATEN DI  
AMBARAWA**

**TESIS**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

**Destina Asprisia**  
**NIM: 23060640013**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2025**

**PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* DAN AFIRMASI POSITIF  
TERHADAP KECEMASAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA  
ATLET KARATE MENJELANG KEJUARAAN KABUPATEN DI  
AMBARAWA**

Oleh:

Destina Asprisia  
NIM. 23060640013

**ABSTRAK**

Performa olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor meliputi bakat alamiah, nutrisi pada atlet, dukungan dan latihan fisik hingga mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan mental yaitu *autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada atlet karate di Ambarawa.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experiment* dengan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan instrumen kuesioner SAS-2 dan CSAI-2. Analisis data menggunakan uji ANOVA Dua Jalur yang dibantu dengan program SPSS 25.0 *for Window* dengan nilai signifikansi 5%.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) tidak ada pengaruh perbedaan yang signifikan antara metode *treatment autogenic training* dan afirmasi positif dengan nilai signifikansi  $p = 0,292 > 0,05$  terhadap kecemasan atlet karate; (2) tidak ada pengaruh perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dengan nilai signifikansi  $p = 0,31 > 0,05$  terhadap kecemasan atlet karate; (3) tidak ada interaksi antara metode *treatment* dan jenis kelamin dengan nilai signifikansi  $0,292 > 0,05$  terhadap kecemasan pada atlet karate. Kesimpulan yang didapat adalah tidak ada pengaruh dan interaksi yang signifikan dari perbedaan *metode treatment* (*autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap kecemasan pada atlet karate di Ambarawa.

**Kata kunci:** *autogenic training*, afirmasi positif, kecemasan, atlet karate.

**THE EFFECT OF AUTOGENIC TRAINING AND POSITIVE  
AFFIRMATIONS ON ANXIETY BASED ON GENDER IN KARATE  
ATHLETES AHEAD OF THE DISTRICT CHAMPIONSHIP IN  
AMBARAWA**

By:

Destina Asprisia  
NIM. 23060640013

**ABSTRACT**

*Sports performance is affected by various factors including natural talent, nutrition in athletes, support and physical and mental training. The objective of this research is to determine the effect of mental training, called the autogenic training and positive affirmations on anxiety based on gender of karate athletes in Ambarawa.*

*This research was a type of quasi-experimental study with quantitative methods. The data collection techniques used the SAS-2 and CSAI-2 questionnaire instruments. The data analysis used the Two-Way ANOVA test assisted by the SPSS 25.0 for Window program with a significance value of 5%.*

*The research findings are as follows: (1) there is no significant difference between the autogenic training and positive affirmation treatment methods with a significance value of  $p$  at  $0.292 > 0.05$  on the anxiety of karate athletes; (2) there is no significant difference between gender with a significance value of  $p$  at  $0.31 > 0.05$  on the anxiety of karate athletes; (3) there is no interaction between the treatment method and gender with a significance value of  $0.292 > 0.05$  on anxiety of karate athletes. The conclusion obtained is that there is no significant effect and interaction of differences in treatment methods (autogenic training and positive affirmation) and gender towards the anxiety of karate athletes in Ambarawa.*

**Keywords:** *autogenic training, positive affirmation, anxiety, karate athletes.*



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Jalan Colombo 1, Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281  
Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 565500;  
Laman: <http://www.uny.ac.id> e-mail: [humas@uny.ac.id](mailto:humas@uny.ac.id)

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Destina Asprisia  
NIM : 23060640013  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Yogyakarta, 1 Desember 2024

Yang menyatakan,



Destina Asprisia

NIM. 23060640013

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* DAN AFIRMASI POSITIF  
TERHADAP KECEMASAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA  
ATLET KARATE MENJELANG KEJUARAAN KABUPATEN DI  
AMBARAWA

TESIS

DESTINA ASPRISIA  
23060640013

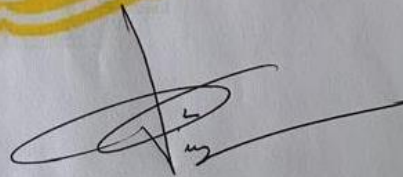
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal:.....

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Dra. Endang Rini S, M.S.  
NIP 1960040719866012001



Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes  
NIP 196208151987021001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* DAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP  
KECEMASAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN PADA ATLET KARATE  
MENJELANG KEJUARAAN KABUPATEN DI AMBARAWA

PROPOSAL TESIS

DESTINA ASPRISIA

23060640013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Proposal Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 12 Desember 2024

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
(Ketua/Penguji)

.....

2 Jan 2025

Dr. Risti Nurfadhila, M.Or  
(Sekretaris/Penguji)

.....

30 Des 2024

Prof. Dr. Tomoliyus, M.S  
(Penguji I)

.....

30 Des 2024

Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes  
(Penguji II/Pembimbing)

.....

3 Jan 2025

Yogyakarta, 3 Januari 2025

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Dr. Herdiansyah Hermawan, S. Pd., M.Or

NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

*“To all the late nights, early mornings and everything in between, it was worth it.”*

*“It’s funny how you wake up each day and never really know if it will change your life forever” - Arrietty*

## **PERSEMBAHAN**

Segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, berkah yang telah Engkau berikan dari buah kesabaran dalam mengerjakan Tugas Akhir Tesis ini sehingga dapat selesai pada waktu yang tepat. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Eko Juliyanto dan Fathonah Budi yang saya sayangi dan selalu mendukung serta mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya.
2. Adik saya Naufal Nabil yang selalu memberikan dukungan dan hiburan.
3. Dosen pembimbing tesis saya Bapak Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M. Kes AIFO yang telah membimbing dengan memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Teman-teman FIKK selama saya kuliah, yang telah menemani dan berjuang bersama pada masa sulit perkuliahan



## KATA PENGANTAR

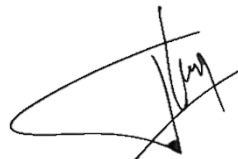
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya, Tugas Akhir Tesis dalam rangka untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Magister Pendidikan “Pengaruh *Autogenic Training* dan Afirmasi Positif terhadap Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Atlet Karate Menjelang Kejuaraan Kabupaten di Ambarawa” dapat disusun dan selesai sesuai dengan harapan. Tesis ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak yang telah memberikan motivasi, arahan dan masukan sehingga penulisan tugas akhir tesis ini dapat terselesaikan. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Kepala Departemen S-2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Tesis.
4. Bapak Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Tesis yang telah banyak memberikan bimbingan dan dorongan, dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Tesis.
5. Pelatih dan atlet Dojo Ambarawa yang telah memberikan bantuan dan partisipasi dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Tesis.

6. Lana sebagai orang terdekat yang telah memberikan dukungan dan hiburan saat menyelesaikan Tugas Akhir Tesis.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagai ilmu serta nasihan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Tesis.
8. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tesis ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 1 Desember 2024



Destina Asprisia  
NIM. 23060640013

## DAFTAR ISI

### Contents

JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ixx
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I .....	2
PENDAHULUAN .....	2
A. Latar Belakang Masalah .....	2
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Kecemasan .....	9
2. Autogenic Training .....	23
3. Afirmasi positif .....	29
4. Jenis kelamin .....	34

5. Atlet .....	36
6. Beladiri Karate .....	37
B. Kajian Penelitian Relevan .....	42
C. Keterbaharuan Penelitian .....	47
D. Kerangka Pikir .....	48
E. Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III .....	51
METODE PENELITIAN.....	51
A. Jenis Penelitian.....	51
B. Desain Penelitian.....	51
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	53
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	53
E. Teknik Pengambilan Sampel.....	54
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	55
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	64
H. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV .....	71
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	71
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	71
1. Deskripsi Data Penelitian .....	71
2. Uji Prasyarat.....	74
3. Uji Hipotesis.....	75
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	78
BAB V.....	90
KESIMPULAN DAN SARAN.....	90
A. Kesimpulan .....	90
B. Implikasi.....	91
C. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA .....	93
LAMPIRAN.....	101

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian.....	52
Tabel 2. Pembagian Kelompok Laki-laki .....	52
Tabel 3. Pembagian Kelompok Perempuan .....	52
Tabel 4 Pembagian Kelompok .....	53
Tabel 5. Alternatif Jawaban .....	56
Tabel 6. Alternatif Jawaban Negatif .....	56
Tabel 7. Instrumen SAS-2.....	61
Tabel 8. Kisi-Kisi SAS-2 .....	61
Tabel 9. Instrumen CSAI-2 .....	63
Tabel 10. Kisi-Kisi CSAI-2.....	63
Tabel 11. Validitas SAS-2.....	67
Tabel 12. Validitas CSAI-2.....	67
Tabel 13. Reliabilitas .....	68
Tabel 14. Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kecemasan Atlet Laki-laki.....	72
Tabel 15. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Atlet Perempuan.....	72
Tabel 16. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Atlet .....	72
Tabel 17. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	73
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas .....	74
Tabel 19. Hasil Uji Homogen .....	75
Tabel 20. Hasil ANOVA Perbedaan Metode <i>Treatment Autogenic Training</i> dan Afirmasi Positif terhadap Kecemasan Atlet Karate .....	75
Tabel 21. Hasil ANOVA Perbedaan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Atlet Karate .....	76
Tabel 22. Hasil ANOVA Interaksi Metode <i>Treatment</i> dan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Atlet Karate.....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kecemasan Atlet .....	17
Gambar 2. Denah Ambarawa .....	41
Gambar 3. Diagram Batang Pretest dan Posttest Kecemasan .....	73
Gambar 4. Hasil Interaksi antara Metode Treatment dan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Atlet Karate.....	78

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	102
Lampiran 2. Formulir Bimbingan .....	103
Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi Instrumen 1 .....	104
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen 2 .....	105
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Instrumen 3 .....	106
Lampiran 6. Prosedur Autogenic Training .....	107
Lampiran 7. Prosedur Afirmasi Positif .....	110
Lampiran 8. Angket SAS-1 .....	114
Lampiran 9. Angket CSAI-2 .....	114
Lampiran 10. Uji Validitas Instrumen .....	116
Lampiran 11. Hasil Data .....	119
Lampiran 12. Uji Normalitas .....	119
Lampiran 13. Uji Homogenitas.....	120
Lampiran 14. Deskriptif Statistik.....	120
Lampiran 15. Uji ANOVA.....	121
Lampiran 16. Dokumentasi.....	123

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Prestasi atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor baik termasuk dalam bakat alamiah, latihan fisik maupun mental, nutrisi pada atlet, manajemen waktu, dukungan tim dan pelatih serta aspek-aspek lainnya. Keberhasilan dalam mengatasi tantangan pertandingan bergantung pada penguasaan teknik, taktik serta peran kemantapan jiwa pada atlet (Saharullah et al., 2022: 7). Situasi saat pertandingan yang diciptakan oleh penonton, kesalahan gerakan atau penampilan, sikap agresif oleh lawan, peringatan keras dari wasit, keputusan dari wasit yang kurang berkenan, rasa sakit akibat cedera saat bertanding dan pelecehan secara verbal atau fisik oleh lawan atau penonton serta rasa tidak terima dalam kekalahan bertanding dapat menimbulkan dampak psikologis bagi atlet (Hoedaya, 2023).

Peranan mental menentukan usaha atlet dalam meningkatkan kemampuan hingga mencapai prestasi yang terdiri dari peranan motivasi, konsentrasi, aktivitas, frustrasi, rasa bimbang, ketakutan, kecemasan, ketegangan, ambisi untuk berprestasi dan aspek-aspek kejiwaan lainnya perlu dipelajari dalam mendidik dan melatih atlet. Persiapan mental tidak kalah penting dari persiapan fisik pada performa atlet baik saat berlatih maupun bagi persiapan pertandingan (Dongoran et al., 2020). Ketangguhan mental pada atlet akan menentukan kinerja atlet pada saat atlet bertanding. Penelitian oleh



Priyambodo (2018) mengungkapkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan terhadap ketangguhan mental pada atlet laki-laki dan perempuan hal ini disebabkan karena laki-laki memiliki lima atribut yaitu kepercayaan diri, pengendalian visual dan *imagery*, tingkat motivasi, energi positif dan pengendalian sifat sedangkan perempuan hanya memiliki keunggulan dalam pengendalian energi negatif dan perhatian. Di sisi lain penelitian yang dilakukan oleh Sidhu (2018) mengungkapkan hasil yaitu tidak adanya perbedaan yang signifikan pada ketangguhan mental antara atlet laki-laki dan perempuan. Sholichah (2020) mengungkapkan bahwa ketangguhan mental dapat membantu atlet dalam mengurangi kecemasan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan yaitu dojo di Ambarawa, Kabupaten Semarang maka diketahui beberapa atlet khususnya pada atlet remaja mengalami kecemasan menjelang bertanding. Hal ini dibuktikan pada menurunnya prestasi Dojo Ambarawa dalam pertandingan POPDA yang dilaksanakan pada tanggal 4–5 Maret 2024. Beberapa atlet belum terbiasa pada hawa pertandingan yang terasa begitu mencekam seperti cemas akan penampilan yang kurang maksimal, tangan bergetar atau berkeringat berlebih, khawatir akan lawan yang akan dihadapi, terganggunya konsentrasi hingga salah dalam gerakan maupun langkah yang akan diambil dan lain sebagainya. Kecemasan yang berlebihan pada atlet dapat berpengaruh terhadap performa saat bertanding. Pelatihan mental menjelang pertandingan tidak diperhatikan secara khusus oleh pelatih sehingga pelatihan bagi mental belum pernah dilaksanakan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2019), gangguan kecemasan mempengaruhi sekitar 301 juta orang dengan 58 juta adalah anak-anak dan remaja. Kecemasan menyebabkan seseorang merasa takut dan khawatir secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan perilaku yang tidak pantas. Gejala yang cukup parah menyebabkan masalah yang signifikan dalam kehidupan dan merupakan masalah global utama sehingga menduduki peringkat 9 disabilitas terkait kesehatan (Brenda W. J. H. Penninx et al., 2021). Dalam buku *Your Adolescent* yang dikutip oleh *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (2024) menekankan bahwa kecemasan menjadi kondisi kronis dan bernada tinggi bagi sebagian remaja, hal ini dapat menyebabkan terganggunya kemampuan untuk bersekolah dan aktivitas luar sehingga berpengaruh pada potensi akademis dan non akademis para remaja. Remaja lebih menderita kecemasan yang berlebihan seperti keluhan ketegangan dan kram seperti kram otot, sakit perut, sakit kepala, nyeri pada tungkai dan punggung, kelelahan serta ketidaknyamanan yang diikuti oleh masa perubahan pubertas pada remaja.

Salah satu pelatihan mental bagi atlet adalah pelatihan *Autogenic* yang merupakan teknik relaksasi yang dikembangkan oleh psikiater Jerman Johannes Heinrich Schultz dan pertama kali diterbitkan pada tahun 1932. *Autogenic Training* dapat membantu tubuh menyembuhkan diri dari beberapa kondisi berbeda, seperti stres, trauma, atau kecemasan (Jelinek, 2022). *Autogenic training* efektif apabila setiap atlet dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis sehingga tercapailah keadaan rileks dan peningkatan rasa bugar dalam tubuh sehingga mengurangi tingkat kelelahan dan kecemasan

(Yumkhaibam et al., 2023). Studi oleh Ozamiz Etxebarria (2020) mengungkapkan bahwa pelatihan *autogenic* merupakan teknik yang secara efektif mengurangi tingkat kecemasan dan menawarkan alternatif obat untuk manajemen ke cemasan.

Afirmasi positif terdiri dari salah satunya adalah *self affirmation*. Menurut APA (American Psychological Association), *self-affirmation* adalah serangkaian perilaku/ Pernyataan positif yang perlu diulangi secara teratur dengan tujuan untuk meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Afirmasi positif dapat digunakan untuk memotivasi diri sendiri, mendorong perubahan pada diri atau meningkatkan harga diri dan mengurangi *panic attack*. Penelitian oleh Herlina, Zakir dan Hasan dengan judul “Terapi Berfikir Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Karate SMA 1 Praya Timur” menjelaskan bahwa terapi berfikir positif atau afirmasi positif berhasil dalam peningkatan kepercayaan diri bagi atlet beladiri karate namun belum menunjukkan secara signifikan apabila afirmasi positif dapat menurunkan rasa cemas sebelum bertanding bagi atlet karate.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan faktor yang mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. Hal ini perlu diperhatikan baik bagi pelatih maupun orang tua atlet untuk terus mendukung atlet. Paparan diatas tentunya perlu dikaji dan diteliti lebih dalam. Maka, peneliti sangat tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Autogenic Training* dan Afirmasi Positif

Terhadap Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Atlet Karate Menjelang Kejuaraan Kabupaten di Ambarawa”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dilakukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Atlet pemula mengalami kecemasan akibat tidak terbiasa akan situasi pertandingan.
2. Atlet usia remaja mengalami kecemasan menjelang bertanding dibandingkan atlet junior maupun atlet senior.
3. Performa atlet karate menurun akibat kecemasan yang dirasakan menjelang pertandingan sehingga prestasi tidak maksimal.
4. Kurang dilaksanakannya pelatihan mental bagi atlet karate menjelang pertandingan.
5. Belum diketahuinya perbedaan pelatihan mental bagi atlet pemula laki-laki dan perempuan bagi penurunan kecemasan.
6. Belum diketahuinya pengaruh *autogenic training* terhadap kecemasan pada atlet karate.
7. Belum diketahuinya pengaruh afirmasi positif terhadap kecemasan pada atlet karate.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas untuk menghindari agar tidak terjadinya salah penafsiran maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup peneliti menjadi lebih jelas. Batasan masalah dalam penelitian

ini hanya pada “pengaruh *autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada atlet karate menjelang kejuaraan kabupaten di Ambarawa”.

#### **D. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pengaruh perbedaan metode *treatment autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada atlet karate di Ambarawa?.
2. Bagaimana pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kecemasan pada atlet karate di Ambarawa?.
3. Bagaimana interaksi antara metode *treatment (autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh perbedaan metode *treatment autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada atlet karate di Ambarawa.
2. Untuk mengetahui pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa.
3. Untuk mengetahui interaksi antara metode *treatment (autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan diatas, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memperluas pengetahuan di bidang olahraga terutama dalam cabang olahraga karate serta dapat memberikan bukti secara ilmiah dan dapat menjadi referensi bagi pihak-pihak tertentu, instansi dan organisasi terkait dunia olahraga khususnya beladiri karate.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak yang terkait. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

### a. Bagi atlet atau Karateka

Penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada atlet bahwa selain latihan teknik, taknik dan fisik, pelatihan mental sangat penting bagi atlet untuk semangat dalam menghadapi pertandingan.

### b. Bagi Pelatih

Manfaat bagi pelatih diharapkan dapat mengetahui bahwa pelatihan mental tidak kalah penting bagi peningkatan performa atlet baik menjelang pertandingan karate

### d. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti serta dapat mendorong untuk belajar memahami serta memecahkan masalah. Selain itu, peneliti memperoleh pengalaman dalam penelitian sehingga dapat digunakan sebagai karya ilmiah untuk melengkapi dan memperkaya kepustakaan referensi bagi peneliti lain.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kecemasan**

###### **a. Pengertian Kecemasan**

*Anxiety* atau dapat disebut juga dengan kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir dan mengeluh terhadap suatu hal buruk yang akan terjadi. Kecemasan merupakan salah satu kajian psikologis yang terjadi pada atlet berkaitan pada kejadian-kejadian penting sebelum, saat dan sesudah bertanding (Kurniawan et al., 2021: 145). Sedangkan menurut Stuart (2016) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari segala macam emosi pada seseorang yang sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas baik obyeknya, tekanan batin ataupun tegangan mental yang dapat menyebabkan seseorang kehilangan kemampuan adaptasi diri. Kecemasan dengan intensitas yang masih wajar dianggap memiliki nilai yang positif sebagai bentuk motivasi, namun apabila intensitas kecemasan semakin tinggi dan negatif dapat menimbulkan kerugian dengan mengganggu keadaan fisik dan psikis pada seseorang (Townsend & Morgan, 2018).

Menurut Kurniawan et al. (2021: 146) dalam kalangan atlet, dimensi kecemasan adalah sebagai berikut:

- 1) Kekhawatiran. Khawatir kaitannya dengan penampilan buruk saat bertanding.

- 2) Kecemasan somatik yang mengevaluasi unsur fisiologis hiperaktivasi seperti ketegangan otot atau rasa tidak enak di perut.
- 3) Gangguan konsentrasi yaitu mendeteksi kesulitan dalam fokus pada aspek yang relevan dan aktivitas kompetitif.

Hal tersebut didukung dalam Jurnal *European Journal Education and Sport Science* oleh Dann Ian dan Gaudencio (2023) bahwa kecemasan dalam olahraga meliputi sebagai berikut:

- 1) Kecemasaan keadaan somatik dengan indikasi ketegangan otot, tangan dan kaki terasa lembab, denyut nadi melebar, berkeringan dan kegugupan secara fisik lainnya.
- 2) Gangguan konsentrasi yang diartikan sebagai kemampuan atlet dalam upaya mental pada kondisi yang penting. Gangguan konsentrasi pada atlet berhubungan dengan emosi yang tidak menyenangkan seperti ketidakbahagiaan, kecemasan dan pikiran lainnya yang mengganggu.
- 3) Kekhawatiran yaitu suatu hal biasanya berdampak negatif terhadap performa olahraga. Khawatir pada atlet menyebabkan beberapa konsekuensi negatif seperti tidak membantu pola pikir dan gejala fisiologis lainnya meliputi peningkatan detak jantung, ketegangan otot dan berkeringat.

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang timbul seperti manifestasi dari segala macam emosi yang dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis pada seseorang. Perasaan dan pikiran negatif akan suatu hal yang terjadi



dengan buruk. Namun, apabila perasaan cemas masih dapat dikendalikan hal tersebut akan menjadi motivasi tersendiri bagi atlet untuk meningkatkan penampilan atau performa menjelang pertandingan. Kecemasan memiliki tiga dimensi meliputi kecemasan somatik, kekhawatiran dan gangguan konsentrasi.

#### **b. Kecemasan dalam Psikologi Olahraga**

Kecemasan merupakan salah satu kajian psikologis yang terjadi pada atlet yang berkaitan dengan kejadian-kejadian sebelum, saat dan sesudah bertanding (Kurniawan et al., 2021: 145). Kecemasan olahraga dikenal sebagai variabel psikologis yang penting dalam Psikologi Emosi manusia (Debnath & Sharma, 2024). Data Kementrian Kesehatan RI tahun 2019 menjelaskan bahwa Indonesia dari tahun 1990 sampai 2017 *anxiety* merupakan gangguan mental kedua terbanyak di Indonesia. Kecemasan muncul secara berlebihan di berbagai situasi seperti pertemanan, kesehatan, keluarga, akademik dan non akademik secara berlebihan dan tidak terkendali (Soen et al., 2021). Takudung dan Mylsidayu (2017: 12) kecemasan termasuk dalam psikologi olahraga yang berpengaruh dalam perkembangan psikis, kesehatan dan kesejahteraan psikis sehingga berpengaruh dalam belajar, performa dan memperhitungkan baik pelaku maupun penonton.

Kecemasan termasuk dalam objek psikologi olahraga beserta dengan objek lainnya meliputi : *personality*, motivasi, *arousal*, komunikasi, konsentrasi, *feedback*, *self confidence*, agresivitas, kompetisi

dan kerja sama. Peranan psikologi olahraga dalam menghadapi permasalahan mental atlet dikaitkan dengan pengembangan ilmu pengetahuan sebagai berikut:

- 1) Eksplanatif merupakan penjelasan dan pemahaman pada tingkah laku dan pengalaman seseorang dalam olahraga akibat tindakan dan perbuatan serta tidak lepas dari sikap. Hal tersebut didorong oleh faktor psikologis lainnya. Sebagai contoh adalah munculnya motivasi atlet, terjadinya perubahan motivasi, kematangan emosional dan mental, masalah stres dan upaya relaksasi.
- 2) Prediksi adalah peramalan kemungkinan yang dapat terjadi dalam bidang olahraga sehingga siap menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi. Contohnya adalah perbedaan akibat stres, tingkah laku atlet yang mengalami kegagalan atau meramalkan faktor yang mempengaruhi peningkatan performa atlet.
- 3) Mengontrol yaitu mengendalikan gejala atau tingkah laku yang menjurus ke hal-hal negatif atau tidak menguntungkan bagi perkembangan atlet. Contoh kemungkinan yang dapat terjadi adalah kecemasan dan upaya mengatasinya, menurunnya motivasi berlatih dan bertanding pada atlet, timbulnya prasangka dalam satu tim yang mengakibatkan hubungan yang kurang harmonis. (Kurniawan et al., 2021: 8-9).

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah kecemasan merupakan objek kajian psikologis yang berpengaruh pada kinerja dan prestasi atlet.

Psikologi olahraga dalam menghadapi permasalahan atlet salah satunya adalah kecemasan yaitu eksplanatif atau memahami tingkah laku dan pengalaman, prediksi dengan melakukan ramalan kemungkinan yang akan terjadi saat bertanding dan mengontrol atau mengendalikan gejala tingkah laku yang mengurus ke hal-hal negatif yang tidak menguntungkan perkembangan atlet.

### **c. Kecemasan dalam Kinerja Atlet**

Kinerja atau dapat disebut dengan performa adalah suatu gambaran tingkat pencapaian dalam pelaksanaan suatu program kegiatan serta kebijakan untuk mewujudkan sasaran, tujuan, visi dan misi yang dituangkan dalam suatu perencanaan yang matang dan strategis (Moeheriono, 2017: 95). Kinerja atlet akan berpengaruh pada prestasi yang dicapai dalam bidang olahraga. Menurut Nichols et al. (2019) menjelaskan mengenai teori tujuan pencapaian prestasi menjelaskan bahwa perilaku atau sikap atlet yang ditujukan melalui kemampuan atau kinerja untuk mencapai hal yang telah diimpikan dan dicita-citakan.

Kinerja atlet karate dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi kesiapan fisik, teknik dan taktik serta mental. Pernalan mental seringkali diabaikan oleh atlet hingga pelatih. Menurut Purnamasari dan Novian (2021) terdapat tiga tingkat kecemasan atlet yang berpengaruh pada performa meliputi kecemasan ringan, sedang dan berat. Salah satu masalah psikologis yang menghambat kinerja atlet adalah kecemasan. Beberapa pakar olahraga meyakini bahwa kinerja setiap atlet baik dalam tim maupun

individu harus dipersiapkan secara matang melalui pengembangan fisik dan persiapan kesehatan mental yang positif (Debnath & Sharma, 2024). Sharma dan Purashwani (2021) menekankan bahwa kecemasan adalah aspek psikologis yang sering kali menimbulkan efek negatif pada kinerja olahragawan baik pemula hingga tingkat elit.

Berdasarkan paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kinerja atlet adalah hal yang dilakukan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Kinerja atlet karate meliputi adanya kesiapan diri baik dari teknik hingga mental. Salah satu yang dapat menghambat kinerja atlet dalam pencapaian prestasi adalah kecemasan.

#### **d. Jenis-Jenis Kecemasan**

Buku Psikologi Olahraga karya Ari Wibowo, Adi Wijayanto et al. (2021: 154) membagi kecemasan menjadi 2 macam berdasarkan jenisnya sebagai berikut:

##### **1) *State Anxiety***

Keadaan emosional yang terjadi secara mendadak atau pada waktu tertentu dan ditandai dengan kecemasan, rasa takut, dan ketegangan. Kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan meliputi takut akan kegagalan, takut akibat sosial atas kualitas prestasi bertanding, takut cedera yang akan terjadi, ketakutan terhadap agresivitas lawan dan lain sebagainya. Alat evaluasi jenis kecemasan ini adalah *spielberger state anxiety inventory* (SSAI) atau *competitive state anxiety inventory* (CSAI).

## 2) *Trait Anxiety*

Jenis kecemasan ini adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan pada seseorang atau secara singkat adalah sifat pencemas. Sifat pencemas meliputi cemas, khawatir, tidak tenang, ragu atau bimbang, was-was, kurang percaya diri, gugup atau demam panggung, sering merasa tidak merasa bersalah bahkan hingga sering menyalahkan orang lain, mudah tersinggung, membesar-besarkan masalah dan sering heboh atau histeris saat emosi.

Kubala (2022) menjelaskan seseorang memiliki peluang yang lebih tinggi mengalami jenis kecemasan yang lain meliputi:

### 1) Menjadi atlet

Prestasi olahraga merupakan bagian besar identitas bagi atlet sehingga kekalahan dapat menjadi pukulan besar bagi harga diri seorang atlet. Hasil dari pertandingan lebih penting bagi atlet daripada bagi seseorang yang bermain hanya untuk bersenang-senang.

### 2) Usia

Beberapa penelitian di tahun 2018 menemukan bahwa atlet remaja mengalami kecemasan olahraga dibandingkan orang dewasa dan cenderung mengalami gejala fisik dari kecemasan.

### 3) Pengalaman

Seseorang yang mengikuti pertandingan untuk pertama kalinya memiliki peluang mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan pesaing lamanya.

#### 4) Jenis kelamin

Anak perempuan cenderung sering melaporkan kecemasan dalam olahraga atau menghadapi lebih sedikit stigma dalam mengekspresikan emosi meskipun para ahli tidak sepenuhnya yakin pada alasannya.

Penjelasan diatas menyimpulkan bahwa kecemasan memiliki dua jenis yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Kecemasan pada atlet menjelang pertandingan termasuk dalam jenis kecemasan *state anxiety* selain itu, kecemasan berpeluang terhadap beberapa faktor lainnya meliputi menjadi seorang atlet, usia, pengalaman dan jenis kelamin.

#### e. Sumber-Sumber Kecemasan

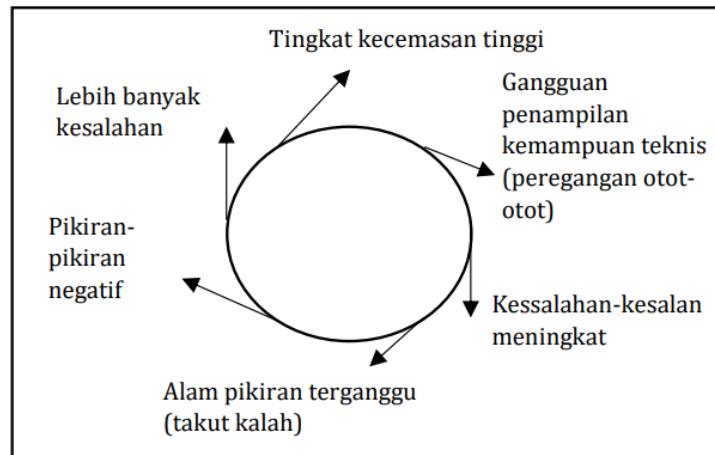
Hidayat (dalam Kusumawati & Mylsidayu, 2016) membagi sumber kecemasan terbagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

##### 1) Sumber dari dalam

- a) Atlet hanya berpaku pada kemampuan teknis tanpa memaksimalkan strategi atau taktik bahkan mental sehingga pikiran-pikiran atlet didominasi oleh pikiran yang membebankan atlet seperti komitmen yang berlebih bahwa harus menang.
- b) Muncul pikiran-pikiran negatif meliputi ketakutan akan diejek atau dicemooh oleh penonton pertandingan apabila tidak memperlihatkan penampilan yang bagus.
- c) Kepuasan subjektif mempengaruhi alam pikiran atlet sehingga muncul perasaan khawatir akan ketidakmampuan untuk memenuhi

ekspektasi atau keinginan pihak luar akibatnya timbul suatu ketegangan baru.

**Gambar 1. Kecemasan Atlet**



2) Sumber dari luar

- a) Adanya berbagai rangsangan seperti tuntutan atau harapan dari pihak luar akibatnya atlet mengalami keraguan untuk mengikuti hal tersebut dan kebingungan pada penampilan bahkan hingga kehilangan kepercayaan diri.
- b) Pengaruh massa atau penonton berpengaruh besar pada penampilan atlet terutama pada pertandingan yang sangat ketat dengan banyaknya penonton.
- c) Saingan yang bukan lawan menjadikan ketegangan ketika menghadapi kenyataan kesulitan dalam bertanding. Contohnya adalah ketika pemain sepak bola berkesempatan mencetak angka, saat itulah munculnya perasaan cemas karena takut tidak dapat mencetak gol.

- d) Faktor nonteknis meliputi perubahan cuaca, kondisi tempat bertanding, fasilitas atau peralatan yang kurang memadai dan lain sebagainya.

Berdasarkan paparan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa sumber kecemasan terbagi menjadi 2 yaitu sumber dari dalam dan sumber dari luar diri.

**f. Tanda dan Gejala Kecemasan**

National Institute of Mental Health menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari perilaku seseorang tersebut yaitu:

- 1) Penurunan produktivitas.
- 2) Gerakan yang relevan.
- 3) Gelisah atau risau.
- 4) Melihat secara singkat atau sepintas.
- 5) Insomnia.
- 6) Kontak mata yang dirasa buruk.
- 7) Ekspresi kekhawatiran.
- 8) Mengintai dan terlihat waspada.

Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Gail (dalam Anisa & Ifdil, 2016) membagi tanda kecemasan menjadi 3 bagian yaitu berdasarkan respon perilaku, kognitif dan afektif sebagai berikut:

- 1) Perilaku diantaranya adalah gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurangnya koordinasi, cenderung mengalami



cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, hiperventilasi dan sangat waspada.

- 2) Kognitif diantaranya perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, keasadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik dan mimpi buruk.
- 3) Afektif diantaranya mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah dan malu.

Sedangkan Kurniawan et al. (2021: 166-167) menjabarkan gejala antlet yang mengalami kecemasan adalah sebagai berikut:

- 1) Seseorang yang terus-menerus mengalami kekhawatiran pada keadaan yang semakin buruk dan berakibat menimpa dirinya sendiri atau orang disekitarnya.
- 2) Seseorang biasanya cenderung tidak sabar, sering mengeluh, mudah tersinggung pada hal kecil, sulit fokus atau berkonsentrasi dan mengalami kesusahan tidur.
- 3) Berkeringat secara berlebihan walaupun udara atau hawa sekitarnya sedang tidak panas dan bukan sedang atau setelah melakukan kegiatan fisik, jantung berdetak lebih cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mudah mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan dan

mulut terasa kering, terlihat pucat pada wajah, percepatan nadi, sering gemetar, berpeluh dingin, mual, muntah ataupun diare.

- 4) Sering mengeluh sakit pada bagian persendian, otot terasa kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu tenang atau rileks, mudah atau sering terkejut dan sering disertai gerakan tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Contohnya pada saat duduk sering menggerakkan kaki atau melakukan peregangan secara terus-menerus.

Kesimpulan dari paparan diatas adalah gejala cemas yang berlebihan berdampak buruk bagi seseorang. Terdapat beberapa hal yang diakibatkan dari adanya kecemasan yang berlebihan diantaranya yaitu produktivitas yang menurun hal ini bagi atlet tentu dapat menurunkan semangat untuk beraktivitas dalam bidang olahraga.

#### **g. Penanganan Kecemasan**

Atlet yang mengalami kecemasan secara berlebihan mengakibatkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan sehingga kondisi fisik atlet mengalami penurunan dengan keadaan kurang atau tidak seimbang. Usaha dalam penanganan kecemasan harus dilakukan secepat atau sedini mungkin karena semakin lama kecemasan maka semakin mengganggu atlet dalam bertanding. Gunarsa (dalam Kurniawan et al., 2021: 169-170) menjelaskan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan beberapa cara yaitu sebagai berikut:

- 1) Obat-obatan atau *anxiety drugs* bagi atlet yang memiliki kecemasan pada tipe *trait anxiety*. Hal ini tentu saja tetap dalam petunjuk dan arahan dokter ahli.
- 2) Simulasi atau keadaan seolah-olah sama dengan keadaan pertandingan yang sesungguhnya. Namun, hal ini memiliki kekurangan yaitu sulit dilakukan pada olahraga individu.
- 3) Menggunakan teknik relaksasi atau metode meditasi sederhana sampai pada tahap visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan relaks merupakan keadaan atlet dalam kondisi emosi yang tenang atau tidak tegang dan untuk mencapai kondisi tersebut diperlukan teknik relaksasi tertentu dengan berbagai prosedur baik dengan aktif maupun pasif. Prosedur aktif adalah kegiatan yang dilakukan secara aktif atau terus menerus secara mandiri sedangkan prosedur pasif merupakan kegiatan seseorang dapat mengendalikan emosi yang bergelora contohnya adalah latihan autogenik.
- 4) Pendekatan kognitif dilakukan melalui konseling atau motivasi verbal kepada atlet sehingga atlet terbantu untuk menyadari kemampuan pada dirinya, belajar berfikir positif, memahami makna usaha serta dapat belajar menerima keadaan yang akan dihadapi.

Dann Ian dan Gaudencio (2023) menjelaskan bahwa keperampilan dalam mengatasi kecemasan pada kalangan atlet dapat merubah puncak latihan fisik dan mental para atlet. Berikut adalah indikator untuk keterampilan mengatasi kecemasan bagi atlet:

- 1) Keterampilan dalam mengatasi kesulitan dengan tetap berfikir positif dalam setiap pelaksanaan kegiatan baik dalam latihan maupun dalam pertandingan dan memanfaatkan mental serta beradaptasi.
- 2) *Coping skill Among* atau kemampuan melatih yang menyiratkan bahwa atlet dapat membuka dan memperoleh manfaat dari bimbingan. Salah satunya adalah adanya kritik yang membangun.
- 3) Keterampilan dalam konsentrasi yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan contohnya adalah kemenangan. Hal ini mempengaruhi kinerja olahraga dan mengendalikan gairah serta kecemasan.
- 4) Kepercayaan diri dan motivasi yaitu atlet secara konsisten memberikan upaya yang lebih tinggi dan berusaha keras untuk meningkatkan keterampilannya. Keyakinan dan motivasi merupakan faktor penting dalam cara seorang atlet menghadapi kecemasan dalam latihan maupun pertandingan.
- 5) Penetapan tujuan dan persiapan mental dengan merujuk pada tujuan setiap atlet dalam kegiatan olahraga untuk menang dengan mempersiapkan diri tidak hanya secara fisik tetapi juga mental. Penetapan tujuan dianggap sebagai strategi karena dapat membantu atlet mencapai pertumbuhan dan kinerja puncak serta mengatasi kecemasan.
- 6) Memuncak di bawah tekanan dapat mengukur kemampuan seorang atlet untuk tampil baik dibawah tekanan-tekanan dan seorang atlet

dapat mengatasi tekanan tersebut agar dapat sukses dan berhasil dalam olahraga.

- 7) Mengurangi rasa khawatir dengan tidak memperdulikan pikiran orang lain apabila melakukan kesalahan karena hal ini berpengaruh pada performa fisik atlet sehingga dengan terbebasnya atlet dari rasa khawatir maka memungkinkan tercapainya prestasi olahraga.

Kesimpulan dari paparan diatas adalah kecemasan harus diperhatikan dan ditangani secara cepat karena kecemasan secara berangsur-angsur dapat mempengaruhi performa atlet. Penanganan kecemasan disesuaikan berdasarkan jenis kecemasan baik secara prosedur aktif maupun pasif salah satu cara dengan prosedur pasif adalah latihan autogenik.

## **2. Autogenic Training**

### **a. Pengertian *Autogenic Training***

*Autogenic training* merupakan teknik relaksasi yang telah dikembangkan oleh Johannes Heinrich Schultz yaitu psikiater Jerman yang telah menerbitkan buku pertama kali pada tahun 1932. *Autogenic training* merupakan metode yang diterapkan dengan menciptakan perasaan rileks dari pikiran hingga otot. Menurut Nursing Interventions Classification (NIC), *autogenic training* adalah perawatan berupa bantuan bagi seseorang untuk mensugesti dirinya sendiri dengan merasakan tubuh dengan memberatkan dan menghangatkan tubuh dengan tujuan untuk merelaksasi diri.

*Autogenic training* merupakan relaksasi yang coba menghasilkan keadaan tenang dengan mendalam pada ketenangan mental dan memusatkan perhatian pada sensasi tubuh dan memerlukan afirmasi mandiri yang mendorong peningkatan kesadaran fisik sekaligus menanamkan rasa ketenangan (Yumkhaibam et al., 2023). Sejalan dengan penjelasan diatas, pendekatan terapi *autogenic* menurut (Breznoscakova et al., 2023) adalah metode yang mendukung dan memfasilitasi mekanisme penyembuhan diri secara alami serta menyesuaikan berbagai gangguan fungsional seperti stres, trauma atau kecemasan).

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah *autogenic training* adalah teknik relaksasi dengan metode yang digunakan untuk menciptakan perasaan atau keadaan tenang dari pikiran hingga otot tubuh. Selain bagi ketenangan atau rileks, *autogenic training* mendukung ketenangan mental dan memfasilitasi penyembuhan diri dari berbagai gangguan fungsional contohnya kecemasan.

#### **b. Macam-Macam *Autogenic Training***

Menurut Breznoscakova et al. (2023) membagi terapi *autogenic* sebagai berikut:

- 1) Pelatihan *autogenic*
- 2) Netralisasi *autogenic*
- 3) Latihan meditasi
- 4) Modifikasi *autogenic*
- 5) Hipnosis aktif bertahap
- 6) Pelatihan umpan balik *autogenic*
- 7) Terapi perilaku *autogenic*

Pada netralisasi atau pemulihan pengaturan diri dilakukan secara alami saat tidur khususnya gerakan mata cepat selama tidur serta hal ini terikat dengan mimpi. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan autogenik memiliki berbagai macam yang dapat disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

**c. Efek *Autogenic training* bagi tubuh**

Metode ini dilakukan pada lingkungan yang tidak terpengaruh oleh faktor luar seperti cahaya dan kebisingan, terdiri dari enam latihan, seperti latihan perasaan beban, latihan sensasi hangat, latihan jantung, latihan pernapasan, latihan daerah perut, dan latihan kepala. Pelatihan *autogenic training* dapat membantu dalam menghilangkan gejala stres dan kecemasan (Rivera et al., 2021). Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa hal ini juga dapat membantu berbagai kondisi lain, termasuk:

- 1) Sakit kepala tegang
- 2) Penyakit pembuluh darah
- 3) Tekanan darah tinggi
- 4) Asma
- 5) Rasa sakit yang tidak dapat dijelaskan
- 6) Kesulitan tidur
- 7) Sindrom iritasi usus besar (IBS)
- 8) Depresi

Hal tersebut didukung oleh Ramirez-Gracia et al. (2020) bahwa efek positif *autogenic training* dapat digunakan pada penyakit dan tekanan psikologis seseorang dengan beberapa masalah kesehatan seperti:

- 1) Kecemasan

- 2) Asma
- 3) Nyeri
- 4) Depresi ringan hingga sedang
- 5) Sakit kepala tegang atau migrain
- 6) Gangguan tidur

Sedangkan menurut Peterson (dalam Patel, 2023) menjabarkan bahwa manfaat *autogenic training* terbagi menjadi 2 kategori yaitu sebagai berikut:

- 1) Manfaat fisik

Pelatihan *autogenic* terbukti secara signifikan dapat memperbaiki berbagai gejala kondisi medis meskipun pelatihan ini bukanlah obat atau menggantikan perawatan medis standar. Manfaat fisik meliputi:

- a) Keuntungan kesehatan seluruh sistem.
- b) Meredakan sakit kepala.
- c) Perbaiki masalah kesehatan kronis.

- 2) Manfaat mental

Pelatihan *autogenic* meningkatkan kesehatan mental yaitu saat pikiran dan tubuh dapat merespon isyarat-isyarat sepanjang rangkaian *autogenic* maka selanjutnya akan terjadi relaksasi mental dan kemampuan untuk menenangkan pikiran yang berpacu dan emosi yang bergejolak. Manfaat mental meliputi:

- a) Meredakan kecemasan.
- b) Menghilangkan kecemasan dan stres.
- c) Perbaiki gejala depresi dan kecemasan.



Upaya non-farmakologis untuk menanggulangi stres adalah dengan manajemen stres. Pada penelitian terdahulu diperoleh hasil bahwa Autogenic training yang dilakukan dalam waktu 15 menit selama 3 hari, secara signifikan mampu menurunkan respons stres mahasiswa keperawatan (Fathia, 2017).

Kesimpulan yang didapat dari penjelasan diatas adalah *autogenic training* memiliki efek dan manfaat bagi tubuh baik dalam segi fisik seperti sakit kepala, asma, nyeri dan tekanan darah tinggi. Manfaat dalam segi mental meliputi kecemasan, depresi sedang hingga tinggi.

#### **d. Prosedur *Autogenic Training***

Latihan *autogenic* dapat dilakukan dalam sesi terapi kelompok dengan durasi 15-20 menit. Arlin (2023) menjabarkan bahwa sebelum melakukan latihan *autogenic*, perlu dilakukan persiapan menghadapi relaksasi sebagai berikut:

- 1) Temukan tempat yang tenang dan bebas dari gangguan.
- 2) Pilih posisi dengan berbaring di lantai atau dengan bersandar di kursi.
- 3) Kendurkan pakaian ketat serta melepas kacamata bagi yang menggunakan.
- 4) Meletakkan tangan di pangkuan atau di lengan kursi.

Setelah melakukan persiapan, kemudian pelatihan dapat dilaksanakan dengan step-step sebagai berikut:

1) Tarik nafas dalam

Diawali dengan ambil nafas secara perlahan dan dalam kemudian luangkan beberapa menit untuk melatih pernafasan diafragma. Katakan dalam hati pada diri sendiri “saya benar-benar tenang”

2) Fokus pada lengan

a) Fokuskan pada lengan kemudian secara tenang dan perlahan mengulangi dari dalam diri dengan 6 kali pengulangan “lenganku sangat berat”.

b) Fokuskan pada lengan kemudian secara tenang dan perlahan mengulangi dari dalam diri dengan 6 kali pengulangan “lenganku hangat sekali”.

3) Fokus pada kaki

Setelah fokus pada lengan, alihkan fokus pada kaki kemudian secara tenang dan perlahan ulangi sebanyak 6 kali sebagai berikut:

a) Kakiku sangat berat kemudian katakan pada diri sendiri “saya benar-benar tenang”.

b) Kakiku hangat sekali kemudian katakan pada diri sendiri “saya benar-benar tenang”.

4) Mengulang perkataan penenang

Secara perlahan dan tenang ulangi pada diri sendiri sebanyak 6 kali sebagai berikut:

a) Detak jantung saya tenang dan teratur.

b) Saya benar-benar tenang.

- c) Nafasku tenang dan teratur.
- d) Saya benar benar tenang.
- e) Perutku hangat.
- f) Dahiku sejuk dan menyenangkan.

5) Akhiri sesi latihan

Nikmati perasaan rileks, hangat dan berat kemudian katakan pada diri sendiri “lengan kokoh” dilanjutkan dengan menarik nafas dalam-dalam dengan posisi mata terbuka.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum dilaksanakannya tahap *autogenic training* sebelumnya diawali dengan persiapan dengan menyiapkan ruangan serta beberapa hal yang sekiranya membuat diri nyaman sehingga saat melakukan tahap prosedur *autogenic training* dengan nyaman, tenang dan fokus pada latihan relaksasi yang dilakukan.

### 3. Afirmasi positif

#### a. Pengertian Afirmasi Positif

Afirmasi positif dapat disebut juga sebagai bentuk penguatan, penegasan dan peneguhan yang dapat berpengaruh pada perilaku diri seseorang berupa munculnya kekuatan serta kemampuan dari dalam diri seseorang. Hal ini dinilai dapat memperbaiki masalah psikologi bagi seseorang seperti depresi, kecemasan maupun ansietas dengan melakukan perubahan sikap maupun perilaku, respon dan lain sebagainya (Mila et al., 2021). Menurut Kusumastuti (2017) proses terapi menggunakan afirmasi

adalah kegiatan dimana seseorang berusaha untuk memahami instruksi yang telah diberikan supaya dapat mengatasi masalah lebih baik dari sebelumnya. Pemberian dukungan dapat melalui hal-hal yang sederhana.

Pemberian afirmasi positif secara verbal maupun non-verbal menjadi salah satu upaya untuk menumbuhkan rasa menghargai satu sama lain (Bambaeeroo & Shokrpour, 2017). Seseorang akan merasa senang setelah mendapatkan ujaran positif yang sifatnya membangun, apalagi jika hal tersebut diberikan oleh orang terdekatnya (Andriani & Rasto, 2019). Bahkan dalam kegiatan pembelajaran, hadiah sederhana, kata-kata positif seperti “kamu hebat”, “ya itu sangat bagus”, “keren”, dapat menumbuhkan rasa semangat belajar dan merasa dihargai atas pencapaiannya mengikuti proses pembelajaran (Trisnani & Astuti, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif merupakan suatu bentuk penguatan, penegasan dan peneguhan secara positif bagi seseorang untuk mampu melakukan kegiatan atau tugasnya dengan maksimal. Kalimat positif digunakan untuk meningkatkan rasa semangat pada seseorang.

#### **b. Tujuan Afirmasi Positif**

Menurut Munaroh dan Wardani (2018) afirmasi positif bagi manusia bertujuan agar manusia dapat menyusun dan memrogram alam bawah sadarnya atau *subconscious* dengan menulis ide-ide atau isi pikiran masa lalu yang keliru kemudian menggantinya dengan hal positif yang baru sehingga kehidupannya menjadi lebih baik. Afirmasi positif dapat

meminimalisir pikiran pesimis dan cemas yang dirasakan seseorang terhadap suatu hal. Berfikir positif menciptakan keinginan yang positif pula dengan pembiasaan seperti ini seseorang akan menemukan mana yang terbaik dan terburuk didalam kehidupannya.

Menurut Mila et al. (2021) afirmasi positif dapat membantu seseorang dalam perubahan sikap dan respon dengan memperbaiki masalah psikologis pada seseorang meliputi stres, depresi, kecemasan dan lain sebagainya. Kusumastuti menambahkan bahwa proses afirmasi positif adalah kegiatan yang dapat mengatasi masalah secara maksimal apabila seseorang dapat memahami instruksi yang diberikan (Kusumastuti et al., 2017).

Berdasarkan penjelasan dari paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari afirmasi positif bagi seseorang khususnya pada atlet adalah pemograman alam bawah sadar sehingga dapat meminimalisir kecemasan dan pikiran pesimis dengan membantu seseorang tersebut dalam perubahan sikap dan respon sehingga dapat mengatasi masalah psikologis yang dialami seseorang secara maksimal.

### **c. Manfaat Afirmasi Positif**

Afirmasi positif berdampak ketenangan pada seseorang baik pada fisik maupun psikologis dengan adanya hormon anti stres yang memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zaniyah, 2018). Hal ini didukung penjelasan oleh Abdul (dalam Prima & Elinda, 2021) bahwa terapi afirmasi positif memicu sekresi hormon endorfin yang berpengaruh

terhadap sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatif sehingga dapat mengurangi tekanan darah dan mengurangi ketegangan pada tubuh. Afrimasi positif dibangun dari dalam diri dengan memfokuskan kekuatan diri secara lebih positif dengan menumbuhkan perasaan dan perilaku adaptif (Amalia, 2020).

Stuart (2022) menyebutkan bahwa afirmasi positif efektif dalam meredakan dan mengatasi kecemasan dengan beberapa alasan sebagai berikut:

1) Mengembangkan *self-talk* yang positif

Menyadari cara berbicara dengan diri sendiri adalah hal penting. Apabila bersikap tidak baik, kasar dan terlalu negatif pada diri sendiri hal ini dapat berpengaruh terhadap harga diri dan kepercayaan diri serta dapat berkontribusi pada kesehatan mental seperti kecemasan dengan mempraktikkan afirmasi positif, seseorang belajar menjadi lebih baik pada diri sendiri dan menjadi lebih sadar akan pola pikir yang tidak membantu.

2) Meningkatkan motivasi

Afirmasi positif dapat membantu seseorang dalam melawan pikiran negatif dan mengembangkan keadaan pikiran yang lebih optimis. Saat seseorang menjadi penyemangat atau pemandu sorak pada dirinya sendiri maka secara alami akan menghasilkan motivasi yang lebih besar sehingga dapat membantu dalam mengurangi kecemasan.

Kesimpulan dari paparan diatas adalah manfaat dari afirmasi positif berdampak positif bagi ketenangan seseorang baik secara fisik atau psikologis dengan memicu sekresi hormon endorfin. Selain itu, afirmasi positif bermanfaat mengurangi dan meredakan kecemasan dengan mengembangkan *self talk* positif dan peningkatan motivasi.

#### **d. Prosedur Afirmasi Positif**

Afirmasi positif tertuang kedalam tulisan yang berisi kalimat-kalimat positif untuk memberi motivasi dan semangat (Wijaya & Rahayu, 2019). NCAA *Sport Science Institute* (2022) menjabarkan langkah-langkah afirmasi positif bagi atlet sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan lembar afirmasi positif yang akan di isi oleh atlet dengan rincian afirmasi saat pagi hari, afirmasi motivasi dan afirmasi saat malam hari.
- 2) Berikan lembar afirmasi kepada seluruh atlet dan berikan waktu 15 menit untuk diselesaikan.
- 3) Minta atlet membagikan daftar afirmasi dan meminta menjelaskan mengapa memilih afirmasi tersebut.
- 4) Meminta setiap atlet untuk berkomitmen dan diletakkan di tempat yang dapat dibaca serta mengulanginya setiap hari.

Menurut Mayliyan dan Budiarto (2022) menjelaskan langkah-langkah teknik terapi afirmasi positif sebagai berikut:

- 1) Berfokus pada apa yang diinginkan. Atlet diminta untuk berfokus dan mengatakan apa yang diinginkan seperti mengatakan “saya ingin

menang dalam pertandingan” atau “saya tidak gugup saat bermain” bukan dengan kalimat “mulai besok saya akan berlatih lebih keras lagi”.

- 2) Minta atlet untuk menggunakan waktu dengan menangkap sugesti sebagai sebuah perintah yang akan dilaksanakan. Contohnya “saya sedang berusaha meningkatkan fisik” bukan dengan kalimat “mulai besok saya akan menjadi orang yang kuat fisiknya”.
- 3) Gunakan kata maupun kalimat yang positif pada atlet. Kalimat pada afirmasi positif haruslah tersusun dalam bentuk sebuah pernyataan yang positif dan menghindari kata negatif seperti “saya tidak lemah”. Hal tersebut dapat membuat atlet menangkap sebagai ia adalah orang yang lemah. Maka dari itu gunakanlah kalimat positif seperti “saya kuat”.
- 4) Melakukan pengulangan secara terus menerus sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi afirmasi positif perlu memerhatikan penggunaan kalimat positif pada atlet.

#### **4. Jenis kelamin**

John Money merupakan psikolog yang mengemukakan perbedaan jenis kelamin dan gender pada tahun 1950. Penggunaan istilah jenis kelamin atau gender meliputi laki-laki dan perempuan dalam dunia olahraga sering digunakan dan disamakan oleh akademisi maupun organisasi olahraga (Martinkova et al., 2022). Pieper (2016) menjelaskan bahwa jenis kelamin atau gender mengacu pada karakteristik biologis, pola perilaku dan peran sosial.



Olahraga modern berkembang dan dirancang khusus bagi laki-laki pada abad ke 19 untuk menguji kemampuan dan kapasitas tubuh laki-laki meliputi daya ledak, kekuatan, ukuran tubuh dan lain sebagainya sehingga dapat disimpulkan laki-laki mempunyai keunggulan performa dibandingkan perempuan. Olahraga bersifat patriarki dengan tidak berpihak kepada perempuan yaitu olahraga yang hanya menguji karakteristik tubuh perempuan seperti keseimbangan, koordinasi dan fleksibilitas (Martinkova et al., 2022). Perempuan masih dianggap lemah lembut, anggun dan lain sebagainya sehingga adanya perbedaan dengan laki-laki dalam partisipasi olahraga.

Jenis kelamin memiliki kesenjangan dalam performa olahraga terutama pada perbedaan biologis meliputi otot rangka, kapasitas oksidatif dan massa lemak serta dalam faktor sosiokultural, psikologis (Hallam & Amorim, 2021). Gender psikologis dalam olahraga adalah pengaruh konsep-konsep pada perempuan dan laki-laki terhadap persepsi diri, kecenderungan dalam proses informasi melalui gender stereotip atau penerimaan dalam olahraga (Raihan, 2023). Salah satu dari perbedaan jenis kelamin adalah pada perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan, Myers (dalam Nurdiansyah & Jannah, 2021) perempuan lebih cemas dan mudah terpengaruh oleh tekanan-tekanan lingkungan.

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah perbedaan jenis kelamin berpengaruh pada performa atlet baik dalam segi fisik maupun psikologis mengacu pada karakteristik biologis, pola perilaku dan peran sosial salah satunya adalah pada tingkat kecemasan atlet. Beberapa penelitian

mengungkapkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

## 5. Atlet

Atlet atau istilah lainnya adalah *atlilite* yaitu orang terlatih yang kekuatannya diadu untuk mencapai prestasi dengan melatih kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan. Atlet adalah seorang individu yang memiliki ciri khas, bakat, pola perilaku, kepribadian dan latar belakang (Zufri & Tyoso, 2018). Woosley (2020) merangkum ciri-ciri atlet berprestasi sebagai berikut:

- a. Atlet berprestasi mampu memperjelas tujuan yang akan dicapai.
- b. Atlet mampu mengukut hasil secara berulang kali sehingga dapat menemukan kelemahan dan kekurangan dalam bidang yang dijalaninya.
- c. Atlet bertanggung jawab atas tindakan, rencana dan tujuan.
- d. Atlet memiliki keinginan atau dipadukan seperti gairah, hasrat, dorongan dan tekad sehingga sengaja berlatih untuk mendapatkan repetisi secara ekstra.
- e. Atlet menjaga tubuh, pikiran dan jiwa dengan merencanakan dan melaksanakan kebiasaan secara disiplin dalam merawat diri.
- f. Atlet berambisi dalam mencari pelatihan yang hebat sehingga dapat menembus level berikutnya.

Kesimpulan dari paparan diatas adalah atlet adalah seseorang yang terlatih baik dalam segi fisik maupun mental sehingga dapat meraih prestasi dalam

bidang olahraga serta didukung oleh karakteristik contohnya adalah bertanggung jawab, disiplin dan lain sebagainya.

## **6. Beladiri Karate**

### **a. Pengertian Beladiri Karate**

Karate merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Jepang, beladiri ini pertama kali disebut “Tote” yang berarti seperti “Tangan China”. Karate terdiri atas dua kanji, yang pertama ‘Kara’ berarti kosong dan ‘Te’ berarti tangan, maka dari itu karate adalah tangan kosong. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian karate adalah olahraga beladiri yang menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan. Menurut Saleh Moch (dalam Purba, 2016) menjelaskan bahwa karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong secara praktis.

Olahraga karate dapat dilakukan dari berbagai kalangan tidak mengenal usia, jenis kelamin dan latar belakang tanpa ada syarat yang membatasi untuk setiap orang. Olahraga ini tidak hanya untuk kebugaran badan melainkan olahraga prestasi yang dapat dipertandingkan baik dalam tingkat kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional bahkan internasional. Karate termasuk olahraga prestasi yang diminati oleh masyarakat untuk mendapatkan prestasi secara maksimal seorang atlet dituntut menguasai teknik dasar atau kihon dalam karate (Ihsan, 2019). Hal tersebut menjadikan karate sebagai salah satu olahraga beladiri yang diminati di kalangan masyarakat sebagai ajang peningkatan prestasi di bidang olahraga.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karate merupakan olahraga beladiri yang memiliki makna jalan atau arah. Olahraga beladiri ini berasal dari Jepang yang bersumber dari agama Budha dengan menggunakan tangan kosong atau bagian tubuh lainnya seperti kaki sebagai senjata untuk melumpuhkan lawan.

#### **b. Teknik Dasar Karate**

Teknik dasar karate memiliki berbagai macam nama dan terdapat beberapa gerakan yang sedikit berbeda tergantung pada lembaga yang menaunginya. Menurut Setyawati (2020), dalam olahraga karate terdapat tiga teknik utama, yaitu: *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus), dan *kumite* (pertarungan). Osman (2019) membagi teknik dasar karate sebagai berikut:

- 1) *Tachikata* (kuda-kuda) terdiri dari *Heisoku Dach*, *Fudo Dach*, *Dachi*, *Sanchin Dach*, *Moroashi Dach*, *Zenkutsu Dach*, *Kiba Dach*, *Shiko Dach*, *Tsuruashi Dach*, *Kokutsu Dach*, *Nekoashi Dach*.
- 2) *Tsuki* (Pukulan) terdiri dari *Giaku Tsuki*, *Chudan Tsuki*, *Jodan Tsuki*, *Gedan Tsuki*, *Niddan Tsuki*, *Sambon Tsuki*, *Uraken Tsuki*, *Mawashi Tsuki*.
- 3) *Uke* (Tangkisan) terdiri dari *Jodan Age Uke*, *Shoto Ude Uke*, *Uchi Uke*, *Gedan Barai*, *Shoto Uke*, *Moroto Uke*.
- 4) *Geri* (Tendangan) terdiri dari *Mae Geri Chudan*, *Mae Geri Jodan*, *Mawashi Geri Chudan*, *Mawashi Geri Jodan*, *Yoko kikomi Geri*, *Yoko Kiangi Geri*, *Ushiro Geri*.

**c. Kata**

*Kata* adalah ibu dari karate karena nilai yang terkandung di dalam teknik kata merupakan dasar untuk menuju karate yang sesungguhnya, kata adalah jurus atau bentuk resmi perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, tendangan menjadi satu kesatuan yang pasti atau resmi. Sejalan dengan teori tersebut, Septyani & Hakim (2020: 100) menjelaskan bahwa *kata* adalah rangkaian *kihon* seperti kuda-kuda, pukulan dan tendangan dalam beladiri karate. Melalui latihan jurus (*kata*), karateka dapat belajar seni beladiri untuk memungkinkan menghadapi situasi yang berbahaya secara alamiah dengan cara jitu, namun tingkat keahlian merupakan faktor yang menentukan (Muhibbi, 2018: 18).

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kata adalah bentuk dari variasi dan rangkaian *kihon* meliputi pukulan, tangkisan dan tendangan yang digunakan untuk teknik menyerang dan bertahan. Setiap aliran pada karate memiliki gerakan dan nama yang berbeda beda. Dalam aliran shotokan terdapat 26 kata resmi, yaitu: *Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai - Dai, Kanku - Dai, Jion, Enpi, Gankaku, Jutte, Hangetsu, Bassai - Sho, Kanku - Sho, Chinte, Sochin, Nijushiho, Meikyo, Unsu, Gojushiho - Dai, Gojushiho - Sho, Wankan dan Jiin.*

**d. Kumite**

*Kumite* yaitu latihan tanding atau pertarungan berhadapan dengan lawan dengan mengadu teknik, fisik dan mental. *Kumite* merupakan metode

latihan teknik yang terdiri dari teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan. Kumite memiliki 3 bentuk sebagaimana menurut Sujoto yang dikutip oleh (Kaleb & David, 2021) menyatakan bahwa latihan kumite terdiri dari tiga bentuk, yaitu: pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*kihon ippon kumite*), dan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). Kumite adalah istilah yang digunakan untuk bertarung dengan lawan dan berkisar dari sudah sebelumnya gerakan yang untuk pemula hingga “pertempuran bebas” dengan teknik-teknik meliputi kuda-kuda, pukulan, tendangan dan juga tangkisan (Kaleb & David, 2021).

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kumite merupakan latihan tanding pertarungan berhadapan dengan lawan dengan mengadu teknik, taktik, fisik dan mental. Dalam beberapa tahun terakhir peraturan pada *kumite* mengalami beberapa perubahan diantaranya sistem penilaian, lama waktu pertandingan dan hal yang dinilai dalam pertandingan seperti etika, gerakan, bentuk gerakan dan sikap pada atlet yang bertanding.

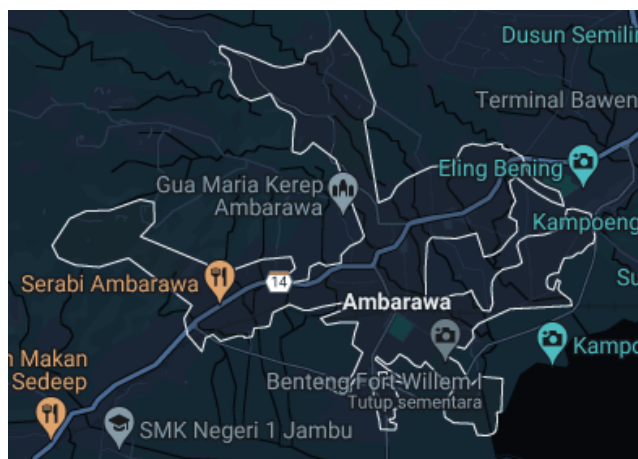
## **7. Ambarawa**

Kabupaten Semarang terdiri dari beberapa kecamatan salah satunya adalah kota kecamatan Ambarawa. Ambarawa pernah menjadi kota Kabupaten Semarang, namun kini posisi tersebut ditempati oleh Kota Ungaran. Ambarawa terkenal dengan momen peristiwa bersejarah yaitu Pertempuran Palagan Ambarawa.

### a. Geografis dan Topografi

Data yang tertera dalam website ensiklopedia Ambarawa oleh STEKOM menjelaskan bahwa daerah tersebut terdiri dari beberapa desa atau kelurahan yaitu Baran, Bejalen, Kenteng, Kranggan, Kupang, Lodoyong, Ngampin, Panjang, Pasekan, Pojoksari dan Tambakboyo.

**Gambar 2. Denah Ambarawa**



### b. Olahraga di Ambarawa

Tidak banyak *event* olahraga yang diselenggarakan di Ambarawa, hal ini dikarenakan Ambarawa hanya merupakan sebuah kota kecamatan sehingga atlet dari Ambarawa yang memiliki potensi dan bakat akan mengikuti pelatihan pusat di Kabupaten Semarang. Beberapa olahraga yang memiliki club resmi untuk pencapaian prestasi terdiri dari Beladiri Karate, Taekwondo, Silat, Wushu, Panahan dan Renang. Dilansir dari DetakIndonesia.co.id salah satu *event* olahraga yang terselenggara di Ambarawa adalah Ambarawa Heritage Run pada tahun 2018 yang

bertujuan untuk mengangkat Ambarawa yang memiliki banyak kekayaan bukti sejarah.

### c. Beladiri Karate di Ambarawa

Latihan beladiri karate di Ambarawa berlokasi di Gedung Pemuda, namun karena adanya renovasi yang dimulai pada tahun ini, latihan di pindah alihkan ke Gedung Ganesa dan SMP 1 Ambarawa. Perguruan di Ambarawa hanya memiliki 1 perguruan yaitu perguruan INKAI. Dojo karate di Ambarawa sering mengikuti pertandingan baik dalam tingkat Kabupaten hingga Karesidenan.

## B. Kajian Penelitian Relevan

Nama	Judul	Metode dan Subjek	Instrumen dan Analisis Data	Hasil Penelitian
Kamilla L, Martyna K, Tdeusz P, Monika W dan Blazej S (2022)	<i>The effect of Autogenic Training in a Form of Audio Recording on Sleep Quality and Physiological Stress Reactions of University Athletes—Pilot Study</i>	Menggunakan tinjauan pustaka naratif dengan beberapa komponen tinjauan kritis, Ratusan orang dengan gangguan mental contohnya gangguan kecemasan,	Instrumen: pretest dan posttest 1. Sleep Quality 2. Physiological Parameters 3. Actigraphy 4. Daily Logs-ADS	Kemajuan Auto Genic yang konsisten dalam mengurangi kecemasan dan efek positif jangka panjang menengah untuk depresi



Nama	Judul	Metode dan Subjek	Instrumen dan Analisis Data	Hasil Penelitian
		bipolar dan lain sebagainya.	Applica tion 5. Relaxat ion Trainin g Analisis data dengan IB, SPSS v28. (tambahi)	ringan hingga sedang.
Dondu Ugurlu, Ismail Ilbak, Mehmet Akarsu (2021)	<i>Examination of the effects of auto genic training on the reaction time performance of the national badminton athletes</i>	Metode eksperimen pre test dan post test kepada atlet Subjek: 15 orang pemain bulu tangkis nasional putra berusia 18-23 tahun	Instrumen menggunakan tes. Analisis data dengan SPSS yaitu Uji Kolmogorov Smirnov dan Uji Mann Whitney.	<i>Auto genic training</i> tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap visual dan waktu reaksi pendengaran atlet bulutangkis nasional.
Ahsan Huda Yumkhaibam, Sm	<i>Effectiveness of Autogenic</i>	Metode: Tinjauan komprehensif	Instrumen dengan studi relevan dengan	temuan gabungan dari

Nama	Judul	Metode dan Subjek	Instrumen dan Analisis Data	Hasil Penelitian
Farooque dan Sanjib Kumar Bhowmik (2023)	<i>Training On Reducing Anxiety Disorders A Comprehensive Review and Meta-Analysis</i>	Subjek: Peserta studi yang dikaji memiliki kondisi seperti pasien kanker, bulimia nervosa, penyitas stroke, mahasiswa keperawatan, atlet dan lain sebagainya.	artikel review yang diterbitkan antara tahun 2000 dan 2023.	penelitian ini terungkap tren yang konsisten dalam efek menguntungkan dari pelatihan autogenik pada pengurangan kecemasan.
Ni Luh Putu Ekarini, Paula Krisanty, Suratun (2018)	Pengaruh relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan dan perubahan tekanan darah pada pasien riwayat hipertensi	Metode kuantitatif dengan Quasi-eksperimen pre-posttest group design. Subjek 54 responden/pasien yang mengalami hipertensi	Instrumen: eksperimen pretest dan posttest. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat kemudian menggunakan t test dependent.	diketahui terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan tingkat kecemasan responden setelah dilakukan intervensi relaksasi otot

Nama	Judul	Metode dan Subjek	Instrumen dan Analisis Data	Hasil Penelitian
				progresif (nilai $p=0.000$ ).
Aleksandra Rogowska, Rafal Tataruch, Konrad Niedzwiecki dan Bozena W (2022)	<i>The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Motivational Systems and Sports Success in Elite Speed Skating Athletes and Physical Education Students</i>	Metode: Studi cross sectional Subjek: 156 atlet berusia 16-34 tahun	Instrumen: Survey dengan RSQ, GSES dan SSS. Analisis data dengan deskriptif statistik, <i>one way ANOVA</i> .	<i>Behavioral activation system</i> berkolerasi langsung dengan keberhasilan olahraga dan berhubungan tidak langsung melalui efikasi diri.
Arif Setiawan, Miftakhul Jannah dan Wijono (2018)	Pengaruh Latihan Relaksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan	Metode: Eksperimen Subjek: 24 orang mahasiswa dengan kriteria sering mengikuti	Instrumen yang digunakan adalah skala tingkat kecemasan olahraga dari Nyak Amir.	Latihan relaksasi secara progresif dapat mempengaruhi penurunan

Nama	Judul	Metode dan Subjek	Instrumen dan Analisis Data	Hasil Penelitian
	pada Pembinaan Prestasi Sepak Takraw	latihan dengan bersungguh-sungguh.	Analisis data dengan uji t	kecemasan pada pembinaan prestasi sepak takraw putra di Universitas Sriwijaya
Titik Agustiyaning sih (2018)	Pengaruh <i>Autogenic Training</i> dengan <i>Pursed Lips Breathing</i> Terhadap Kecemasan dan <i>Forced Expiratory Volume In 1 Second</i> (FEV <sub>i</sub> ) Pasien PPOK	Metode ekspresimen Subjek: 36 pasien PPOK pada kategori GOLD 1,2,3 dan GOLD 4 dalam keadaan stabil dengan FEV <sub>1</sub> /FVC < 70%.	Instrument dengan kuesioner <i>Zung-Self Rating Anxiety Scake</i> Analisis data dengan analisis deskriptif menggunakan analisis univariate dan analisis inferensial dengan bivariate.	<i>Autogenic training</i> dan <i>pursed lips breathing</i> efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan nilai FEV pada pasien PPOK.

### C. Keterbaharuan Penelitian

Keterbaharuan	Penelitian lain	Penelitian yang akan dilakukan
Judul	<i>Examination of the effects of auto genic training on the reaction time performance of the national badminton athletes.</i>	Pengaruh <i>Autogenic Training</i> dan Afirmasi Positif terhadap Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Atlet Karate Menjelang Pertandingan di Ambarawa.
Tujuan	Menguji efek pelatihan autogenik terhadap waktu reaksi pendengaran pada atlet.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui pengaruh perbedaan metode <i>treatment autogenic training</i> dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada atlet.</li> <li>2. Mengetahui pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kecemasan pada atlet.</li> <li>3. Mengetahui interaksi antara pengaruh perbedaan metode <i>treatment (autogenic training</i> dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet.</li> </ol>
Subjek	15 pemain bulutangkis nasional putra dengan usia 18-23 tahun.	Atlet karate berusia 12-15 tahun di Ambarawa, Kabupaten Semarang.
Metode	Eksperimen	Eksperimen

Keterbaharuan	Penelitian lain	Penelitian yang akan dilakukan
Instrumen	Tes dengan alat merek Taniata-BC 418 MA	Kuesioner dengan SAS-2 dan CSAI-2
Analisis Data	Uji Mann Whitney	Anava dua jalur

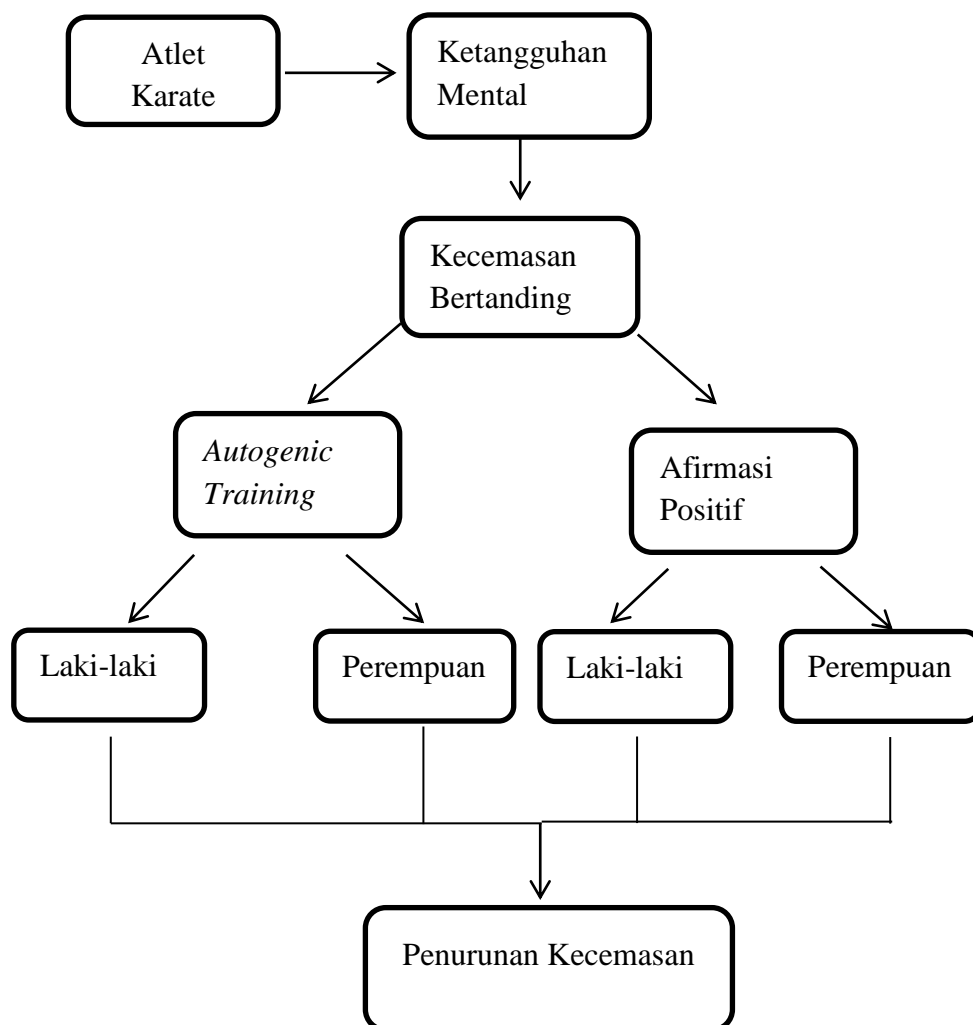
#### **D. Kerangka Pikir**

Peningkatan prestasi pada atlet tidak hanya terdiri dari teknik, taktik dan fisik namun juga perlu memperhatikan aspek mental pada atlet. Aspek ini memiliki peran penting dalam peningkatan prestasi pada olahraga. Perubahan psikologis pada atlet seperti stres, sulit dalam berkonsentrasi dan gangguan mental lainnya perlu dilaksanakannya latihan bagi atlet sehingga atlet mampu menghadapi tantangan yang berat saat latihan bahkan saat menghadapi pertandingan.

Kecemasan yang tinggi hingga menurunnya kepercayaan diri lazim dialami oleh sebagian atlet. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang muncul akibat adanya rasa takut dalam menghadapi suatu kondisi maupun kenyataan dalam hidupnya. Rasa cemas yang berlebihan dapat membuat atlet merasa tidak percaya diri sehingga penampilan atlet dalam latihan maupun pertandingan menjadi tidak maksimal karena merasa tidak yakin pada kemampuan diri yang dimiliki.

*Autogenic training* dan Afirmasi positif merupakan latihan yang dilakukan dalam peningkatan aspek psikologis bagi atlet. *Autogenic training* merupakan salah satu latihan relaksasi bagi atlet bagi otot-otot. Afirmasi positif merupakan ucapan positif yang diucapkan pada diri sendiri secara berkali-kali dan

dapat membantu seseorang untuk mengatasi rasa takut, keraguan diri, meningkatkan keyakinan dan kemampuan diri atlet. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada atlet beladiri karate menjelang pertandingan di Ambarawa. Berikut adalah bentuk kerangka pemikiran secara lebih rinci:



#### **E. Hipotesis Penelitian**

1. Ada pengaruh perbedaan metode *treatment autogenic training* dan afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan atlet karate di Ambarawa.
2. Ada pengaruh perbedaan jenis kelamin pada kecemasan atlet karate di Ambarawa.
3. Ada interaksi antara metode *treatment (autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian dengan deskriptif kuantitatif yang memperoleh data dalam bentuk angka kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik. Menurut Sugiyono (2018: 20) Analisis penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan menggunakan dua kelompok yang menerima perlakuan yang berbeda. Bentuk desain penelitian *quasi experiment* yang digunakan adalah *time series design* sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol (Sugiyono, 2017: 78). Penelitian eksperimen digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang telah dilakukan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dua perlakuan yang berbeda pada subjek penelitian dengan desain faktorial 2 x 2.

##### **B. Desain Penelitian**

Desain dalam penelitian ini menggunakan *pre test* dan *post test group*. Berikut adalah desain penelitian ini dalam bentuk gambar sebagai berikut:

**Tabel 1. Desain Penelitian**

<i>Pre test</i>	Pembagian Kelompok	K1	<i>Treatment A</i>	<i>Post test</i>
		K2	<i>Treatment B</i>	

Keterangan:

Pretest : tes awal  
K1 : kelompok 1  
K2 : kelompok 2  
Treatment A : perlakuan *Autogenic Training*  
Treatment B : perlakuan afirmasi positif  
Post test : tes akhir

Berdasarkan penjelasan diatas maka subjek penelitian diberikan tes awal kemudian eksperimen didasarkan pada tingkat kecemasan tes awal. Berikut adalah penggambaran pembagian kelompok:

**Tabel 2. Pembagian Kelompok Laki-laki**

No.	K1	K2
1	Rangking 1	Rangking 2
2	Rangking 3	Rangking 4
3	Rangking 5	dan seterusnya

**Tabel 3. Pembagian Kelompok Perempuan**

No.	K1	K2
1	Rangking 1	Rangking 2
2	Rangking 3	Rangking 4
3	Rangking 5	dan seterusnya

Pembagian kelompok secara lebih lengkap akan menjadi seperti dibawah ini yaitu:

**Tabel 4 Pembagian Kelompok**

Variabel	<i>Autogenic Training</i> (A1)	Afirmasi Positif (A2)
Laki-laki (B1)	A1B1	A2B1
Perempuan (B2)	A1B2	A2B2

Keterangan

A1B1 : kelompok atlet karate laki-laki yang mendapatkan *treatment autogenic training*.

A1B2 : kelompok atlet karate perempuan yang mendapatkan *treatment autogenic training*.

A2B1 : kelompok atlet karate laki-laki yang mendapatkan *treatment* afirmasi positif.

A2B2 : kelompok atlet karate perempuan yang mendapatkan *treatment* afirmasi positif.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini adalah di Dojo Ambarawa yang melaksanakan latihan di Gedung Ganesha dan di SMP 1 Ambarawa, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus hingga bulan Oktober.

### D. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Salah satu bagian dalam penelitian adalah menentukan populasi, populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek dalam penelitian (Amin et al., 2023). Populasi merujuk pada seluruh kelompok yang

memiliki karakteristik tertentu meliputi individu, objek, kejadian atau apapun yang relevan dengan penelitian (Asrulla et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate aktif pemula laki-laki dan perempuan usia remaja dalam kelas *kumite* maupun *kata* di Ambarawa, Kabupaten Semarang.

## 2. Sampel Penelitian

Menurut Asrulla et al. (2023) menjelaskan sampel merupakan bagian atau wakil sebuah populasi yang akan diteliti dan diambil sebagai sumber data yang dapat mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet karate aktif laki-laki dan perempuan kategori *kumite* dan *kata* dengan usia 12-15 tahun, pernah mengikuti pertandingan karate minimal 1 kali pertandingan dan sedang tidak melaksanakan teknik relaksasi lainnya serta bersedia menjadi subjek penelitian.

## E. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *simple random sampling* dan untuk memperoleh jumlah sampel menggunakan rumus Slovin. Pembagian kelompok dilakukan setelah peneliti mendapatkan data *pretest* sebagai pembagian kelompok latihan. rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n: Ukuran sampel

N: Ukuran populasi

e: Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan sampel yang didapat ditolerir  $\{e=0,1\}$ .

$$n = \frac{22}{1 + 22(0,1)}$$

$$n = \frac{22}{1,22}$$

$$n = 18,03 \text{ (dibulatkan menjadi 18)}$$

Berdasarkan rumus diatas maka didapatkan hasil yaitu jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 22 dengan jumlah sampel yaitu 18 atlet karate di Ambarawa.

## **F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dua kali yaitu saat *pretest* dan *posttest* menggunakan angket yang telah disediakan. angket adalah metode pengumpulan data dengan memberikan beberapa macam pertanyaan yang berhubungan dengan masalah penelitian (Prawiyogi et al., 2021). Pengukuran yang digunakan oleh peneliti adalah skala pengukuran dengan *skala likert*. Terdapat 4 alternatif jawaban yang disediakan yaitu sangat banyak, cukup banyak, sedikit dan tidak sama sekali. Pernyataan dalam penelitian ini mengandung 2 pernyataan yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Berikut adalah skor pada alternatif jawaban yang diberikan.

**Tabel 5. Alternatif Jawaban**

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Banyak	4
Banyak	3
Sedikit	2
Tidak Sama Sekali	1

Sedangkan dalam penelitian negatif, skor pada alternatif jawaban meliputi:

**Tabel 6. Alternatif Jawaban Negatif**

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Banyak	1
Banyak	2
Sedikit	3
Tidak Sama Sekali	4

Setelah dilaksanakannya *pretest* kemudian para atlet akan dibagi menjadi 2 kelompok dan mendapatkan *treatment* sesuai pembagian kelompok yang telah ditentukan. Berikut adalah program pelaksanaan *treatment*:

b. *Autogenic Training*

No.	<i>Treatment autogenic training</i>	Prosedur
1	Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapkan tempat yang tenang.</li> <li>2. Pilih posisi dengan berbaring di lantai atau dengan bersandar di kursi.</li> <li>3. Minta atlet untuk mengendurkan</li> </ol>

No.	<i>Treatment autogenic training</i>	Prosedur
		pakaian serta melepas kacamata bagi yang menggunakan.
2	Waktu Pelaksanaan	Terapi relaksasi dilaksanakan selama 8 kali pertemuan dengan waktu 15-20 menit per sesi.
3	Melaksanakan langkah-langkah <i>autogenic training</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan berat pada tubuh</li> <li>2. Merasakan kehangatan pada tubuh</li> <li>3. Latihan denyut jantung</li> <li>4. Latihan pernafasan</li> <li>5. Latihan pada bagian perut</li> <li>6. Latihan pada bagian kepala</li> </ol>
4	Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi tindakan dengan menanyakan hasil pada atlet, apakah atlet merasa nyaman?</li> <li>2. Kaji kecemasan pada atlet.</li> </ol>

No.	Formula Latihan	Konten
1	Lengan kanan/kiriku terasa berat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri.</li> <li>2. Fokus pada lengan kemudian secara tenang dan perlahan mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “Lenganku sangat berat”</li> </ol>
2	Lengan kanan/kiriku terasa hangat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri.</li> <li>2. Fokus pada lengan kemudian secara</li> </ol>

No.	Formula Latihan	Konten
		tenang dan perlahan mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “Lenganku sangat hangat”
3	Nafasku terasa tenang dan teratur.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri.</li> <li>2. Menarik nafas secara perlahan dan meminta atlet untuk mengatakan dalam hati “saya benar-benar tenang”.</li> </ol>
4	Tinjau prosedur	Meninjau tiga prosedur sebelumnya dan diskusi mengenai latihan mandiri yang dilakukan.
5	Perut terasa hangat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri.</li> <li>2. Fokus pada bagian perut kemudian secara tenang dan perlahan mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “perutku terasa hangat”</li> </ol>
6	Dahi terasa dingin.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri.</li> <li>2. Fokus pada dahi kemudian secara tenang dan perlahan mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “dahiku terasa dingin”</li> </ol>
7	Detak jantung terasa tenang dan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan</li> </ol>



No.	Formula Latihan	Konten
	teratur	mandiri. 2. Menarik nafas dengan tenang dan teratur serta fokus merasakan detak jantung. Minta atlet untuk mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “detak jantung saya terasa tenang dan teratur”
8	Tinjauan akhir	Pemeriksaan akhir terapi <i>autogenic training</i> dan diskusi mengenai latihan mandiri yang telah dilakukan.

c. Afirmasi Positif

Persiapan Alat dan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bolpoin.</li> <li>2. Kertas (Lembar Afirmasi Atlet dan <i>sticky notes</i>)</li> <li>3. Kursi dengan sandaran.</li> </ol>
Persiapan Atlet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anjurkan atlet untuk duduk dengan tenang dan santai.</li> <li>2. Anjurkan atlet untuk rileks.</li> <li>3. Beritahu atlet tentang tindakan yang akan dilakukan.</li> <li>4. Meminta atlet untuk memikirkan kalimat positif sesuai dengan keadaannya sekarang</li> </ol>
Waktu Pelaksanaan	8 kali pertemuan sebelum melaksanakan latihan dengan satu sesi tindakan selama 10-15 menit.
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Langkah Mandiri <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tulis keresahan atau kegelisahan yang sedang dirasakan</li> <li>b. Tulis kalimat afirmasi pada lembar afirmasi dan sticky note yang telah disediakan.</li> </ol> </li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Langkah bimbingan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Minta atlet menarik nafas secara perlahan dengan menutup mata.</li> <li>b. Minta atlet untuk memikirkan hal-hal positif.</li> <li>c. Ulangi kalimat positif dalam hati</li> <li>d. Minta atlet untuk menarik nafas secara perlahan dan melepaskan pikiran negatif dan kecemasan yang ada.</li> </ol> </li> <li>3. Langkah pengulangan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Minta atlet untuk menempelkan kalimat afirmasi pada sticky notes ke tempat yang sering dia lihat.</li> <li>b. Meminta atlet untuk merenungkan dan mengingat kalimat afirmasi yang telah dibuatnya.</li> <li>c. Menganjurkan atlet untuk mengingat kalimat afirmasi sesering mungkin</li> </ol> </li> </ol>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi tindakan dengan menanyakan hasil pada atlet, apakah atlet merasa nyaman?</li> <li>2. Kaji kecemasan atlet</li> </ol>

Kedua *treatment* memiliki kesetaraan dalam penurunan kecemasan diawali dengan masing-masing *treatment* memiliki frekuensi latihan sebanyak 8 kali pertemuan. University of Melbourne menjelaskan bahwa *autogenic training* dan beberapa pelatihan mental khususnya afirmasi positif dapat dilakukan minimal 6 kali pertemuan intens. Berdasarkan referensi pada teori sebelumnya yaitu NCCA *Sport Science Institute* dan *Summary of Korean Autogenic Training* bahwa prosedur *treatment* terlaksana sebanyak 8 kali pertemuan, hal ini cocok untuk pelatihan

singkat mengejar waktunya pertandingan tanpa mengganggu jam latihan lainnya seperti teknik hingga simulasi pertandingan.

## 2. Instrumen Penelitian

### a. Kecemasan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada atlet yaitu dengan SAS-2 yang dikembangkan oleh Weiss, Ebbeck dan Horn. SAS-2 diciptakan untuk menjadi alat relatif yang singkat namun dengan keakuratan yang dapat diandalkan pada atlet muda hingga dewasa (Tomczak et al., 2022). Instrumen SAS-2 terdiri dari indikator somatic, keragu-raguan dan pengganggu konsentrasi. Secara lebih rinci pada instrumen SAS-2 adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Instrumen SAS-2**

Variabel	Indikator	Jumlah Soal	Butir Soal
Kecemasan	Somatic	5	1, 4, 7, 10, 13
	Ragu-Ragu	5	2, 5, 8, 11, 14
	Pengganggu Konsentrasi	5	3, 6, 9, 12, 15

Berikut adalah butir-butir pernyataan pada instrumen kecemasan SAS-2 yaitu:

**Tabel 8. Kisi-Kisi SAS-2**

No	Indikator	Pernyataan	Butir Soal
1	Somatik	Tubuh saya terasa tegang	1

No	Indikator	Pernyataan	Butir Soal
2		Saya merasa tegang di bagian perut	4
3		Otot-otot saya terasa gemetar	7
4		Perut saya terasa tidak nyaman	10
5		Otot-otot saya tegang karena gugup	13
6	Khawatir	Saya khawatir tidak akan bermain dengan bagus	2
7		Saya khawatir akan mengecewakan	5
8		Saya khawatir akan bermain buruk	8
9		Saya khawatir tidak akan bermain sebaik mungkin	11
10		Saya khawatir akan membuat kesalahan selama bertanding	14
11	Gangguan Konsentrasi	Saya sulit berkonsentrasi pada permainan	3
12		Sulit bagi saya untuk fokus pada apa yang seharusnya saya lakukan	6
13		Saya kehilangan fokus pada permainan	9
14		Saya tidak bisa berfikir jernih selama pertandingan	12
15		Saya kesulitan fokus pada apa yang diperintahkan pelatih	15

Selain dengan instrumen SAS-2 ditambahkan alat ukur kuesioner dengan menggunakan CSAI-2. *Competitive Sport Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) merupakan instrumen psikometri dikembangkan oleh Rainer Martens dan rekannya yang digunakan untuk mengukur kecemasan dalam olahraga (Pelupessy, 2019). Berikut adalah rincian instrumen CSAI-2:

**Tabel 9. Instrumen CSAI-2**

Variabel	Indikator	Jumlah Soal	Butir Soal
Kecemasan	<i>Cognitive State Anxiety</i>	9	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25.
	<i>Somatic State Anxiety</i>	9	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
	<i>Self Confidence</i>	9	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27.

Butir-butir pernyataan pada instrumen kecemasan CSAI-2 adalah sebagai berikut:

**Tabel 10. Kisi-Kisi CSAI-2**

No.	Indikator	Pernyataan	Butir Soal
1	<i>Cognitive</i>	Saya merasa bimbang pada pertandingan ini	1
2		Saya memiliki keraguan pada diri sendiri	4
3		Saya khawatir tidak dapat melakukan yang terbaik	7
4		Saya khawatir akan kehilangan	10
5		Saya khawatir akan tersedak karena ketegangan	13
6		Saya khawatir kinerja saya buruk	16
7		Saya khawatir dalam mencapai tujuan	19
8		Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan kinerja saya	22
9		Saya khawatir tidak dapat berkonsentrasi	25
10	<i>Somatic</i>	Saya merasa gugup	2
11		Saya merasa gelisah	5
12		Badan saya terasa tegang	8
13		Perut saya terasa tegang	11

No.	Indikator	Pernyataan	Butir Soal
14		Tubuh saya terasa rileks	14
15		Jantung saya berdebar kencang	17
16		Saya merasa perut saya bergejolak	20
17		Tangan saya lembab	23
18		Badan saya terasa kaku	26
19	<i>Self Confidence</i>	Saya merasa nyaman	3
20		Saya merasa ini akan mudah	6
21		Saya merasa percaya diri	9
22		Saya merasa aman	12
23		Saya yakin mampu menghadapi tantangan	15
24		Saya yakin dapat bermain dengan baik	18
25		Saya merasa rileks secara mental	21
26		Saya percaya diri membayangkan diri saya mencapai tujuan	24
27		Saya yakin dapat melewati tekanan pertandingan	27

## G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas Ahli

Validitas instrumen pada penelitian ini dilakukan dengan mengkonsultasikan butir-butir instrumen yang telah disusun tersebut kepada ahli (*expert judgement*). Penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk (*construct validity*) dengan menggunakan pendapat dari ahli (*expert judgment*). Para ahli diminta pendapatnya mengenai instrumen yang telah disusun guna memperoleh masukan. Konsultasi ini dilakukan dengan dosen Danardono, M.Or, Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or. dan

Dr. Widha Srianto, M.Or selaku dosen sekaligus pelatih cabang olahraga karate, sehingga butir soal pernyataan yang ada dalam angket telah mendapat masukan yang lebih teliti serta dapat menyempurnakan instrumen sehingga layak untuk mengambil data.

## **2. Validitas Program *Treatment***

Program *treatment autogenic* dan afirmasi positif telah diuji validitas dan reliabilitas oleh berbagai peneliti standar internasional dengan rincian sebagai berikut:

### **a. *Autogenic Training***

Program pelaksanaan *treatment autogenic training* telah memiliki standar operasional yang disusun di Korea oleh Seung-Joo Lim dan Chunmi Kim pada tahun 2016. Penelitian tersebut menghasilkan program bagi pelaksanaan *autogenic training* yang telah diuji valid dan reliabilitasnya. Penelitian lain oleh Arlin pada tahun 2023 menjabarkan mengenai program *autogenic training* yang dilaksanakan dengan durasi 15-20 menit dengan merasakan fokus pada lengan, kaki, pernafasan serta pada organ lainnya. Sehingga penelitian ini mengadopsi dari standar operasional tersebut yaitu *Summary of Korean Standar Autogenic Training*.

### **b. Afirmasi Positif**

Program *treatment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah adopsi dari Standar Operasional yang sering digunakan bagi pelaksanaan afirmasi positif salah satunya adalah Standar Operasional Prosedur

Teknik Relaksasi Afirmasi Positif 2021 selain Nasional, prosedur afirmasi positif yang telah dipakai dan teruji secara internasional oleh NCCA *Sport Science Institute*, sehingga prosedur pada penelitian ini telah teruji untuk digunakan kepada atlet karate di Ambarawa.

### **3. Validitas Instrumen**

Validitas instrumen pada penelitian ini menggunakan *construct validity*. *Construct validity* digunakan untuk melakukan uji keabsahan data dalam studi kasus dengan menggunakan teori konsep dan penyusunan metode disesuaikan dengan objek penelitian. Menurut Suryabrata (2017: 60) menjelaskan bahwa uji validitas yaitu sejauh mana suatu instrumen dalam merekam atau mengukur apa yang dimaksudkan diukur. Validitas konstruk merupakan salah satu tipe validitas internal rasional suatu instrumen yang menunjukkan sejauh mana instrumen tersebut mengungkap suatu trait atau konstruk teoretik yang hendak diukurnya. Retnawati (2017) menjelaskan bahwa prosedur validasi konstruk diawali dari suatu identifikasi dan batasan mengenai variabel yang hendak diukur dan dinyatakan dalam bentuk konstruk logis berdasarkan teori mengenai variabel tersebut. Prosedur validasi konstruk diawali dari suatu identifikasi dan batasan mengenai variabel yang hendak diukur dan dinyatakan dalam bentuk konstruk logis berdasarkan teori mengenai variabel tersebut. Berikut adalah hasil dari uji validitas sebagai berikut:



**a. SAS-2**

**Tabel 11. Validitas SAS-2**

	No.	Rtabel	rhitung	Keterangan
SAS-2	1	0,444	0,7157	Valid
	2		0,6552	Valid
	3		0,4720	Valid
	4		0,5454	Valid
	5		0,5323	Valid
	6		0,4956	Valid
	7		0,5141	Valid
	8		0,5896	Valid
	9		0,6272	Valid
	10		0,5749	Valid
	11		0,5355	Valid
	12		0,4855	Valid
	13		0,6551	Valid
	14		0,6891	Valid
	15		0,5732	Valid

**b. CSAI-2**

**Tabel 12. Validitas CSAI-2**

	No.	Rtabel	rhitung	Keterangan
SAS-2	1	0,444	0,5793	Valid
	2		0,5357	Valid
	3		0,5738	Valid
	4		0,6757	Valid
	5		0,7130	Valid
	6		0,6096	Valid
	7		0,4695	Valid
	8		0,4860	Valid
	9		0,7327	Valid
	10		0,7335	Valid
	11		0,5367	Valid
	12		0,6956	Valid
	13		0,5621	Valid
	14		0,5357	Valid
	15		0,5019	Valid
	16		0,5038	Valid

SAS-2	No.	Rtabel	rhitung	Keterangan
	17		0,5621	Valid
	18		0,5039	Valid
	19		0,5093	Valid
	20		0,4788	Valid
	21		0,5360	Valid
	22		0,4487	Valid
	23		0,4485	Valid
	24		0,5130	Valid
	25		0,5022	Valid
	26		0,5100	Valid
	27		0,4810	Valid

#### 4. Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan sebagai alat untuk mengukur kuesioner, yang merupakan indikator variabel konstruk. Suatu variabel dapat dikatakan reliabel atau dapat diandalkan jika tanggapan seseorang terhadap pernyataan tersebut konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yaitu model *internal consistency score* berdasarkan korelasi rasa antara butir-butir yang ekuivalen. Menurut Ghazali (2018) menunjukkan bahwa Cronbach's Alpha dapat diterima jika  $> 0,6$ . Semakin dekat *Cronbach's alpha* ke 1, semakin tinggi reliabilitas konsistensi internal. Berikut adalah hasil dari uji reliabilitas sebagai berikut:

**Tabel 13. Reliabilitas**

Instrumen	Keputusan	Keterangan
SAS-2	0,814124	Reliabel
CSAI-2	0,90733	Reliabel

## H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan ANAVA dua jalur. Martin & Bridgmon (dalam Sarah, 2020) menyatakan bahwa *Two-Factor Anova* digunakan untuk menguji efek dari dua variabel independen (efek utama) pada variabel dependen yang sama dan juga memeriksa bagaimana variabel independen saling mempengaruhi satu sama lain pada variabel dependen (efek interaksi). Tujuan dan pengujian anova dua jalur ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari berbagai kriteria yang diuji terhadap hasil yang diinginkan. dengan melakukan uji prasyarat sebagai berikut:

### 1. Uji Prasyarat

- a. Uji normalitas dengan menggunakan rumus Shapiro Wilk yang dibantu oleh program SPSS. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai  $p > 0,05$ . Berikut adalah rumus Shapiro Wilk adalah sebagai berikut:

$$T_3 = \frac{1}{D} \left[ \sum_{i=1}^k a_i (X_{n-i+1} - X_i) \right]^2$$

Keterangan :

D	= Coefficient Test Shapiro Wilk
X <sub>n-i+1</sub>	= Angka ke n-i+1 pada data
X <sub>i</sub>	= Angka ke 1 pada data

Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data penelitian berdistribusi normal sedangkan

apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

- b. Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan mengetahui kesamaan variasi atau menguji bahwa data yang diperoleh dari subjek penelitian bersifat homogen. Uji Homogenitas Menurut (Nuryadi et al., 2017), Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang dirancang untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari suatu populasi memiliki varian yang sama. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Uji Levene. Kriteria dalam pengambilan keputusan adalah varians dikatakan homogen apabila nilai  $p > 0,05$ .

## **2. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dilakukan setelah uji normalitas dan uji homogenitas. Uji digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya signifikan dari latihan yang diberikan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Hasil dan pembahasan pada penelitian akan tersaji dalam bab ini secara sistematis dengan susunan penulisan sebagai berikut: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis dan (3) uji hipotesis dengan sajian secara berurutan yaitu (a) pengaruh perbedaan *autogenic training* dan afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan atlet karate; (b) perbedaan jenis kelamin pada tingkat kecemasan atlet karate; dan (c) interaksi antara *autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan atlet karate. Adapun secara lengkap akan tersaji sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Data hasil berupa *pretest* dan *posttest* yang merupakan gambaran umum mengenai masing-masing variabel. Penelitian dilaksanakan di Dojo Ambarawa, Kabupaten Semarang pada bulan **Agustus** hingga bulan **Oktober** dengan 8 kali pemberian pelatihan relaksasi atau *treatment*. Pengumpulan data *pretest* 15 Agustus 2024 sedangkan pengumpulan data *posttest* dilaksanakan pada 12-14 Oktober 2024. Secara keseluruhan data kecemasan pada atlet karate Dojo Ambarawa tersaji dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 14. Data *Pretest* dan *posttest* Kecemasan Atlet Laki-laki**

Kelompok Laki laki						
No	Autogenic Training (A1B1)			Afiriasi Positif (A1B2)		
	Pretest	Posttest	Selisi	Pretest	Posttest	Selisi
1	135	138	+3	123	128	+5
2	122	133	+11	118	117	-1
3	117	126	+9	113	108	-5
4	108	103	-5	108	101	-7
5	107	113	+6	96	91	-5
6	93	107	+14	87	84	-3
Jml	682	720	38	645	629	-16
	113,67	120	6,37	107,5	104,84	-2,67

**Tabel 15. Data *Pretest* dan *Posttest* Kecemasan Atlet Perempuan**

Kelompok Perempuan						
No	Autogenic Training (A2B1)			Afiriasi Positif (A2B2)		
	Pretest	Posttest	Selisi	Pretest	Posttest	Selisi
1	90	102	+12	89	98	+9
2	86	96	+10	84	86	+2
3	79	79	0	73	85	+12
Jml	255	277	22	246	269	23
	85	92,34	7,34	82	89,67	7,67

Berikut adalah rincian lebih detail terkait statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kecemasan atlet remaja karate baik putra dan putri di Ambarawa:

**Tabel 16. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Atlet**

Metode	Jenis Kelamin	Statistik	Pretest	Posttest
Autogenic Training	Laki-laki (A1B1)	Jumlah	682	720
		Rerata	113,67	120
		SD	14,41	16,12
	Perempuan (A1B2)	Jumlah	255	277
		Rerata	85	92,34
		SD	5,57	15,04
Afiriasi	Laki-laki	Jumlah	645	629

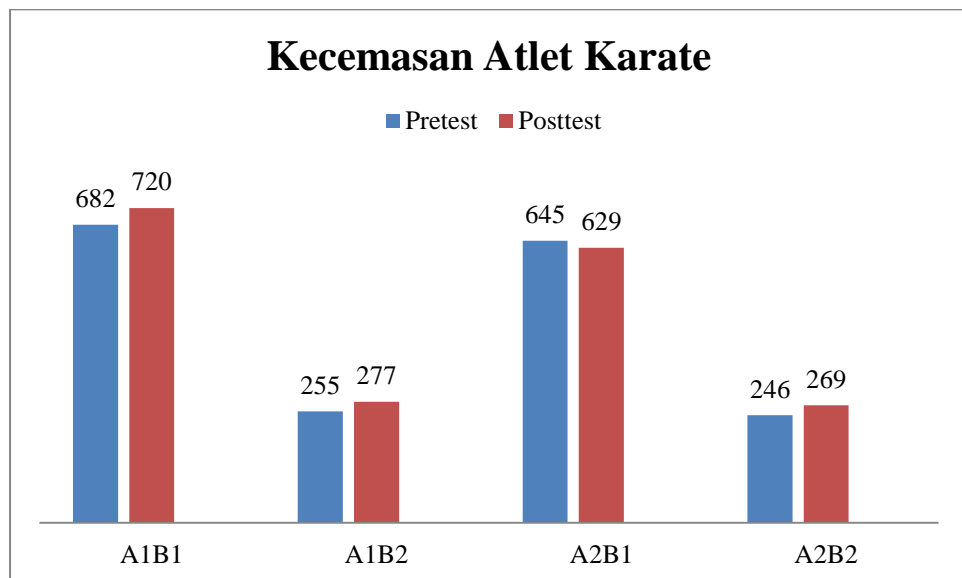
Metode	Jenis Kelamin	Statistik	Pretest	Posttest
Positif	(A2B1)	Rerata	107,5	104,84
		SD	13,66	16,33
	Perempuan (A2B2)	Jumlah	246	269
		Rerata	82	89,67
		SD	8,18	13,31

Data kecemasan atlet laki-laki maupun perempuan dapat tersaji dalam bentuk diagram sebagai berikut:

**Tabel 17. Data *Pretest* dan *Posttest***

	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
<i>Pretest</i>	682	255	645	246
<i>Posttest</i>	720	277	629	269

**Gambar 3. Diagram Batang Pretest dan Posttest Kecemasan**



**Keterangan:**

- A1B1: Kelompok atlet karate laki-laki yang menerima *treatment autogenic training*.
- A2B1: Kelompok atlet karate laki-laki yang menerima *treatment* afirmasi positif.
- A1B21: Kelompok atlet karate perempuan yang menerima *treatment autogenic training*.

A2B2: Kelompok atlet karate perempuan yang menerima *treatment* afirmasi positif.

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Shapiro Wilk yang dibantu oleh program SPSS versi 25.0 dengan taraf signifikan 0,05. Hasil uji normalitas secara lebih lengkap tersaji pada halaman lampiran. Berikut rangkuman data uji pada tabel dibawah ini:

**Tabel 18. Hasil Uji Normalitas**

No.	Hasil	Df	P	Sig	Keterangan
1	pretest A1B1	6	.977	0,05	Normal
2	pretest A1B2	3	.702		Normal
3	pretest A2B1	6	.732		Normal
4	pretest A2B2	3	.593		Normal
5	posttest A1B1	6	.121		Normal
6	posttest A1B2	3	.853		Normal
7	posttest A2B1	6	.962		Normal
8	posttest A2B2	3	.144		Normal

Berdasarkan hasil pada tabel diatas diketahui bahwa pada data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Perhitungan secara lengkapnya telah tersaji pada lampiran.

### d. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan mengetahui kesamaan variasi atau menguji bahwa data yang diperoleh dari subjek penelitian bersifat homogen. Berikut adalah hasil dari uji homogenitas yaitu uji levenne dengan bantuan dari *SPSS ver 25.0*:



**Tabel 19. Hasil Uji Homogen**

	levene statistic	df 1	df 2	Sig	Keterangan
hasil uji	.394	3	14	0.759	<b>Homogen</b>

Berdasarkan paparan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian yang telah diuji dengan *levene test* ini bersifat homogen dengan nilai sig > 0,05 yaitu 0,759. Kelompok data dalam penelitian memiliki varian yang homogen, perhitungan secara lengkap telah tersaji pada lampiran.

### **3. Uji Hipotesis**

Hipotesis penelitian menggunakan pengujian berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis ANOVA dua jalur (ANOVA *two way*). Berikut adalah pengujian hipotesis dengan urutan sesuai yang telah dirumuskan pada bab sebelumnya yaitu:

#### **a. Hipotesis Perbedaan Pengaruh Metode Treatment (*Autogenic Training* dan Afirmasi Positif) terhadap Penurunan Kecemasan**

Hipotesis pertama dalam penelitian ini berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada metode *treatment autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa”. Perolehan hasil analisis tersaji dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 20. Hasil ANOVA Perbedaan Metode *Treatment Autogenic Training* dan Afirmasi Positif terhadap Kecemasan Atlet Karate**

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Square</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Treatment</i>	294.694	1	294.694	1.199	.292

Hasil uji ANOVA diatas terlihat bahwa nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,292. Kesimpulan yang dapat ditarik adalah nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,292 > 0,05$  adalah  $H_0$  diterima. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *treatment autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada atlet karate baik pada laki-laki dan perempuan di Ambarawa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan "ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada metode *treatment autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa" tidak terbukti signifikan (nyata).

**b. Hipotesis Pengaruh Perbedaan Jenis Kelamin pada Tingkat Kecemasan Atlet Karate**

Hipotesis kedua dalam penelitian ini berbunyi "ada pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa" didapatkan hasil uji data pada tabel berikut ini yaitu:

**Tabel 21. Hasil ANOVA Perbedaan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Atlet Karate**

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Square</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>f</i>	<i>Sig.</i>
Jenis kelamin	1406.250	1	1406.250	5.720	.031

Berdasarkan hasil uji ANOVA diatas dapat terlihat bahwa nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,31 sehingga dapat disimpulkan nilai signifikansi  $0,31 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan dari perbedaan jenis kelamin terhadap kecemasan pada atlet karate di Ambarawa. Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "ada pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap

kecemasan atlet karate di Ambarawa” tidak terbukti adanya pengaruh yang signifikan.

**c. Hipotesis Interaksi Metode *treatment* (*Autogenic Training* dan Afirmasi Positif) dan Jenis Kelamin terhadap Tingkat Kecemasan Atlet.**

Hipotesis terakhir dalam penelitian ini berbunyi “ada interaksi antara metode *treatment* (*autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap tingkat kecemasan atlet karate di Ambarawa” diperoleh hasil uji data pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

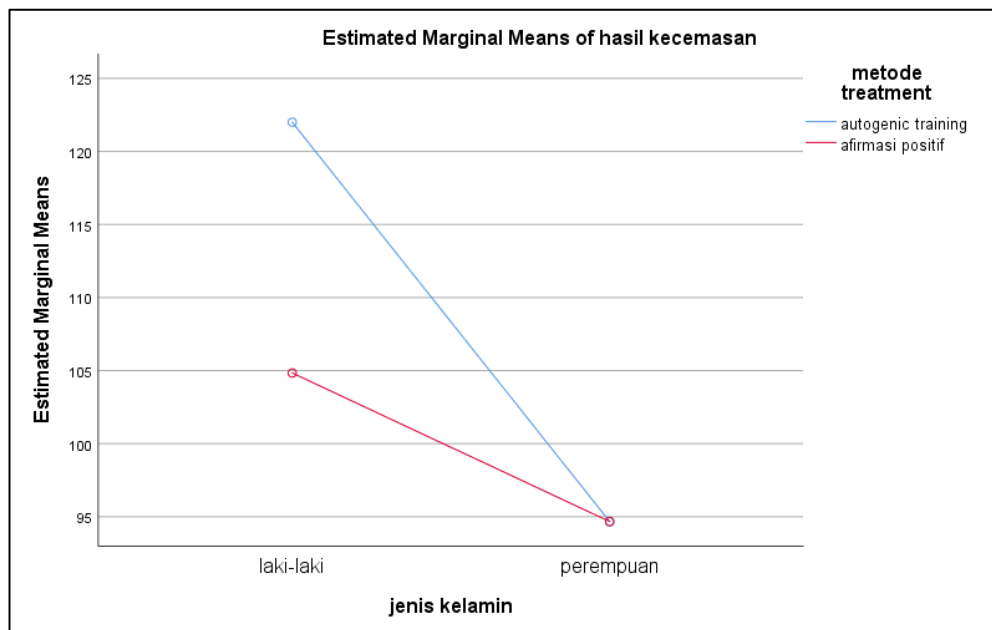
**Tabel 22. Hasil ANOVA Interaksi Metode *Treatment* dan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Atlet Karate**

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Square</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>f</i>	<i>Sig.</i>
Treatment*Jenis Kelamin	294.694	1	294.694	1.199	.292

Hasil uji ANOVA diatas dapat dilihat nilai signifikansi p sebesar 0,292 sehingga nilai  $0,292 > 0,05$  kesimpulan yang dapat diambil adalah  $H_0$  diterima. Hal tersebut memiliki arti bahwa tidak terdapat interaksi antara metode *treatment* (*autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin pada tingkat kecemasan atlet karate di Ambarawa. Hipotesis yang menyatakan “adanya interaksi antara metode *treatment* (*autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa terbukti tidak ada hasil interaksi secara signifikan.

Hasil dari interaksi antara metode *treatment* (*autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate memiliki diagram sebagai berikut:

**Gambar 4. Hasil Interaksi antara Metode Treatment dan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Atlet Karate**



## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan lebih lanjut dari hasil penelitian ini mengenai hasil data yang dikemukakan. Pengujian hipotesis yang telah dilakukan mendapatkan hasil yaitu tidak adanya pengaruh dan interaksi yang signifikan (nyata) dari perbedaan metode *treatment* yaitu *autogenic training* dan afirmasi positif serta jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa. Dalam beberapa penelitian seperti oleh Rivera tahun 2021 bahwa *autogenic training* membantu dalam menghilangkan gejala stres dan kecemasan bagi atlet. penelitian pendukung lain oleh Breznoscakova pada tahun 2023 *autogenic training*

berhasil menjadi metode penembuhan alami dengan menyesuaikan berbagai gangguan salah satunya kecemasan khususnya bagi atlet. Sedangkan afirmasi Positif dilansir dapat memperbaiki masalah psikologi yang dialami oleh atlet seperti depresi, kecemasan atau perubahan sikap dan perilaku lainnya dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Mila et al (2021). Stuart melakukan penelitian pada tahun 2022 dan menghasilkan bahwa afirmasi positif efektif dalam meredakan dan dilansir dapat mengatasi kecemasan.

Namun tidak sedikit penelitian yang mendapatkan hasil bahwa kedua *treatment* tersebut tidak memberikan pengaruh yang signifikan akibat kurangnya fasilitas atau dorongan baik dari dalam diri maupun luar diri diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Garcia et al. (2020) *autogenic training* tidak berpengaruh terhadap penurunan kecemasan maupun masalah psikologis pada seseorang tanpa adanya dorongan lain dan tidak dilakukan secara terus menerus. Berikut adalah paparan hasil deskripsi data penelitian secara lengkap sebagai berikut.

### **1. Tidak Ada Pengaruh yang Signifikan pada Perbedaan Metode *Treatment Autogenic Training* dan Afirmasi Positif terhadap Kecemasan Atlet Karate di Ambarawa**

Hipotesis pertama yang telah diuji menghasilkan tidak ada pengaruh yang signifikan dari perbedaan metode *treatment autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada atlet karate di Ambarawa. Rachmaningdiah & Jannah (2016) menjabarkan bahwa *Autogenic Training* dilakukan dengan memfokuskan latihan pada area tubuh tertentu secara bersamaan dengan

latihan mental dengan mengulang kalimat sugestif kepada para atlet. Teknik relaksasi ini tidak hanya diperuntukan kepada atlet saja namun juga pada pasien yang memiliki penyakit tertentu hingga pada profesi tertentu. Sedangkan Afirmasi Positif merupakan relaksasi bawah sadar dengan menggunakan serangkaian kalimat singkat untuk membantu mengasah pola pikir positif dan berfokus pada kekuatan diri sehingga dapat berpengaruh pada perasaan dan perilaku (Putri et al., 2024). Afirmasi dilansir dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi berbagai macam tekanan yang ada. Keberhasilan pelatihan psikologis atau *mental training* dipengaruhi oleh beberapa faktor penunjang meliputi faktor eksternal dan internal.

Klub atau Dojo karate di Ambarawa memiliki kurangnya perhatian dan pembinaan terkait pelatihan psikologis bagi atlet menjelang pertandingan. Pembinaan mental atau pelatihan psikologis merupakan bagian yang sangat diperlukan dalam program persiapan atlet menjelang pertandingan meliputi pengembangan keterampilan psikologis, kemauan, pemulihan, motivasi dan keterampilan kontrol motorik (Paramanik & Chatterjee, 2023). Hal tersebut mengakibatkan kurangnya pengetahuan pembinaan dan persiapan mental pada atlet. Garcia et al. (2020) menjelaskan bahwa pelatihan mental seperti *autogenic training* disarankan dilaksanakan secara terus menerus dan digabungkan dengan faktor penunjang lainnya seperti pelatih maupun pengawas olahraga.

Selain pelatih, orang tua juga memiliki peran dalam mendorong psikologis atlet. Menurut Kurniawan & Weda (2022) pelatihan psikologis kurang diperhatikan oleh pihak eksternal atlet yaitu pelatih atau pembina olahraga dan orang tua, kekalahan atlet seringkali terdengar karena faktor psikologis akibatnya faktor ini diartikan sebagai atribusi negatif (*negative attribution*). Upaya positif dari orang tua seperti motivasi dengan kalimat positif, dorongan moril, pemberian fasilitas yang diperlukan dan perlindungan sosial lingkungan dapat meningkatkan mental pada atlet (Siswanto et al., 2020). Pelatih perlu memberikan arahan terkait upaya yang dapat dilakukan diluar jam latihan untuk mengembangkan psikologis atlet, hal ini kurang dimiliki oleh pelatih-pelatih di Ambarawa sehingga kurangnya koordinasi dari pelatih dan orang tua mendorong psikologis atlet menjelang pertandingan.

Ketidakmampuan atlet khususnya pada usia remaja dalam mengatasi perasaan kegagalan dapat mengarah pada kondisi gangguan psikologis seperti kecemasan (Pati et al., 2022). Pelatih dan orang tua termasuk dalam faktor eksternal penunjang psikologis atlet, sedangkan kesadaran diri merupakan faktor internal penunjang hal tersebut, dalam Fortes et al. (2018) menjelaskan bahwa kurangnya kesadaran yang dimiliki oleh atlet muda sehingga perlu kajian dan perkembangan lebih lanjut oleh praktisi psikologi olahraga sehingga atlet memiliki panduan yang jelas mengenai psikologi olahraga.

Adiguna et al. (2022) menekankan bahwa psikologi olahraga serta pelatihan mental bagi atlet merupakan komponen krusial dan menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai tujuan sering diabaikan. Contoh dari

pelatihan mental adalah dengan menggunakan metode *treatment* yaitu *autogenic training* dan afirmasi positif. Penelitian oleh Kaminska, et al. (2022) tidak adanya perbedaan yang signifikan pada metode *autogenic training* terhadap respons stres fisiologis meliputi masalah tidur, kecemasan, dasar stres dan pasca aktivitas yang berlebihan. Relaksasi afirmasi positif terbukti efektif dalam menjaga ketenangan serta mengurangi gejala fisik dari kecemasan meliputi detak jantung dan keringat secara berlebihan. Namun, afirmasi positif yang dilakukan secara singkat tidak akan memberikan pengaruh secara signifikan tanpa adanya bantuan dari pihak eksternal seperti orang tua, pelatih atau pembina olahraga (Simandjuntak et al., 2024). Afirmasi positif harus didukung oleh pikiran yang fokus pada hal positif secara berulang kali sehingga dapat membantu menciptakan perubahan dalam pikiran dan emosi seseorang, kurangnya fokus akan mengurangi keberhasilan dari *treatment* (Buck, 2019).

## **2. Tidak Ada Pengaruh yang Signifikan pada Perbedaan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Atlet Karate di Ambarawa.**

Hasil analisis dari penelitian ini adalah tidak menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perbedaan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh atlet karate di Ambarawa. Desviyanti et al. (2023) menjelaskan pada mulanya perempuan mengalami ketimpangan hak dan kesempatan khususnya dalam bidang olahraga didukung dengan adanya pendapat bahwa perempuan dikecualikan atau tidak diikuti sertakan dalam beberapa jenis olahraga, alasan hal tersebut diantaranya yaitu (1) perempuan



cenderung kurang kuat secara fisik sehingga membatasi kemampuannya untuk bersaing dalam olahraga yang membutuhkan kekuatan dan persaingan yang tinggi; (2) karakteristik pada wanita tidak cocok untuk berpartisipasi dalam olahraga yang berat.

Utomo et al. (2022) menjelaskan munculnya gerakan feminisme akibat adanya isu dan permasalahan terkait ketimpangan gender dalam berbagai bidang salah satunya olahraga. Gerakan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan peran perempuan yang selama ini dianggap subordinat terhadap laki-laki hingga pada akhirnya kontrol tersebut ditentang untuk memberikan kebebasan bagi perempuan. CEDAW (*The Convention on the Elimination of All of Discrimination Against Women*) di markas besar PBB 1975 dan diperkuat dengan lahirnya Undang-Undang Nomor 76 Tahun 1984 untuk memerangi bentuk diskriminasi sehingga berhasil menempatkan perempuan pada kedudukan yang setara dengan laki-laki (Desviyanti et al., 2023).

Perbedaan jenis kelamin pada olahraga beladiri berpengaruh terhadap pola pikir psikologis, agresifitas dan tingkat risiko cedera yang akan diterima (Abdullah et al., 2020). Abdullah menambahkan bahwa atlet laki-laki walaupun lebih menderita dalam hal cedera daripada perempuan tetapi laki-laki memiliki kekuatan mental dalam menghadapi hal tersebut lebih kuat. Namun hal tersebut tidak menghambat perempuan untuk mencoba berbagai peluang olahraga sebagai hasil dari meningkatnya kesadaran akan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik olahraga. Dalam olahraga karate, atlet perempuan dan laki-laki tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam hal kepribadian

(*personality*) karena masing-masing gender memiliki masing-masing kepribadian yang menonjol (Dintuqatih & Kusuma, 2021). Ardida et al. (2024) menjelaskan remaja putri dapat berfikir secara lebih positif dan menghindari pikiran negatif yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental.

Pada masa sekarang ini, tidak banyak perbedaan dalam kesetaraan gender di bidang olahraga khususnya pada karate. Kesadaran masyarakat yang semakin meningkat terkait kesejajaran antara peran laki-laki dan perempuan menunjukkan kemajuan termasuk di bidang olahraga (Ramadhan dan Utami, 2021). Sobal dan Milgrim (2017) menekankan bahwa dalam saat ini kecerdasan dan kekuatan fisik perempuan setara dengan laki-laki. Penelitian oleh Sidhu (2018) ketangguhan mental dalam menghadapi permasalahan psikologis seperti frustrasi, stres, kurang percaya diri dan kecemasan pada atlet laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan yang signifikan. Dominasi laki-laki dalam olahraga telah bergeser dibuktikan dengan keberadaan lembaga yang memberikan dukungan bagi gerakan perempuan. Perempuan telah mendapatkan pengakuan dalam bidang olahraga khususnya beladiri artinya perempuan memiliki hak yang sama dengan laki-laki dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan (Utomo et al., 2022).

Partisipasi atlet perempuan pada Olimpiade Rio De Janeiro 2016 yaitu sebanyak 4.500 atau 45%. Kemudian pada Ajang Kejuaraan Internasional tahun 2019 mencatat bahwa sebesar 40% atlet perempuan terlibat dalam ajang tersebut, angka partisipasi atlet perempuan meningkat pada Olimpiade Tokyo sebanyak 50% dari seluruh peserta Olimpiade sehingga dapat disimpulkan

bahwa perempuan memiliki memiliki peran, kemampuan dan kebebasan yang sama dalam olahraga (Fitriyanto, 2019). Peraturan dalam pertandingan karate terbaru WKF 2023 tidak banyak peraturan khusus yang membedakan bagi laki-laki dan perempuan. Teknik dalam olahraga karate dapat dilakukan oleh atlet laki-laki maupun perempuan, bahkan atlet perempuan memiliki tingkat keterampilan yang sama dengan atlet laki-laki. Hal ini membuktikan bahwa perempuan mampu bersaing dalam dunia beladiri. Pena et al. (2016) menekankan bahwa tidak ditemukannya perbedaan gender dalam tingkat kecemasan kaitannya dalam peran sosial, prestasi akademik dan prestasi non akademik. Seorang atlet baik laki-laki maupun perempuan yang dapat menyadari sumber dan tingkat masalah psikologis yang dialami, maka akan lebih mudah menemukan cara untuk mengatasi masalah psikologis tersebut seperti stres dan kecemasan (Sukmana et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nurdiansyah dan Jannah (2021) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan yang dialami oleh atlet laki-laki dan atlet perempuan sehingga kedua kelompok tersebut tidak memiliki kecenderungan pada kecemasan yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan. kecemasan yang sering dialami oleh atlet laki-laki dan perempuan cenderung berasal dari sentuhan fisik yang berlebihan hingga dapat menyebabkan cedera ketika bertanding dan kekhawatiran akan bertemu lawan yang lebih besar atau lebih senior.

**3. Tidak Ada Interaksi yang Signifikan antara Metode *Treatment* (*Autogenic Training* dan Afirmasi Positif) dan Jenis Kelamin terhadap Kecemasan Atlet Karate di Ambarawa.**

Hasil penelitian yang didapat mengemukakan bahwa tidak terdapat interaksi yang signifikan antara metode *treatment* (*autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa. Beladiri yang identik dengan aktivitas kekuatan, kekerasan dan kelincahan tidak hanya diikuti oleh laki-laki, namun sudah banyak perempuan yang mengikuti olahraga tersebut. Costa et al. (2018) menjelaskan bahwa fenomena ini diakibatkan karena adanya kondisi psikologis laki-laki dan perempuan yang tidak jauh berbeda. Hal tersebut menjadikan tidak adanya interaksi yang signifikan antara metode *treatment* (*autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa.

Dalam hasil statistik pretest dan posttest, terlihat bahwa atlet perempuan lebih memiliki perubahan penurunan kecemasan dengan menggunakan afirmasi positif. Darmaningrum dan Hidayatullah (2020) menjelaskan perempuan lebih unggul dalam komunikasi positif baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain, aspek sosial psikologis pada perempuan meningkat dengan metode yang benar salah satunya dengan memanfaatkan kalimat positif dalam bentuk motivasi.

Kecemasan sebelum bertanding akan dirasakan seluruh atlet berlaku baik bagi atlet laki-laki dan atlet perempuan. Pelatih banyak mendorong atlet

perempuan untuk lebih tenang dalam menghadapi kecemasan dan ketakutan menjelang pertandingan. Sehingga tidak adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara atlet laki-laki dan perempuan. Pelaksanaan metode *treatment* yaitu *autogenic training* dan afirmasi positif berjalan kurang maksimal menjadi faktor tidak terbuktinya dugaan hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Kurangnya tempat yang tenang dan keadaan atlet yang melakukan *treatment* setelah melakukan banyak aktivitas ditambah dengan belum adanya buku panduan yang lengkap mengenai metode *treatment* yang akan dilakukan sehingga *treatment* belum terlaksana secara maksimal dan berdampak pada hasil penelitian yang didapatkan. Pelatihan *autogenic training* dilaksanakan dengan mengulang 6 kalimat baku dalam lingkungan yang tenang dan posisi tubuh yang nyaman (Ugurlu et al, 2021). Faktor lain juga berpengaruh yaitu kurangnya ahli profesional yang ikut mengawasi dan memberikan pendampingan terhadap pelaksanaan *treatment autogenic trainig* dan afirmasi positif akibat kurangnya biaya penelitian yang membuat peneliti dalam memaksimalkan kondisi yang ada.

Pada metode *treatment autogenic training*, atlet laki-laki dan perempuan dapat mengikuti *treatment* dengan serius hanya pada salah satu step yaitu membayangkan dahi menjadi semakin dingin, hampir keseluruhan atlet baik laki-laki dan perempuan tidak dapat mengikuti instruksi atau tidak mendapat bayangan yang jelas akan hal tersebut. *Treatment autogenic training* tidak cukup hanya dilaksanakan saat jam latihan namun diperlukan gabungan teknik relaksasi tersebut ke dalam rutinitas harian untuk memulihkan keseimbangan

psikologis pada seseorang (Debnath dan Sharma, 2024). *Treatmnet autogenic training* yang dilaksanakan lebih lama setelah 8 hingga 12 kali pertemuan akan memiliki dampak substansial terhadap faktor psikologis (Tole dan Singh, 2023).

Sedangkan *treatment* afirmasi positif merupakan pernyataan positif yang diucapkan secara berulang-ulang untuk mengurangi pikiran negatif sehingga dapat menambah pikiran positif. Penelitian oleh Syahadah dan Yuliana (2024) mendapatkan hasil bahwa pandangan mengenai afirmasi positif antara seseorang satu dengan lainnya tidaklah berbeda. Sehingga dapat disimpulkan afirmasi positif tidak membedakan hasil perlakuan baik bagi laki-laki maupun perempuan. Syahadah dan Yuliana (2024) menambahkan bahwa afirmasi positif harus disertai dengan tindakan nyata bukan hanya melalui ucapan dan dilakukan setiap hari. Dalam pelaksanaan *treatment* kurangnya kontrol pada atlet diluar jam latihan sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal. Afirmasi positif menimbulkan pola pikir yang sehat bagi segala kalangan baik tua, muda, laki-laki, perempuan dan bagi berbagai profesi yang ada sehingga memberikan wawasan yang luas dan mampu melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang (Amalia, 2020). Amalia menambahkan orang tua serta para pendidik merupakan zona terdekat dan dorongan yang diperlukan dalam afirmasi positif.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang terlaksana tidaklah sempurna diakibatkan adanya keterbatasan-keterbatasan dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Saat penelitian dilakukan dengan menggunakan *treatment*, semua kelompok tidak dikarantina atau dikumpulkan secara bersama sehingga peneliti tidak memiliki pengawasan dan kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel diluar jam latihan. Hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian secara tidak langsung.
2. Pelaksanaan *treatment* akan mendapatkan hasil yang lebih baik dari hasil yang didapat saat ini apabila *treatment* dilaksanakan lebih banyak pertemuan atau lebih lama.
3. Belum adanya buku panduan terkait metode *treatment* bagi sampel saat pelaksanaan *treatment* akan dilakukan.
4. Tidak banyaknya pendamping ahli psikolog yang terlibat atau terlihat secara langsung dalam proses pemberian *treatment*.
5. Kurangnya kontrol terhadap faktor-faktor lain di luar jam *treatment* sehingga dapat mempengaruhi proses *treatment*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh perbedaan yang signifikan dari *autogenic training* dan afirmasi positif terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa. Dojo atau Klub karate di Ambarawa kurang pemahaman dan perhatian terhadap *mental training* bagi atlet baik atlet laki-laki maupun perempuan sehingga mengakibatkan kurangnya pengetahuan akan pentingnya *mental training* sebagai penunjang peningkatan prestasi pada atlet. *mental training* meliputi *autogenic training* dan afirmasi positif harus dilakukan secara konsisten dan berkala dengan kontrol pelaksanaannya.
2. Tidak ada pengaruh perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa. Pemerataan atau kesetaraan gender yang meluas masa kini hingga di dunia olahraga menjadikan tidak hanya laki-laki yang melakukan aktivitas olahraga beladiri seperti karate. Perempuan melakukan olahraga beladiri karate dengan kekuatan fisik, teknik serta mental yang sama, oleh karena itu tidak ada perbedaan yang signifikan (nyata) dari jenis kelamin terhadap kecemasan atlet karate di Ambarawa.



3. Tidak ada interaksi yang signifikan antara metode *treatment* (*autogenic training* dan afirmasi positif) dan jenis kelamin pada kecemasan atlet karate di Ambarawa. Atlet karate laki-laki dan perempuan memiliki tingkat mental yang setara dalam menghadapi pertandingan sehingga hasil penelitian memperoleh bahwa tidak adanya perbedaan interaksi yang signifikan.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut:

### **1. Implikasi Teoritis**

Hasil penelitian yang telah dianalisis menunjukkan bahwa penerapan *autogenic training* dan afirmasi positif dapat diterapkan secara konsisten supaya mendapatkan pengaruh yang lebih signifikan. Adanya kontrol yang ketat dan tepat akan menghasilkan pengaruh yang lebih besar dari sesuatu yang ingin dicapai.

### **2. Implikasi Praktis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi dojo atau klub, pelatih serta orang tua dalam memberikan pendampingan psikologis atlet untuk mendukung komponen fisik, teknik dan taktik sehingga prestasi dapat tercapai secara maksimal dalam waktu yang panjang.

## **C. Saran**

Berdasarkan pembahasan, hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijabarkan diatas maka penulis akan memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih

Bagi pelatih disarankan untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan mental atau psikologis bagi atlet menjelang pertandingan untuk menunjang kondisi lain meliputi kondisi fisik, teknik dan taktik pada atlet.

2. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian di bidang psikologi olahraga dan dapat bermanfaat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pelatihan psikologis.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan dapat membuat buku panduan pelaksanaan *autogenic training* dan afirmasi positif agar pelaksanaan *treatment* lebih maksimal.
- b. Pelaksanaan *treatment* dilaksanakan dengan kontrol yang ketat dan sistematis.
- c. Pelaksanaan *treatment* dilaksanakan lebih lama dari sebelumnya untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Cahyo, D. S., Kinanti, G. R. (2020). *Perbedaan Pola Cedera Olahraga Pada Atlet Laki-Laki dan Perempuan*.
- Adiguna, C., Januarto, O. B., Adi, S., & Wiguno, L. T. H. (2022). *Upaya Peningkatan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Latihan untuk Usia 8-12 Tahun PB. Brawijaya JR Kota Malang. Sport Science and Health, 4(9), 788–802.*  
<https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p788-802>
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. (2024). *Your Adolescent – Anxiety and Avoidant Disorders*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). *KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN*. JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer Volume 14 , No. 1, Juni 2023 p-ISSN: 1978-5119; e-ISSN: 2776-3005.
- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). *Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa*. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper), 4(1), 80-86.
- Annisa, D., & Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. Jurnal Konselor Universitas Padang, 5(2), 93-99. diunduh dari [ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041](http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041)
- APA (American Psychological Association). (2017). *Stress in America™ 2017: Technology and Social Media*. Part 2. [Stresinamerica.org](http://Stresinamerica.org).
- Ardida, N. I., & Rahayu, M. N. M. (2024). *Hubungan antara Body Image dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan*. Jurnal Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K) 2024, Vol.5 (No.1): 1-11.
- Arlin, C. (2023). *AUTOGENIC TRAINING FOR REDUCING ANXIETY*. Unimeld education
- Asrulla., Risnita., Jailani, M., & Jeka, F. (2019). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif) Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*.
- Bambaeeroo, F., & Shokrpour, N. (2017). *The impact of the teachers' non-verbal communication on success in teaching*. Journal of Advances in Medical Education & Professionalism, 5(2), 51–59.
- Beauchamp, M. R. (2022). *Sport, Exercise and Performance Psychology*. APA Divisi 47 (Society for Sport, Latihan & Performance Psychology).

- Brenda, W J H., Daniel, S., Emily, H., & Andreas, R. 2021. *Anxiety Disorders*. National Library of Medicine. 10.1016/S0140-6736(21)00359-7.
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E., & Pallayova, M. (2023). *Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect?*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(5), 4344.
- Buck, M. (2019). *ATHLETE POSITIVE AFFIRMATIONS FOR ANXIETY*. Purpose Soul Athletics, Athlete Mental Health.
- Costa, J. E., Dias, N., Oliveira, E. A., Aburachid, L. C., & Gruvenvaldt, J. T. (2018). *A mulher em quadra: evidências contemporâneas do contato inicial com futsal*. Rev Bras Fut. 10:694-702.
- Darmaningrum, K. T., & Hidayatullah, A. (2020). *Peran Perempuan Karir Membangun Komunikasi Positif Interpersonal dalam Keluarga Multikultural*. Al-Maiyyah Media Transformasi Gender dalam Paradigma Sosial Keagamaan, DOI: 10.35905/al-maiyyah.v13i2.717.
- Debnath, N., & Sharma, A. (2024). *Influence of Autogenic Training on Psychophysiological Parameters in Adolescent Athletes*. The International Journal of Indian Psychology. DOI: 10.25215/1203.296.
- De Rivera, L., Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaría, M., & de Rivera-Monterrey, L. (2021). *Autogenic training improves the subjective perception of physical and psychological health and of interpersonal relational abilities: An electronic field survey during the COVID-19 crisis in Spain*. [Frontiers in Psychology, 12](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616426), Article 616426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616426>.
- Desviyanti, E., Vai, A., & Rahmatullah, M. I. (2023). *A LITERATURE REVIEW OF WOMEN'S IN SPORTS IN SOCIAL DYNAMICS: FOUCAULT'S GENEALOGY*. Journal of Physical Education, Health and Sport.
- Dintuqatih, N., & Kusuma, D. W. R. (2021). *Kepribadian Atlet Karate PPLOP Jawa Tengah dari Sudut Pandang Gender*. Indonesian Journal of Physical Education and Sport, 2(Edisi Khusus 1) (2021) : 20-25.
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). *Profil psikologis atlet pekan olahraga nasional (pon) papua menuju pon xx tahun 2020*. journal sport area, 5(1), 13–21.
- Elinda, R., & Prima, T. A. (2021). *EFEKTIFITAS TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA SEKOLAH DASAR*. Jurnal Sinektik Vol 4 No. 2. DOI: <https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716>.

- Fathia, N. A., Wardaningsih, S., & Khoiriyati, A. (2017). *PENGARUH AUTOGENIC TRAINING DALAM MENURUNKAN RESPONS STRES MAHASISWA KEPERAWATAN*. The Shine Cahaya Dunia Ners Universitas An Nuur Vol 2, No 2. DOI: <https://doi.org/10.35720/tscners.v2i2.7>.
- Fitriyanto. (2019) *Erick Thohir: Dunia Olahraga*. Republika.Co.Id.
- Fortes, L. S., Freitas-Junior, C. G., Paes, P. P., & Vieira, L. F. (2018). *Effect of an Eight Week Imagery Training Programme on Passing Decision Making of Young Volleyball Players*. International Journal of Sport and Exercise Psychology. DOI:10.1080/1612197x.2018.1462229.
- Garcia, M. P., Loisel, L.J., Genest, C., Lussier, R., Dehghan, G. (2020). *Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: a protocol for a systematic review of RCT*. Systematic Review. (2020) 9:74 <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01336-3>.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Hallam, L. C & Amorim, F. T. (2021). *Expanding the Gap: An Updated Look Into Sex Differences in Running Performance*. Front in Physiology. DOI: 10.3389/fphys.2021.804149.
- Herlina, Burhan, Z., & Ashari, H. (2023). *TERAPI BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET BELADIRI KARATE SMA 1 PRAYA TIMUR*. NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan. Volume 4, Issue 2, Mei 2023 DOI: <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i2.485>
- Hoedaya, A. (2023). *GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS TERHADAP PENYAKIT YANG DISEBABKAN OLEH MELITUS DI WILAYAH BINAAN PUSKESMAS KOTAKALER*. PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 7(1), 1024–1029. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i1.13290>
- Ian, D. B., Abellanosa, G. (2023). *SPORT ANXIETY OF ATHLETES AND THEIR COPING SKILLS*. European Journal of Physical Education and Sport Science Volume 9. DOI: 10.46827/ejpe.v9i4.4722
- Ihsan, Nurul. 2019. *The Effect of Limb Length on Speed of Mawashi Geri Kick in Karate Kumite for Adult*. Kompas.com (2020, 17 Juni). Ini olahraga yang disarankan gugus tugas selama pandemic Covid-19.
- Jelinek, J. (2022). *What to know about affirmations for anxiety*. Medical News Today.

- Kaleb, Z., & David, S., (2021). *Analisis Teknik Pertandingan Kumite Dalam Olahraga Beladiri Karate*. Jurnal Prestasi Vol. 5 No. 2, Desember 2021: 70- 78.
- Kaminska, K. L., Kotysko, M., Pracki, T., Debzynska, M. W., & Stankiewicz, B. (2022). *The Effect of Autogenic Training in a Form of Audio Recording on Sleep Quality and Physiological Stress Reactions of University Athletes-Pilot Study*. International Journal of Environmental Research and Public Health. Int J Environ Res Public Health doi: 10.3390/ijerph192316043.
- Kubala, K. (2022). *What Causes Sports Anxiety*. Medically Reviewed: Healthline.
- Kurniawan, A. W., Wijayanti, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Kurniawan, W. P., & Weda. (2022). *Program Psychological Skill Training (PST) dapat Meningkatkan Keterampilan Atlet Renang*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 8, Jo. 2, Hal. 317-326, Juni 2022. DOI : 10.5281/zenodo.6762564.
- Kusumastuti, I., Iftayani, I., & Noviyanti, E. (2017). *Efektivitas Afirmasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Komunitas Pasien Hemodialisa*. Jurnal Tarbiyatuna, 8(2), 123–131.
- Lim, S., & Kim Chunmi. (2016). *Effects of Autogenic Training on Stress Response and Heart Rate Variability in Nursing Students*. Asian Nursing Student.
- Martinkova, I., Knox, T., Anderson, L., & Parry, J. (2022). *Sex and Gender in Sport Categorization: Aiming for Terminological Clarity*. Journal of the Philosophy of Sport. <https://doi.org/10.1080/00948705.2022.2043755>.
- Mayliyan, A. K., & Budiarto, E. (2022). *Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Depresi Ansietas, dan. Stres Warga Binaan di Rutan pada Kasus Penyalahgunaan Napza*. Surabaya: Airlangga. University Press
- Mila, K., Fitriana, R., & Harti, A. S. (2021). *PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS AKADEMIK SISWA SMP IT MTA KARANGANYAR*. Ensprint Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Moeheriono. (2017). *Pengukuran Kinerja Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muhibbi, M., & Hidayah, T. (2018). *The Develoment of Speed Punch Reaction ( SPR ) as a Tool for Reaction Speed of Karate Punch Training*. Journal of Physical Education and Sports, 7(12), 168–173.

- Muniroh, S., & Wardani, I. Y. (2018). *AFIRMASI POSITIF SEBAGAI INTERVENSI KETIDAKBERDAYAAN PADA MASALAH KESEHATAN PERKOTAAN SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. 10.32584/jikj.v1i2.149
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nichols, M., Lough, N., & Corkill, A. (2019). *Exploring Success: Variations in Division I Student-Athlete Academic and Athletic Performance*. Journal of Issues in Intercollegiate Athletics.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). *PERBEDAAN KECEMASAN ATLET LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN PADA MAHASISWA UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA*. Jurnal Penelitian Psikologi. Volume 8 Nomor 9 Tahun 2021.
- Nursing Interventions Classification (NIC). (2022). Autogenic Training:88.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian (1st ed.)*. SIBUKU MEDIA.
- Olahraga Sambil Wisata Sejarah di Ambarawa. (2018, November). Detak Indonesia.
- Osman, M. N. (2019). *KONTRIBUSI KECEPATAN REAKSI TANGAN DAN KETEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN GIAKU TSUKI PADA CABANG OLAHRAGA KARATE INKADO DI RANTING KOTA MAKASSAR*. Diploma thesis, Universitas Negeri Makassar.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Santamaría, M. D., Munitis, A. E., & Gorrotxategi, M. P. (2020). *Reduction of COVID-19 anxiety levels through relaxation techniques: A study carried out in Northern Spain on a sample of young university students*. Frontiers in Psychology, 11, 2038.
- Patel, M. (2023). *Autogenic Training: How It Works, Benefits, & Tips for Getting Started*. Choosing Therapy.
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022) *Pelatihan Regulasi Emosi untuk Memuaskan Kecemasan pada Remaja di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu)*. Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat Vol. 3, No. 1, Juni 2022 DOI : 10.5281/zenodo.6762564.
- Pelupessy, M.K.R. (2019). *Kecemasan sebagai Prediktor Prestasi pada Atlet Bulu Tangkis Remaja*. Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi. DOI:10.20885/psikologi.vol24.iss1.art7.
- Pena, M. I. N., Pellicioni, M. S., & Bono, R. (2016). *Gender differences in test anxiety and their impact on higher education students' academic*

- achievement*. 2nd International Conference on Higher Education Advances, HEAd'16, 21-23 June 2016, València, Spain.
- Pieper, L. P. (2016). *Sex Testing: Gender Policing in Women's Sport*. Urbana: University of Illinois Press.
- Pramanik., & Chatterjee. (2023). *Role of Mental Training Sports Performance: A Critical Appraisal*. International Journal of Research Padagogy and Technology in Education and Movement Sciences E-ISSN: 2319-3050.
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwagraha, A., & Elisa, P. N. (2021). *Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Baca Siswa di Sekolah Dasar*. Jurnal Basicedu Research & Learning in Elementary Education. Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021 Halaman 446-452
- Priyambodo, B. (2018). *Ketangguhan Mental Pada Atlet Ditinjau Dari Usia, Jenis Kelamin, Dan Pengalaman Bertanding*. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Purba, Pangondian Hotliber . 2016 . *Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate melalui Teknik Fading pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang* . Jurnal Ilmu Keolahragaan, 15 (1), 59, <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6122>
- Putri, N. J. P., Qoni'ah, N., Dila, L. R., Rayhan, M. A., Marwa, I., & Ihsan, H. (2024). *Think Positively: Pengaruh Positive Affirmation Card Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Insight 8(2) (2024) 111-120.
- Rachmaningdiah, E. N., Jannah, M. (2016). *Pengaruh Pelatihan Otogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bulutangkis*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. DOI:[10.26740/jptt.v6n2.p107-112](https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p107-112)
- Ramadhan, P. A., & Utami, D. (2021). *MOTIF PEREMPUAN MENEKUNI OLAHRAGA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI DI KABUPATEN MADIUN*.
- Ramirez, G. M. P., Loiselle, L. J., Cote, J., Brouillette, M. J., & Thomas, R. (2022). *The process of learning the autogenic training relaxation technique and its benefits on the wellness of people living with HIV*. BMC Complementary Medicine and Therapies.
- Retnawati, H. (2017). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS KONSTRUK SKOR TES KEMAMPUAN CALON MAHASISWA*. Jurnal Ilmu Pendidikan.
- Saharullah., Meizara, E., & Hasyim. (2022). *Psikologi Olahraga: Metode Mental Training Edisi Ketiga*. vi, 134 hlm; 23 cm ISBN 978-623-387-076-4. Badan Penerbit UNM.


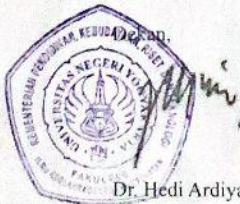


- Sarah, M.B. (2020). Anava Dua Jalur. Research Gate.
- Septyani, W., Hakim, A. A. (2020). *Analisis Tingkat Kondisi Fisik dalam Memperoleh Emas Cabang Olahraga Karate -60kg Kumite Putra pada Asian Games 2018 di Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Sharme, A., & Purashawani, P. (2021). *Relationship Between Selected Psychological Variables Among Trainees of Combat Sports*. *Journal of Sports Science and Nutrition*.  
<https://doi.org/10.33545/27077012.2021.v2.i1a.25>.
- Sholichah, I. F. (2020). *Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental Atlet*. *PSIKOSAINS*. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 15(1), 91–99.
- Sidhu, J. S. (2018). *Mental Toughness Among Inter College Players in Relation to Gender*. *International Journal of Adapted Physical Education & Yoga*, 3(0), 11–15.
- Simandjuntak, C, N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024). *Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bulutangkis*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 14, No 5, Oktober 2024.
- Sobal, J., & Milgrim, M. (2020). *Women in Sport*. *Sports, Ethics and Philosophy*. 14(4), 415–418. <https://doi.org/10.1080/17511321.2020.1846893>.
- Soen, C. C., Hardjasmita, I. M., & Ulitua, A. E. (2021). *Generalized Anxiety Disorder: Diagnosis and Treatment*. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*. Vol. 1, No. 2, November 2021: hlm 133-138.
- Stuart dan Sundeen (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing 10th edition*. USA: Mosby Company.
- Stuart, G.W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sukmana, M. E., Kristiyanto, A., & Likustyawati, H. (2020). *Hubungan Antara Emotional Intelligence dan Hardiness terhadap Daya Tahan Stres Atlet Totally Blind (Buta Menyeluruh) di Pelatnas NPCI Tahun 2019*. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains*, 1(1).
- Suryabrata, S. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada.
- Syahadah, A. G., & Yuliana, N. (2024). *Positive Affirmations in the Lives of Generation Z*. *Jurnal Sosial Sains dan Komunikasi*. Volume 2 Nomor 2 Tahun 2024


- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tole, B. R., & Singh, V. (2023). *EFFECT OF AUTOGENIC TRAINING ON ANXIETY AMONG UNIVERSUTY SOCCER PLAYERS*. International Journal of Physical Education, Sports and Health.
- Tomczak, M., Kleka, P., Walczak, A., Bojkowski, L., Gracz, J., & Walczak, M. (2022). *Validation of Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) among Polish athletes and the relationship between anxiety and goal orientation in sport*. Scientific Reports.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice (9 ed.)*. F.A. Davis Company.
- Trisnani, N., & Astuti, A. D. (2021). *Penguatan peran orang tua dalam mengatasi kejenuhan belajar anak selama pandemi Covid-19*. Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 17(1), 97–106. DOI: <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i1.3190>.
- Ugurlu, D., Ilbak, I., & Akarsu, M. (2021). *Eximination of the Effects of Autogenic Training on the Time Performance of the National Badminton Athletes*. Pakistan Journal of Medical & Health Sciences. DOI: <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115113181>
- Utomo, I. W., Widaningsih, T., & Napitupulu, F. (2022). *Representasi Feminisme di Bidang Olahraga dalam Film The Queen's Gambit (Analisis Semiotika Roland Barthes)*. Jurnal Media Penyiaran 2(1), 40–45. <http://eprints.bsi.ac.id/index.php/jmp/article/view/1044>.
- Wijaya, F., & Rahayu, D. A. (2019). *Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 2(1), 7–12.
- Woosley, M. (2020). *ATLET BERKINERJA TINGGI- 6 KARAKTERISTIK UMUM*. Perekrutan atlet elit.
- Yumkhaibam, A. H., Farooque, S., & Bhowmik, K. S. (2023) *EFFECTIVENESS OF AUTOGENIC TRAINING ON REDUCING ANXIETY DISORDERS: A COMPREHENSIVE REVIEW AND META-ANALYSIS*. Europe Journal of Physical Education and Sport Science 10(3): 124-141 DOI:10.46827/ejpe.v10i3.5059
- Zufri, M., & Tyoso, J. S. P. (2018). *Peningkatan kualitas atlet pada KONI Kota Semarang dikaji dengan analisis value for money (studi kasus pada program pembinaan atlet)*. Serat Acitya, 6(1), 69.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
<hr/>	
Nomor : B/1165/UN34.16/PT.01.04/2024	23 Juli 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth .	<b>Pelatih Dojo di Ambarawa Ambarawa, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah</b>
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Destina Asprisia
NIM :	23060640013
Program Studi :	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir :	Pengaruh Autogenic Training dan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Atlet Karate Ambarawa Menjelang Pertandingan
Waktu Penelitian :	31 Juli - 30 September 2024
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	
Tembusan :	
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP 19770218 200801 1 002	

## Lampiran 2. Formulir Bimbingan

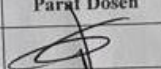




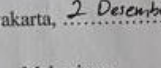
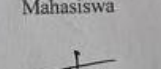


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SEKOLAH PASCASARJANA**  
 Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
 Telepon (0274) 550835, 550836 Fax: (0274) 520326  
 Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

---


**FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN TUGAS AKHIR**

**Nama Mahasiswa** : Destina Asprisia  
**NIM** : 23060620013  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Pembimbing** : Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes  
**Judul Tesis** : Pengaruh *Autogenic Training* dan Afirmasi Positif terhadap Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Atlet Karate Menjelang Kejuaraan Kabupaten di Ambarawa

No.	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen
1	7 Maret 2024	Topik penelitian	Perbaikan judul	
2	3 April 2024	Bab 1-3	Kutipan terbaru	
3	24 April 2024	Desain Penelitian	Perbaikan bab 3	
4	3 Mei 2024	Hipotesis	Perbaikan kalimat	
5	16 Mei 2024	Persiapan seminar	bimbingan PPT	
6	5 Juni 2024	Validitas	Ahli materi	
7	13 Agustus 2024	Lanjut bab 4	lanjut bab 4	
8	21 November 2024	Bab 4-5	Tambahan bab 4	


Yogyakarta, 2 Desember 2024

Mengetahui  
Koorprodi,



Prof. Dr. Endang Rini S, M.S.  
NIP. 196004071986012001

Mahasiswa



Destina Asprisia  
NIM. 23060640013



### Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi Instrumen 1

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**PENELITIAN TESIS**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Indah Prasetyawati Tri Purnama, S. Or., M. Or.  
NIP : 198212142010122004  
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga


Menyatakan bahwa instrument penelitian tesis atas nama mahasiswa:

Nama : Destina Asprisia  
NIM : 23060640013  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Judul Tesis : Pengaruh *Autogenic Training* dan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Atlet Karate Menjelang Pertandingan di Ambarawa

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian tesis tersebut dapat dinyatakan:

☐ Layak digunakan untuk penelitian.  
☒ Layak digunakan dengan revisi.  
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.

dengan catatan dan saran perbaikan sebagaimana terlampir.  
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 Juni 2024  
Validator,  
  
Indah Prasetyawati Tri Purnama S.  
NIP. 19821214 201012 2004

## Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen 2

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TESIS

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Widha Sianto, S.P.d., M. Or.  
NIP : 1198612182023091094  
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian tesis atas nama mahasiswa:

Nama : Destina Asprisia  
NIM : 23060640013  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Judul Tesis : Pengaruh *Autogenic Training* dan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Atlet Karate Menjelang Pertandingan di Ambarawa

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian tesis tersebut dapat dinyatakan:

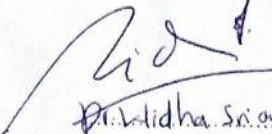
- ☒ Layak digunakan untuk penelitian.  
☐ Layak digunakan dengan revisi.  
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.

dengan catatan dan saran perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Juli 2024

Validator,

  
Dr. Widha Sianto, M. Or.  
NIP. 1198612182023091094



### Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Instrumen 3

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**PENELITIAN TESIS**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Danardono, M. Or.  
NIP : 197611052002121002  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

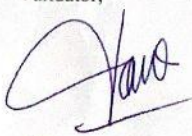
Menyatakan bahwa instrument penelitian tesis atas nama mahasiswa:

Nama : Destina Asprisia  
NIM : 23060640013  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul Tesis : Pengaruh *Autogenic Training* dan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Atlet Karate Menjelang Pertandingan di Ambarawa

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian tesis tersebut dapat dinyatakan:

☒ Layak digunakan untuk penelitian.  
☐ Layak digunakan dengan revisi.  
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.

dengan catatan dan saran perbaikan sebagaimana terlampir.  
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 1 Juli 2024  
Validator,  
  
Danardono.....  
NIP. 197611052002121002



## PROSEDUR *AUTOGENIC TRAINING*

### Lampiran 6. Prosedur Autogenic Training

No.	<i>Treatment autogenic training</i>	Prosedur
1	Persiapan	4. Persiapkan tempat yang tenang. 5. Pilih posisi dengan berbaring di lantai atau dengan bersandar di kursi. 6. Minta atlet untuk mengendurkan pakaian serta melepas kacamata bagi yang menggunakan.
2	Waktu Pelaksanaan	Terapi relaksasi dilaksanakan selama 8 kali pertemuan dengan waktu 15-20 menit per sesi.
3	Melaksanakan langkah-langkah <i>autogenic training</i>	7. Merasakan berat pada tubuh 8. Merasakan kehangatan pada tubuh 9. Latihan denyut jantung 10. Latihan pernafasan 11. Latihan pada bagian perut 12. Latihan pada bagian kepala
4	Evaluasi	3. Evaluasi tindakan dengan menanyakan hasil pada atlet, apakah atlet merasa nyaman? 4. Kaji kecemasan pada atlet.

### **DETAIL PELAKSANAAN *AUTOGENIC TRAINING***

No.	Formula Latihan	Konten
1	Lengan kanan/kiriku terasa berat	<p>3. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri.</p> <p>4. Fokus pada lengan kemudian secara tenang dan perlahan mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “Lenganku sangat berat”</p>
2	Lengan kanan/kiriku terasa hangat.	<p>3. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri.</p> <p>4. Fokus pada lengan kemudian secara tenang dan perlahan mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “Lenganku sangat hangat”</p>
3	Nafasku terasa tenang dan teratur.	<p>3. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri.</p> <p>4. Menarik nafas secara perlahan dan meminta atlet untuk mengatakan dalam hati “saya benar-benar tenang”.</p>
4	Tinjau prosedur	Meninjau tiga prosedur sebelumnya dan diskusi mengenai latihan mandiri yang dilakukan.
5	Perut terasa hangat	<p>3. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri.</p> <p>4. Fokus pada bagian perut kemudian</p>

No.	Formula Latihan	Konten
		secara tenang dan perlahan mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “perutku terasa hangat”
6	Dahi terasa dingin.	3. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri. 4. Fokus pada dahi kemudian secara tenang dan perlahan mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “dahiku terasa dingin”
7	Detak jantung terasa tenang dan teratur	3. Menjelaskan prosedur standar dan memberikan materi untuk latihan mandiri. 4. Menarik nafas dengan tenang dan teratur serta fokus merasakan detak jantung. Minta atlet untuk mengulangi selama 6 kali dengan kalimat “detak jantung saya terasa tenang dan teratur”
8	Tinjauan akhir	Pemeriksaan akhir terapi <i>autogenic training</i> dan diskusi mengenai latihan mandiri yang telah dilakukan.

**Sumber:**

*Summary of Korean Standard Autogenic Training Program 2016*

Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. (2021). *Can Autogenic Relaxation Reduce Athlete's Anxiety*. Journal of Psychological Prespective.

## PROSEDUR AFIRMASI POSITIF

### Lampiran 7. Prosedur Afirmasi Positif

Persiapan Alat dan Lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Bolpoin.</li> <li>5. Kertas (Lembar Afirmasi Atlet dan <i>sticky notes</i>)</li> <li>6. Kursi dengan sandaran.</li> </ul>
Persiapan Atlet	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Anjurkan atlet untuk duduk dengan tenang dan santai.</li> <li>6. Anjurkan atlet untuk rileks.</li> <li>7. Beritahu atlet tentang tindakan yang akan dilakukan.</li> <li>8. Meminta atlet untuk memikirkan kalimat positif sesuai dengan keadaannya sekarang</li> </ul>
Waktu Pelaksanaan	6-8 kali pertemuan sebelum melaksanakan latihan dengan satu sesi tindakan selama 10-15 menit.
Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Langkah Mandiri                             <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Tulis keresahan atau kegelisahan yang sedang dirasakan</li> <li>d. Tulis kalimat afirmasi pada lembar afirmasi dan sticky note yang telah disediakan.</li> </ul> </li> <li>5. Langkah bimbingan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Minta atlet menarik nafas secara perlahan dengan menutup mata.</li> </ul> </li> </ul>

	<p>f. Minta atlet untuk memikirkan hal-hal positif.</p> <p>g. Ulangi kalimat positif dalam hati</p> <p>h. Minta atlet untuk menarik nafas secara perlahan dan melepaskan pikiran negatif dan kecemasan yang ada.</p> <p>6. Langkah pengulangan</p> <p>d. Minta atlet untuk menempelkan kalimat afirmasi pada sticky notes ke tempat yang sering dia lihat.</p> <p>e. Meminta atlet untuk merenungkan dan mengingat kalimat afirmasi yang telah dibuatnya.</p> <p>f. Menganjurkan atlet untuk mengingat kalimat afirmasi sesering mungkin</p>
Evaluasi	<p>3. Evaluasi tindakan dengan menanyakan hasil pada atlet, apakah atlet merasa nyaman?</p> <p>4. Kaji kecemasan atlet</p>

**Sumber:**

*NCCA Sport Science Institute*

Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Afirmasi Positif 2021

## LEMBAR AFIRMASI ATLET

Gunakan rumus 4 bagian ini untuk afirmasi yang lebih efektif:

1. Afirmasi efektif ditulis langsung oleh atlet.
2. Afirmasi ditulis dengan kalimat positif (hindari kalimat negatif)
3. Afirmasi mengisi keadaan emosional.
4. Afirmasi ditulis dalam keadaan sekarang atau keadaan yang sedang dialami.

Contoh kalimat afirmasi yang dapat digunakan:

<ul style="list-style-type: none"> <li>Aku bisa! Aku akan bertahan sampai akhir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aku tidak memusingkan hal-hal kecil.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Potensiku untuk sukses tidak terbatas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aku sudah melatih tubuhku, aku fokus pada pertandingan ini.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aku kuat! Aku akan menang dalam pertandingan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aku tidak gugup, aku fokus</li> </ul>

Afirmasi Pagi:


Afirmasi motivasi:


Afirmasi Malam:


## **ANGKET KECEMASAN PADA ATLET KARATE**

Responden yang terhormat,

Mohon kesediaan anda untuk memberikan informasi sesuai dengan apa yang anda alami dan rasakan. Jawaban dalam pernyataan dibawah **TIDAK ADA YANG SALAH**. Jawaban yang anda berikan akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan dalam penelitian ini. Terimakasih atas waktu dan partisipasi anda yang sangat berharga.

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Cara menjawab pernyataan dibawah adalah dengan memberi tanda centang atau ceklis (✓) pada pernyataan yang sesuai dengan keadaan anda Bacalah pernyataan dengan seksama kemudian pilihlah pernyataan yang anda anggap paling sesuai.

Keterangan:

SB = Sangat Banyak

B = Banyak

S = Sedikit

TS = Tidak Sama sekali

### Angket 1 SAS-2

#### Lampiran 8. Angket SAS-1

No.	PERNYATAAN	SB	B	S	TS
1.	Tubuh saya terasa tegang menjelang pertandingan				
2.	Saya khawatir tidak akan bermain dengan bagus				
3.	Saya sulit berkonsentrasi dalam pertandingan				
4.	Saya merasa tegang pada bagian perut				
5.	Saya khawatir akan mengecewakan				
6.	Sulit bagi saya untuk fokus pada apa yang seharusnya saya lakukan				
7.	Otot-otot saya terasa gemetar				
8.	Saya khawatir akan bermain buruk				
9.	Saya kehilangan fokus dalam permainan				
10.	Perut saya terasa tidak enak				
11.	Saya khawatir tidak akan bermain sebaik mungkin				
12.	Saya tidak bisa berfikir jernih selama pertandingan				
13.	Otot-otot saya terasa tegang akibat gugup				
14.	Saya khawatir akan membuat kesalahan selama bertanding				
15.	Saya kesulitan fokus pada apa yang diperintahkan pelatih				

### Angket 2 CSAI-2

#### Lampiran 9. Angket CSAI-2

No.	PERNYATAAN	SB	B	S	TS
1.	Saya merasa bimbang pada pertandingan ini				
2.	Saya merasa gugup				
3.	Saya merasa nyaman				
4.	Saya memiliki keraguan pada diri sendiri				
5.	Saya merasa gelisah				
6.	Saya merasa ini akan mudah				
7.	Saya khawatir tidak dapat melakukan yang terbaik				
8.	Badan saya terasa tegang				
9.	Saya merasa percaya diri				
10.	Aku khawatir akan kehilangan				



No.	PERNYATAAN	SB	B	S	TS
11.	Perut saya terasa tegang				
12.	Saya merasa aman				
13.	Saya khawatir akan tersedak karena ketegangan				
14.	Tubuh saya terasa kaku atau tidak rileks				
15.	Saya yakin mampu menghadapi tantangan				
16.	Saya khawatir kinerja saya buruk				
17.	Jantung saya berdebar kencang				
18.	Saya yakin dapat bermain dengan baik				
19.	Saya khawatir dalam mencapai tujuan				
20.	Saya merasa perut saya bergejolak				
21.	Saya merasa rileks secara mental				
22.	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan kinerja saya				
23.	Tangan saya lembab				
24.	Saya percaya diri membayangkan diriku mencapai tujuan				
25.	Saya khawatir tidak dapat berkonsentrasi				
26.	Badan saya terasa kaku				
27.	Saya yakin dapat melewati tekanan pertandingan				

### Lampiran 10. Uji Validitas Instrumen

SAS-2	1	2	3	4	5	6	7	8
a	3	3	3	2	4	4	3	4
b	4	3	4	3	4	3	4	4
c	3	4	3	4	4	3	4	3
d	4	4	3	3	4	4	4	3
e	3	3	3	3	4	3	2	2
f	4	4	3	3	4	4	4	3
g	3	3	3	3	3	3	3	2
h	3	3	3	2	4	4	3	2
i	3	4	3	3	3	3	2	3
j	4	3	4	2	3	4	3	2
k	4	3	4	2	3	3	3	4
l	3	3	3	2	3	4	1	3
m	4	4	4	4	4	4	2	4
n	3	4	3	4	4	3	1	3
o	4	3	4	4	4	3	2	4
p	3	4	3	3	4	3	3	3
q	4	4	3	3	4	4	4	3
r	3	3	3	2	3	2	4	2
s	4	4	4	3	3	4	4	3
T	3	3	3	2	3	3	2	2
rhitu ng	0,7157 27	0,6552 43	0,4720 88	0,5454 97	0,5323 22	0,4956 35	0,5141 14	0,5896 63
rtabel	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444
v/t	v	v	V	V	v	v	v	V

SAS-2	9	10	11	12	13	14	15	total
A	3	3	3	3	3	3	4	48
B	4	4	3	4	3	4	4	55
C	4	4	3	4	4	3	4	54
D	4	4	4	3	4	3	4	55
E	4	4	2	2	3	3	3	44
F	4	4	4	3	4	4	4	56
G	3	3	3	3	3	2	3	43
H	3	4	2	3	3	3	3	45
I	4	3	3	4	4	3	3	48
J	3	3	4	4	3	3	4	49
K	3	4	4	3	3	2	3	48

SAS-2	9	10	11	12	13	14	15	total
L	4	3	2	3	3	3	4	44
M	4	4	4	4	4	3	3	56
N	3	3	2	3	4	3	4	47
O	4	4	4	2	3	3	4	52
P	4	4	3	4	4	3	4	52
Q	4	4	3	4	4	4	4	56
R	3	3	4	3	3	3	3	44
S	3	3	3	4	4	4	4	54
T	2	3	3	3	3	2	3	40
rhitung	0,627299	0,574598	0,535017	0,485598	0,655243	0,689103	0,57327	
r tabel	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	
v/t	V	v	v	v	V	v	v	

CS AI2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4
B	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3
C	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4
D	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4
E	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3
F	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
G	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3
H	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4
I	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3
J	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3
K	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4
L	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
M	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
N	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3
O	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3
P	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4
Q	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
R	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
S	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4
T	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3
Rhitung	0,579397	0,535767	0,573862	0,675776	0,713084	0,609683	0,491546	0,486092	0,73276	0,733588	0,536729	0,69533	0,562107	0,535767	0,50199
Rtabel	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444
v/t	V	V	v	v	v	V	V	v	v	v	v	v	v	V	V

CS AI2	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
A	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	8 8
B	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	9 8
C	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	9 5
D	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	9 7
E	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	8 3
F	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	1 0 2
G	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	7 4
H	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	8 7
I	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	8 5
J	4	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	9 4
K	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	8 7
L	3	4	3	2	1	3	3	2	1	3	3	2	7 8
M	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	9 9
N	4	4	3	2	1	3	3	4	3	3	2	2	8 4
O	3	4	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	9 4
P	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	9 2
Q	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	9 6
R	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	7 7
S	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	9 6
T	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	7 1
rhit ung	0,50 3897	0,56 2102	0,50 3969	0,50 9391	0,47 883	0,53 605	0,44 8742	0,44 8554	0,51 3078	0,50 2292	0,51 0095	0,48 1011	
rtab el	0,44 4	0,44 4	0,44 4	0,44 4	0,44 4	0,44 4	0,44 4	0,44 4	0,44 4	0,44 4	0,44 4	0,44 4	

### Lampiran 11. Hasil Data

Metode	Jenis Kelamin	Statistik	Pretest	Posttest
Autogenic Training	Laki-laki (A1B1)	Jumlah	682	720
		Rerata	113,67	120
		SD	14,41	16,12
	Perempuan (A1B2)	Jumlah	255	277
		Rerata	85	92,34
		SD	5,57	15,04
Afirmasi Positif	Laki-laki (A2B1)	Jumlah	645	629
		Rerata	107,5	104,84
		SD	13,66	16,33
	Perempuan (A2B2)	Jumlah	246	269
		Rerata	82	89,67
		SD	8,18	13,31

### Lampiran 12. Uji Normalitas

No.	Hasil	Df	p	Sig	Keterangan
1	pretest A1B1	6	.977	0,5	Normal
2	pretest A1B2	3	.702		Normal
3	pretest A2B1	6	.732		Normal
4	pretest A2B2	3	.593		Normal
5	posttest A1B1	6	.121		Normal
6	posttest A1B2	3	.853		Normal
7	posttest A2B1	6	.962		Normal
8	posttest A2B2	3	.144		Normal

### Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	pretest A1B1	.155	6	.200*	.986	6	.977
	pretest A1B2	.238	3	.	.976	3	.702
	pretest A2B1	.181	6	.200*	.949	6	.732
	pretest A2B2	.263	3	.	.955	3	.593
	posttest A1B1	.252	6	.200*	.836	6	.121
	posttest A1B2	.202	3	.	.994	3	.853
	posttest A2B1	.135	6	.200*	.982	6	.962
	posttest A2B2	.358	3	.	.812	3	.144

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Standardized Residual for kecemasan	.169	18	.187	.922	18	.141

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 13. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil	Based on Mean	.394	3	14	.759
	Based on Median	.516	3	14	.678
	Based on Median and with adjusted df	.516	3	9.388	.681
	Based on trimmed mean	.404	3	14	.752

### Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Between-Subjects Factors			
Value Label			N
jenis kelamin	1	laki-laki	12
	2	Perempuan	6
metode treatment	1	autogenic training	9
	2	afirmasi positif	9

Descriptive Statistics				
Dependent Variable: hasil kecemasan				
jenis kelamin	metode treatment	Mean	Std. Deviation	N
laki-laki	autogenic training	122.00	16.125	6
	afirmasi positif	104.83	16.339	6
	Total	113.42	17.886	12

perempuan	autogenic training	94.67	15.044	3
	afirmasi positif	94.67	13.317	3
	Total	94.67	12.707	6
Total	autogenic training	112.89	20.146	9
	afirmasi positif	101.44	15.396	9
	Total	107.17	18.363	18

## Lampiran 15. Uji ANOVA

### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: hasil kecemasan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2290.333 <sup>a</sup>	3	763.444	3.105	.061
Intercept	173194.694	1	173194.694	704.418	.000
gender	1406.250	1	1406.250	5.720	.031
treatment	294.694	1	294.694	1.199	.292
gender * treatment	294.694	1	294.694	1.199	.292
Error	3442.167	14	245.869		
Total	212457.000	18			
Corrected Total	5732.500	17			

a. R Squared = .400 (Adjusted R Squared = .271)

### Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a,b</sup>

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil kecemasan	Based on Mean	.394	3	14	.759
	Based on Median	.516	3	14	.678
	Based on Median and with adjusted df	.516	3	9.388	.681
	Based on trimmed mean	.404	3	14	.752

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Dependent variable: hasil kecemasan

b. Design: Intercept + gender + treatment + gender \* treatment

### 1. jenis kelamin

Dependent Variable: hasil kecemasan

jenis kelamin	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
laki-laki	113.417	4.526	103.708	123.125
perempuan	94.667	6.401	80.937	108.396

### 2. metode treatment

Dependent Variable: hasil kecemasan

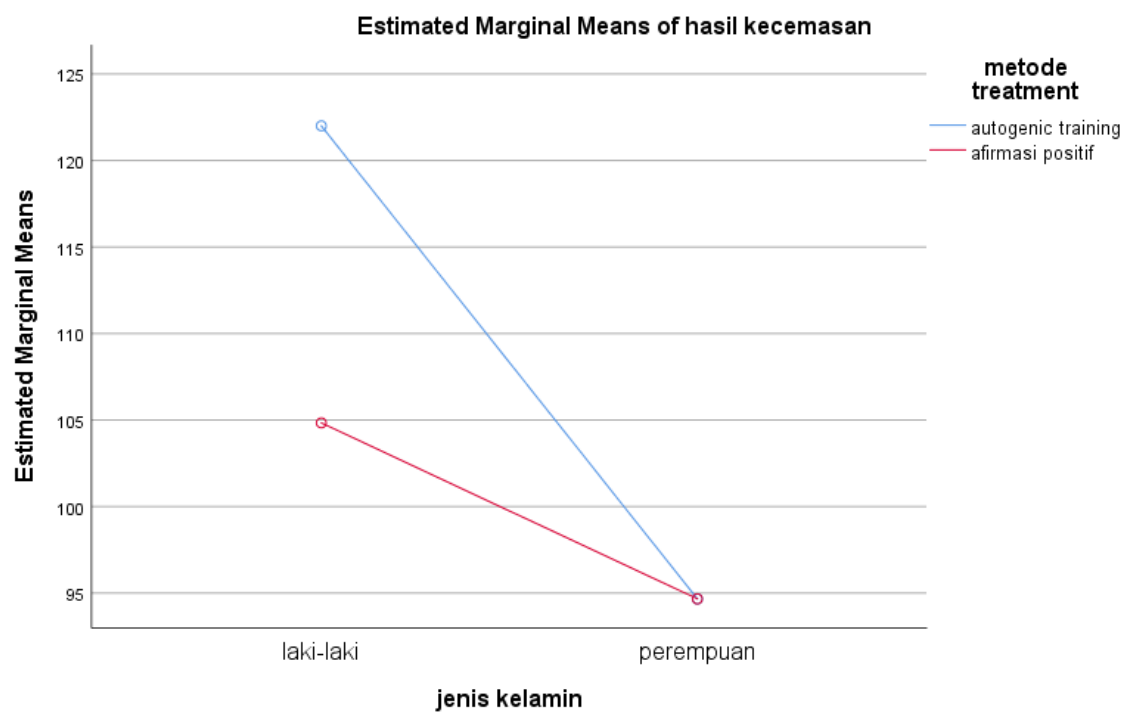
metode treatment	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
autogenic training	108.333	5.544	96.443	120.224
afirmasi positif	99.750	5.544	87.860	111.640

### 3. jenis kelamin \* metode treatment

Dependent Variable: hasil kecemasan

jenis kelamin	metode treatment	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
laki-laki	autogenic training	122.000	6.401	108.270	135.730
	afirmasi positif	104.833	6.401	91.104	118.563
perempuan	autogenic training	94.667	9.053	75.250	114.083
	afirmasi positif	94.667	9.053	75.250	114.083





#### Lampiran 16. Dokumentasi





