

Efektivitas *Rational Emotive Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Bertanding pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Belitang II

M Ludfi Shuli Sudhen¹, Hengki Kumbara^{2✉}, Ramanata Disurya³

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas PGRI Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Email: hengkikumbara@univpgri-palembang.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Rational Emotive Therapy,
Kecemasan

Keywords:

Rational Emotive Therapy,
Anxiety

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui *rational emotive therapy* efektif dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belitang II. Metode penelitian merupakan metode eksperimen dengan jenis *one group pretest-posttest* desain. Populasi berjumlah 16 siswa ekstrakurikuler bola voli dan sampel diambil dari total populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan psikotes kecemasan dengan indikator kompetitif anxiety, kognitif anxiety dan somatic anxiety. Nilai reabilitas psikotes adalah 0,747 dengan jumlah soal sebanyak 25 butir. Teknik analisis data menggunakan uji parametrik *paired sample t test*. Hasil penelitian pada kelompok pretest nilai kecemasan sebesar 74,85% menurun pada kelompok posttest sebesar 70,85%. Uji hipotesis menunjukkan *rational emotive behavior therapy* efektif dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,385 > 1,753$).

Abstract

The aim of the study was to determine the effectiveness of rational emotive therapy in overcoming anxiety before a match in volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Belitang II. The research method is an experimental method with a one group pretest-posttest design. The population consisted of 16 volleyball extracurricular students and samples were taken from the total population. The data collection technique uses an anxiety psychological test with indicators of competitive anxiety, cognitive anxiety and somatic anxiety. The psychological test reliability value was 0.747 with a total of 25 questions. Data analysis technique using parametric test paired sample t test. The results of the study in the pretest group showed that the anxiety score was 74.85%, decreased in the posttest group by 70.85%. The hypothesis test shows that rational emotive behavior therapy is effective in overcoming anxiety before a match because $t_{count} > t_{table}$ ($7.385 > 1.753$).

PENDAHULUAN

Olahraga sebagaimana di atur dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2022 menjabarkan bahwa berdasarkan tujuan yang dapat diselenggarakan masyarakat Indonesia terbagi dalam olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Masing-masing jenis tersebut memiliki fungsi dan tujuan tersendiri sesuai dengan pemanfaatan olahraga yang dijalankan oleh masyarakat Indonesia pada umumnya. Salah satu contoh adalah olahraga prestasi dimana jenis kebermanfaatan olahraga ini adalah menunjang prestasi masyarakat melalui kegiatan olahraga.

Dalam ranah pendidikan olahraga prestasi biasanya melekat dalam kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Banyak sekolah membina prestasi olahraga siswanya melalui kegiatan ekstrakurikuler yang terbentuk. Hampir setiap sekolah membina prestasi siswa dalam bidang olahraga. Jenis kegiatannya sangat beragam, misalnya ekstrakurikuler sepak bola, futsal, bola basket, bola voli, semua jenis beladiri dan kegiatan-kegiatan lainnya. Semua kegiatan diarahkan selain untuk membina perkembangan mental anak juga menumbuhkan potensi siswa melalui prestasi olahraga.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sering dilihat di lingkungan sekolah adalah ekstrakurikuler bola voli. Dikatakan Wibowo dalam (Kumbara, *at.al*, 2022: 66) dalam permainan bola voli adalah permainan yang berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan dengan net sebagai pembatas melalui pukulan-pukulan bola di udara dengan tujuan lawan tidak dapat mengembalikan bola untuk mencari poin. Dalam bermain untuk memperoleh kemenangan setiap pemain harus dibekali teknik-teknik yang mumpuni, sehingga dalam situasi apapun pemain dapat dengan mudah menguasai permainan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang pemain biasanya tidak hanya dibekali dengan teknik yang mumpuni, meskipun teknik yang baik mendukung pola permainan yang baik. Tapi banyak faktor yang pemain dapat menampilkan performa terbaiknya. Menurut (Irwanto & Romas, 2019) bahwa beberapa komponen penting tercapainya prestasi tinggi olahragawan disamping sarana prasarana, kemampuan fisik, teknik, keadaan kondisi tubuh serta strategi bertanding, salah satu poin pentingnya adalah keadaan psikologi atlet. Dikatakan (Sumarjo, 2017) Psikis atau

psikologi bagi atlet ibarat obor yang memacu semangat dan menghasilkan kerja sangat maksimal bagi atlet.

Ada banyak gejala mental atau psikis yang berperan dalam penampilan seorang olahragawan khususnya pemain voli, misalnya faktor kecemasan menjelang pertandingan. Dalam situasi menjelang pertandingan, kecemasan menjadi pengganggu utama bagi atlet yang hendak bertanding. Menurut (Kumbara, Metra, & Ilham, 2018) kecemasan merupakan reaksi psikologi yang muncul karena pemain dalam keadaan terganggu fisiologinya, sehingga memunculkan detak jantung yang berlebihan dan hal tersebut sangat mempengaruhi tingkah laku atlet di lapangan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Belitang II pada siswa ekstrakurikuler bola voli ditemukan beberapa gejala kecemasan saat menjelang pertandingan kejuaraan Bupati Cup antar Pelajar se Kab. Oku Timur. Gejala-gejala tersebut ditandai dengan berubahnya reaksi pemain secara tiba-tiba sebelum masuk lapangan, seperti seringnya buang air kecil, warna muka sedikit pucat, tegang, gemetar dan reaksi ini terbawa saat situasi bertanding, sehingga mempengaruhi kualitas teknik yang ditampilkan pemain. Semestinya teknik yang ditampilkan sesuai dengan hasil latihan tetapi berubah karena gangguan kecemasan terjadi. Adapun penyebab permasalahan ini bisa terjadi, karena beberapa faktor misalnya a) pemain jarang dilatih dengan jenis mental training, b) belum pernah diberikan jenis-jenis latihan *rational emotive therapy* dalam mengatasi permasalahan kecemasan atlet.

Reaksi kecemasan jika terjadi secara terus menerus tentu akan mengancam penampilan seorang atlet, hal ini senada dengan pernyataan (Virginia, Wilson, & Fathoni, 2020) dimana meskipun semua aspek persiapan latihan-latihan dan kondisi fisik sudah sangat baik namun tetap akan sia-sia jika mengalami gejala kecemasan dan hasil latihan akan tidak berarti. Reaksi ini jika tidak di atasi maka tentu tidak hanya mengancam penampilan atlet pada situasi pertandingan saja, melainkan juga dapat mengancam prestasi atlet secara umum, oleh karena harus ada tindakan-tindakan sebagai solusi yang dapat membantu atlet dalam mengatasi kecemasan tersebut.

Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan memberikan penggunaan *rational emotive therapy*. (Lestari, Masturi, & Lestari, 2020) *rational emotive therapy* merupakan

pendekatan menghilangkan pemikiran emosional negatif yang dapat merusak diri sendiri. (Yunita, 2016) rational emotive therapy mengajari individu tentang keyakinan yang dirasakan dalam kehidupan. (Nadila, Taufik, & Syarif, 2021) rational emotive therapy adalah bentuk penyadaran individu dapat lebih rasional. (Mashudi, 2016) rational emotive therapy membantu orang mengenal dirinya. (Hapsyah, Handayani, Marjo, & Hanim, 2019) manfaat yang diberikan teknik ini pada dasarnya dapat membuat olahragawan sadar perilaku negatif memiliki dampak pada ketidaknyamanan secara psikologis, menyadarkan olahragawan atas perilaku negatif berasal dari pikiran irasional, dan mengajak olahragawan untuk melawan keyakinan irasional adalah sesuatu yang tidak bisa dihitungkan dengan logika.

Pendapat ini jika dikaitkan dengan perilaku kecemasan yang cenderung menetap dalam diri atlet bahwa hal tersebut adalah pola negatif yang dapat merusak penampilan atlet, oleh karenanya dengan teknik *rational emotive therapy* perilaku negatif kecemasan dapat berkurang atau diminimalisir.

Penelitian terkait yang mengungkap bahwa teknik REBT dapat mengatasi resiliensi atlet pernah dilakukan oleh (Turner & Barker, 2014) dimana dalam hasil penelitian ini dijelaskan bahwa praktisi atau pelatih yang ingin menggunakan REBT dalam pekerjaan mereka saat melatih atlet diperlukan 5 sampai 12 sesi untuk mencapai derajat maksimal dari hasil latihan yang dilakukan. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Kumbara, Imansyah, & Hermansah, 2022) dimana penelitian ini bertugas mengembangkan model program resiliensi atau mengatasi ketahanan mental dalam diri seorang atlet. Isi dari salah satu model tersebut adalah teknik REBT dalam penerapan model latihannya. (Bowman & Turner, 2022) studi ini mendukung keefektifan REBT dan memperluas penelitian dengan menunjukkan bahwa REBT menjadi interensi yang efektif dalam lingkungan terbatas, dan bagi pegolf/atlet dapat memberikan target yang jelas dalam karier..

METODE

Metode dalam penelitian menggunakan metode eksperimen dengan jenis one group desain pretest-posttest. Rancangan perlakuan terdiri dari pelaksanaan pengukuran awal kecemasan siswa, dilanjutkan dengan melatih kecemasan siswa menggunakan teknik REBT selama 16 kali

pertemuan, dan melakukan pengukuran kecemasan akhir. Teknik REBT yang digunakan dalam penelitian adalah teknik imagery yang terdiri dari iamgery motivational general mastery (MG-M), Imagery General Mastery (MS), Imagery General Arousal dan Cognitive Spesific (CS). Jumlah populasi sebanyak 16 orang dilibatkan semua dalam sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan lembar psikotes dengan 3 indikator yaitu kompetitif anxiety, somatic anxiety dan kognitif anxiety sebanyak 25 butir soal dengan tingkat reabilitas 0,747. Analisis data menggunakan analisis parametrik paired sample t test.

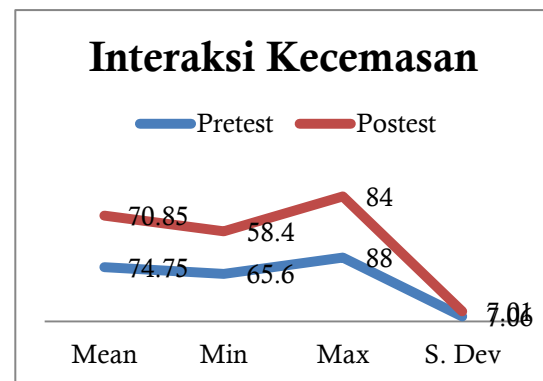
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari penyebaran kuisioner pada sejumlah 16 orang siswa ekstrakurikuler baik data awal dan data akhir dapat dijabarkan melalui tendency central pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Tendency central

T. Central	Pretest	Postest
Mean	74,75	70,85
Min	65,6	58,4
Max	88	84
S. Dev	7,06	7,01

Selanjutnya tabel di atas dapat dipaparkan dalam digram di bawah ini:



Gambar 1. Interaksi kecemasan siswa

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat diterangkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan sebesar 74,75 menurun setelah diberikan perlakuan menjadi 70,85, nilai minimal dari 16 orang sebelum diberikan perlakuan adalah 65,6 menurun menjadi 58,4, nilai maksimal sebelum diberikan

perlakuan 88 menurun menjadi 84 setelah perlakuan standar deviasi 7,06 sebelum perlakuan menjadi 7,01 setelah perlakuan.

Tabel 2. Uji kolmogrov smirnov

	Pretest	Posttest
Test statistic	0,23	0,185
Asymp. Sig. (2-tailed)	,023 ^c	,147 ^c
A. Test distribution is normal.		

Tabel di atas menunjukkan data pretest dan posttest berdistribusi normal karena nilai sig > 0,05.

Selanjutnya data memenuhi syarat untuk diuji statistik parametrik paired sample t test. Adapun hasil uji paired sample t test dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji paired sample t test

Pair	T _{hitung}	T _{tabel}	Sig	Keterangan
Pretest	7,835	1,753	0.000	Signifikan
Posttest				

Berdasarkan tabel di atas dapat diterangkan bahwa rebt teknik imagery efektif mengurangi kecemasan menjelang pertandingan pada siswa ekstrakurikuler bola voli sma negeri 7 belitung ii oku timur karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,385 > 1,753$).

Berdasarkan temuan peneliti dilapangan dalam mengukur kecemasan sebelum dan sesudah diberikan treatment rebt teknik imagery diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan diperoleh rata-rata sebesar 74,85 dimana terdistribusi sebanyak 3 orang saja yang memiliki kecemasan normal selebihnya didominasi oleh kecemasan sangat tinggi dan tinggi. Sedangkan setelah diberikan perlakuan rebt teknik imagery kecemasan siswa mengalami perubahan dengan rata-rata 70,85 yang terdistribusi pada 9 orang memiliki kecemasan normal dan 7 orang lainnya memiliki kecemasan tinggi.

Data sebelum dan sesudah di atas menggambarkan terjadi perubahan yang signifikan, dimana sebelumnya 3 orang saja memiliki kecemasan normal, tetapi setelah diberikan perlakuan rebt teknik imagery semakin banyak siswa yang memiliki perubahan terhadap respon penurunan kecemasan menjadi normal menjelang pertandingan. Ini menandakan bahwa teknik

imagery pada program rebt yang diberikan berjalan sukses dan sesuai dengan teori-teori yang dibahas sebelumnya.

Reaksi kecemasan jika terjadi secara terus menerus tentu akan mengancam penampilan seorang atlet, hal ini senada dengan pernyataan (AQOBAH & RHAMADIAN, 2022) kecemasan akan mengganggu keterampilan gerak pada atlet. (ILSYA & KOMARUDIN, 2019) tingkat kecemasan yang tinggi tentu akan mengalami penurunan performa. Gunarsah dalam (WISMANADI, 2017) bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan ditandai dengan denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat dan otot-toto menjadi kaku.

Pendapat ini menggambarkan meskipun semua aspek persiapan latihan-latihan dan kondisi fisik sudah sangat baik namun tetap akan sia-sia jika mengalami gejala kecemasan dan hasil latihan akan tidak berarti. Reaksi ini jika tidak di atasi maka tentu tidak hanya mengancam penampilan atlet pada situasi pertandingan saja, melainkan juga dapat mengancam prestasi atlet secara umum, oleh karena harus ada tindakan-tindakan sebagai solusi yang dapat membantu atlet dalam mengatasi kecemasan tersebut.

Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan memberikan penggunaan *rational emotive therapy*, mengingat manfaat yang diberikan teknik ini pada dasarnya dapat membuat olahragawan sadar perilaku negatif memiliki dampak pada ketidaknyamanan secara psikologis, menyadarkan olahragawan atas perilaku negatif berasal dari pikiran irasional, dan mengajak olahragawan untuk melawan keyakinan irasional adalah sesuatu yang tidak bisa dihitung dengan logika.

Penelitian yang bertanggung jawab mengungkap bahwa kecemasan dapat dibantu oleh teknik-teknik rebt adalah (EFFENDI, 2017) dimana penelitian ini mengungkap konseling suportif seperti kognitif behavior dan emdr yang dimodifikasi dapat meningkatkan stabilitas emosi, memberikan fokus dalam diri atlet dan efektif dalam mengatasi kecemasan pada atlet. Selanjutnya penelitian (AL-AMIN & ISWINARTI, 2020) dalam penelitian ini teknik imagery yang digunakan mampu mengintervensi kecemasan dimana intervensi yang dilakukan berjalan cukup lancar, dan pada setiap kelompok terjadi penurunan kecemasan kompetitif.

KESIMPULAN

REBT teknik imagery efektif mengurangi kecemasan menjelang pertandingan pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 7 Belitang II Oku Timur karena $t_{hitung} > t_{Tabel}$ ($7,385 > 1,753$) dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan yaitu 74,75 dan menurun setelah diberikan perlakuan menjadi 70,85.

UCAPAN TERIMAKASIH

Melalui penelitian ini kami sampaikan pada Universitas PGRI Palembang, melalui Pimpinan Prodi Pendidikan Olahraga, SMA Negeri 1 Belitang II dan para pembimbing dimana penelitian yang dilaksanakan peneliti berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Al-Amin, M. F., & Iswinarti. (2020). Guide Imagery and Music (GIM) untuk Menurunkan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Sebelum Bertanding. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 8(1).
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Sciences and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1).
- Baraas, F. (1993). *Mencegah Serangan Jantung dengan Menekan Kolesterol*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bowman, A., & Turner, M. (2022). When time is of the essence: The use of rational emotive behavior therapy. *Psychology of Sport & Exercise*, 60.
- Brick, L. (2001). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dikpora. (2006). *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta.
- Dinata, M. (2010). *Langsing Dengan Aerobik*. Ciputat: Cerdas Jaya.
- Effendi, H. (2017). Mengatasi Kecemasan pada Atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif. *Jurnal Menssana*, 2(1).
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Garnadi, Y. (2011). *Hidup Nyaman dengan Hiperkolesterol*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Hairy, J. (2003). *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Indonesia.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras*, 2(1), 23-33.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ilsya, M. N., & Komarudin. (2019). Hubungan Antara Kecemasan dengan Performa Atlet pada Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, IV(1).
- Indonesia, Y. J. (2015). *Senam Jantung Sehat Seri III*. Jakarta: Badan Pelaksana Klub Yayasan Jantung Sehat Indonesia.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga*.
- Kadir, A. (2007). Olahraga Pada Usia Lanjut (Lansia). *Wijaya Kusuma*, 1(1), 63-68.
- Lean, M. E. (2013). *Ilmu Pangan, Gizi & Kesehatan*. Jakarta: Pustaka pelajar.
- Lestari, E. G., Masturi, & Lestari, I. (2020). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self Esteem Rendah. *Jurnal Prakarsa Pedagogi*, Vol 3 No 1.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mashudi, E. A. (2016). Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *Psikopedagogi*, Vol 5 No 1.
- Nadila, E. Y., Taufik, & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-Emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *JUBIKOPS*, Vol 1 No 2.
- Pate, R. d. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rodahi, P.-O. A. (1996). *Textbook of Work Physiology*. Sidney: International Student Edition.

- Sumarjo. (2017). Peran Psikologi Olahraga dan Kepelatihan dalam Olahraga. *Jurnal Warta Edisi*.
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using Rational Emotive Behavior Therapy With Athletes. *Artikel in Sport Psychologis*.
- Virginia, P. E., Wilson, & Fathoni, I. (2020). Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2).
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Performa Atlet Tim Bola Basket Putra Kota Surabaya dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun. *Journal of Sport Science and Education (Jossae)*, 2(1).
- Yunita, M. M. (2016). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Psychological Well Being pada Penderita Epilepsi Grandmal. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, Vol 9 No 2.