



## **Teknik *Self-hypnosis* dalam Mengelola Kecemasan dan Meningkatkan Konsentrasi Atlet Petanque: Suatu Penelitian Pengabdian**

**Muhamad Furqon Al Hadiq<sup>1✉</sup>, Rafdlal Saeful Bakhri<sup>2</sup>, Chairul Umam Ramadhan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> STKIP Bina Mutiara Sukabumi

✉<sup>1</sup>[alhadidq.furqon@gmail.com](mailto:alhadidq.furqon@gmail.com), <sup>2</sup>[rafdlalsb@stkipbms.com](mailto:rafdlalsb@stkipbms.com), <sup>3</sup>[umamlism@gmail.com](mailto:umamlism@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History:**

Submitted: 4 Jul. 2025

Revised: 29 Jul. 2025

Accepted: 10 Aug. 2025

Published: 20 Aug. 2025

#### **Kata Kunci:**

Kecemasan, Konsentrasi,  
Self-hypnosis, Atlet  
Pentanque

#### **Keywords:**

Anxiety, Concentration,  
Self-hypnosis, Pentanque  
Athletes

#### **Doi:**

[10.35931/ak.v5i2.5399](https://doi.org/10.35931/ak.v5i2.5399)

### **ABSTRAK**

*Pengabdian ini dilatarbelakangi oleh atlet petanque yang seringkali menghadapi kecemasan dan gangguan konsentrasi selama bertanding. Pengabdian ini berfokus untuk menguji efektivitas penggunaan self-hypnosis sebagai metode untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan konsentrasi atlet petanque. Metode yang digunakan terbagi menjadi empat tahap yang terstruktur, yaitu persiapan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pemilihan responden melibatkan 40 atlet petanque di Kota Sukabumi yang secara sukarela berpartisipasi dalam program latihan self-hypnosis. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan Sport Competition Anxiety Test (SCAT), sementara konsentrasi diukur dengan Grid Concentration Test. Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan rata-rata kecemasan menurun dari 45.5 (kategori kecemasan tinggi) menjadi 13.75 (kategori sangat rendah), dan rata-rata konsentrasi meningkat dari 11.325 (konsentrasi rendah) menjadi 18.225 (Konsentrasi baik) setelah intervensi. Kesimpulannya, teknik self-hypnosis terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi atlet petanque.*

### **ABSTRACT**

*This service is motivated by petanque athletes who often face anxiety and concentration disorders during matches. This service focuses on testing the effectiveness of using self-hypnosis as a method to manage anxiety and improve the concentration of petanque athletes. The method used is divided into four structured stages, namely preparation, planning, implementation, and evaluation. The selection of respondents involved 40 petanque athletes in Sukabumi City who voluntarily participated in a self-hypnosis training program. Anxiety was measured using the Sport Competition Anxiety Test (SCAT), while concentration was measured using the Grid Concentration Test. The results of this service showed a significant increase in the average anxiety decreased from 45.5 (high anxiety category) to 13.75 (very low category), and the average concentration increased from 11,325 (low concentration) to 18,225 (Good concentration) after the intervention. In conclusion, the self-hypnosis technique has proven effective in reducing anxiety and increasing the concentration of petanque athletes.*

## PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, atlet sering kali dihadapkan pada tantangan psikologis yang dapat memengaruhi performa mereka selama kompetisi. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah kecemasan serta gangguan konsentrasi yang dapat muncul akibat tekanan yang tinggi dalam suatu pertandingan.<sup>1</sup> Atlet petanque, sebagaimana atlet dalam cabang olahraga lainnya, sering mengalami kesulitan dalam mengelola stres kompetitif dan mempertahankan tingkat konsentrasi yang optimal. Faktor psikologis ini dapat menjadi hambatan yang signifikan terhadap kinerja atlet, bahkan bagi individu yang telah memiliki keterampilan teknis yang sangat baik. Oleh karena itu, permasalahan yang muncul adalah bagaimana cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi pada atlet petanque guna mencapai performa yang lebih optimal di lapangan.

Urgensi dari permasalahan ini terletak pada dampak psikologis dan performatif yang dapat dialami oleh atlet serta tim mereka. Atlet yang mengalami tekanan mental yang tinggi berisiko mengalami penurunan kualitas kinerja, yang pada akhirnya dapat berdampak pada hasil pertandingan dan prestasi yang diraih. Tekanan psikologis yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan atlet kehilangan kepercayaan diri, mengalami gangguan dalam pengambilan keputusan, serta mengalami kesulitan dalam mengeksekusi strategi permainan secara optimal. Oleh karena itu, peningkatan kinerja atlet petanque tidak hanya memiliki implikasi pada pencapaian individu, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan dan prestasi tim di tingkat nasional maupun internasional.

Sebagai solusi terhadap permasalahan ini, program pengabdian ini akan menerapkan teknik *self-hypnosis* sebagai bentuk intervensi psikologis untuk membantu atlet petanque dalam mengelola kecemasan serta meningkatkan tingkat konsentrasi mereka. *Self-hypnosis* merupakan suatu metode yang memungkinkan individu untuk memasuki kondisi relaksasi mendalam guna memperkuat fokus perhatian dan mengurangi tekanan emosional yang dapat menghambat performa optimal.<sup>2</sup>

*Self-hypnosis* adalah suatu metode yang telah terbukti memiliki efektivitas dalam menangani berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecemasan serta peningkatan konsentrasi individu. Dalam konteks olahraga, metode ini memberikan manfaat yang signifikan bagi atlet dalam mengelola stres kompetitif dan menjaga kestabilan mental selama pertandingan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat ini dirancang untuk membekali atlet petanque dengan keterampilan dan strategi yang mereka butuhkan dalam menghadapi tekanan kompetisi agar dapat mencapai performa terbaik mereka.

---

<sup>1</sup> Indrakasih Indrakasih and Naimatul Jamaliah, 'Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Pada Pertandingan Bola Voli Atlet Putri PPLP-D Sumatera Utara', *Fisioterapi: Jurnal Ilmiah Fisioterapi* 18, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.47007/fisio.v18i1.2446>; Agus Mulyadi et al., 'Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya', *Jurnal Pengabdian Siliwangi* 4, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.37058/jsppm.v4i1.472>.

<sup>2</sup> Ratih Langenati and Miftakhul Jannah, 'Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik', *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 3 (2015), <https://doi.org/10.26740/cjpp.v3i3.10962>.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk menguji efektivitas *self-hypnosis* sebagai metode intervensi dalam mengatasi kecemasan serta meningkatkan konsentrasi atlet petanque. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberdayakan atlet dengan keterampilan psikologis yang dapat diterapkan dalam sesi pelatihan maupun saat bertanding. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan atlet dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kesehatan mental dalam olahraga, serta mampu mengintegrasikan teknik *self-hypnosis* dalam strategi mereka. Lebih jauh, inisiatif ini juga bertujuan untuk menyebarluaskan wawasan mengenai peran psikologi olahraga kepada komunitas petanque secara lebih luas, guna meningkatkan pemahaman kolektif tentang pentingnya keseimbangan mental dalam mendukung performa optimal.

Rencana pemecahan masalah dalam kegiatan ini mencakup beberapa tahap strategis, yaitu pelatihan intensif bagi atlet petanque mengenai teknik *self-hypnosis*, pemantauan perkembangan mereka selama periode intervensi, serta evaluasi hasil melalui analisis kinerja. Metode evaluasi ini dirancang untuk memperoleh data empiris yang dapat digunakan dalam menilai dampak positif dari penerapan *self-hypnosis* dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan konsentrasi. Dengan pendekatan berbasis bukti ini, hasil yang diperoleh dapat memberikan dasar yang kuat untuk memahami efektivitas metode ini dalam konteks olahraga kompetitif.

Dalam laporan pengabdian ini, kami akan menyajikan hasil penelitian yang mencakup temuan empiris terkait dampak *self-hypnosis* terhadap kondisi psikologis dan performa atlet petanque. Kami berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas dan kinerja atlet melalui pendekatan psikologis yang inovatif. Selain itu, temuan dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih, atlet, serta komunitas olahraga dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kinerja atlet di berbagai tingkat kompetisi.

## **METODE PENGABDIAN**

Untuk merinci langkah-langkah pelaksanaan, kegiatan pengabdian ini akan dibagi menjadi empat tahap yang terstruktur. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang mencakup identifikasi kebutuhan dan pengumpulan data awal terkait atlet petanque di Kota Sukabumi. Data ini diperoleh melalui koordinasi dengan klub petanque setempat untuk memastikan bahwa atlet yang terlibat memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Selain itu, tahap ini juga melibatkan pemetaan permasalahan utama yang dihadapi atlet, khususnya terkait dengan kecemasan kompetitif dan konsentrasi, guna menentukan pendekatan intervensi yang paling sesuai.

Tahap kedua adalah tahap perencanaan, yang mencakup penyusunan strategi intervensi, pengembangan panduan *self-hypnosis*, serta penjadwalan sesi pelatihan. Pada tahap ini, tim pelaksana akan merancang metode pelatihan yang sistematis agar atlet dapat memahami serta menerapkan teknik *self-hypnosis* dengan optimal. Selain itu, persiapan alat ukur seperti *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) dan *Grid Concentration Test* juga dilakukan untuk mendukung evaluasi efektivitas intervensi.

Tahap ketiga adalah tahap intervensi, yang melibatkan pelaksanaan sesi pelatihan *self-hypnosis* kepada atlet petanque. Pelatihan ini dilakukan dalam kelompok kecil untuk memastikan bahwa setiap atlet memperoleh bimbingan yang memadai dalam menerapkan teknik *self-hypnosis*. Sesi pelatihan mencakup pemaparan teori dasar, praktik relaksasi, serta teknik visualisasi yang mendukung peningkatan konsentrasi dan pengelolaan kecemasan dalam kompetisi.

Tahap keempat adalah tahap evaluasi, yang bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi yang telah dilakukan. Evaluasi ini dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan instrumen SCAT dan Grid Concentration Test guna mengukur tingkat kecemasan serta konsentrasi atlet sebelum dan sesudah mengikuti intervensi. Hasil evaluasi ini akan dianalisis guna menentukan dampak dari intervensi serta kemungkinan pengembangan program di masa mendatang. Dengan adanya pendekatan yang terstruktur serta penggunaan metode berbasis bukti, diharapkan program ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan prestasi atlet petanque di Kota Sukabumi.

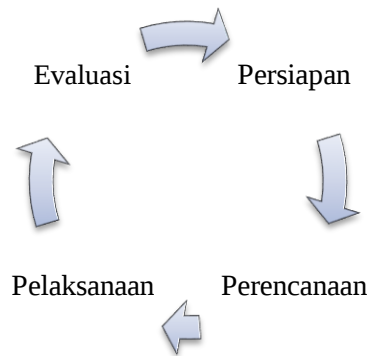


**Gambar 1.** Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Desain Pemanfaatan *Self-hypnosis***

Pemanfaatan *self-hypnosis* pada kegiatan pengabdian ini menggunakan empat tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu tahap persiapan, tahap perencanaan, tahap intervensi, dan tahap evaluasi. Setiap tahapan dirancang untuk mengukur efektivitas *self-hypnosis* dalam mengelola kecemasan serta meningkatkan konsentrasi atlet petanque. Berikut dijabarkan tahapan desain pengabdian pada gambar 2.



**Gambar 2.** Desain Pelaksanaan Kegiatan PKM

### **Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan awal, peneliti memulai dengan melakukan pencarian data serta mengidentifikasi atlet petanque di Sukabumi yang akan menjadi responden dalam penelitian ini. Pemilihan responden dilakukan secara sukarela dengan mempertimbangkan kesiapan dan komitmen mereka untuk mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Setelah proses identifikasi selesai, peneliti melakukan pengukuran awal terhadap tingkat kecemasan dan konsentrasi responden guna memperoleh data baseline sebelum intervensi diberikan.

Penilaian kecemasan dilakukan dengan menggunakan instrumen *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), yang terdiri dari 10 pertanyaan yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan atlet dalam situasi kompetitif. SCAT menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu – Ragu (RR), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Melalui skala ini, peneliti dapat mengidentifikasi sejauh mana kecemasan kompetitif memengaruhi performa atlet dalam pertandingan.

Selain mengukur kecemasan, penelitian ini juga menggunakan *Grid Concentration Test* untuk menilai tingkat konsentrasi para atlet petanque. Tes ini mengharuskan responden untuk menemukan dan menandai angka atau simbol secara berurutan dalam waktu yang telah ditentukan. *Grid Concentration Test* bertujuan untuk mengukur daya fokus, kecepatan pemrosesan informasi, serta ketahanan konsentrasi atlet dalam menghadapi tugas yang memerlukan ketelitian tinggi.

Data yang diperoleh dari kedua tes tersebut akan dianalisis untuk menentukan tingkat kecemasan dan konsentrasi awal para responden. Hasil analisis ini nantinya akan menjadi dasar dalam merancang intervensi yang sesuai, serta digunakan sebagai tolok ukur dalam mengevaluasi efektivitas *self-hypnosis* dalam meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan atlet petanque selama kompetisi.

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Kecemasan

| <b>Instrument <i>Sport Competition Anxiety Test</i></b> |                                                                                |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | Kesulitan dalam mengendalikan gerakan tubuh saat pertandingan.                 |
| 2                                                       | Kaku pada otot-otot tertentu saat melakukan gerakan olahraga.                  |
| 3                                                       | Ketidaknyamanan fisik yang dirasakan saat bersiap menghadapi lawan.            |
| 4                                                       | Ketidakstabilan gerakan tangan atau kaki selama kompetisi.                     |
| 5                                                       | Saya sering merasa gugup sebelum pertandingan dimulai.                         |
| 6                                                       | Saya merasa takut akan hasil pertandingan sebelum mulai bertanding.            |
| 7                                                       | Saya merasa sulit untuk tenang saat berada di arena pertandingan.              |
| 8                                                       | Saya merasa lega setelah pertandingan berakhir.                                |
| 9                                                       | Saya sering merasa ragu dengan kemampuan saya saat menghadapi lawan yang kuat. |
| 10                                                      | Saya khawatir akan membuat kesalahan yang dapat merugikan tim.                 |
| 11                                                      | Saya kesulitan fokus karena terus memikirkan kemungkinan kekalahan.            |
| 12                                                      | Saya sering memikirkan kegagalan sebelum pertandingan dimulai.                 |
| 13                                                      | Jantung saya berdebar lebih cepat saat kompetisi akan dimulai.                 |
| 14                                                      | Saya sering merasa mual sebelum pertandingan.                                  |
| 15                                                      | Saya merasa nafas saya menjadi lebih pendek saat berada di lapangan.           |
| 16                                                      | Saya sering berkeringat lebih banyak saat merasa cemas dalam kompetisi.        |

Instrumen *Sport Competition Anxiety Test* pada Tabel 1. Disusun berdasarkan 4 Indikator dimensi kecemasan yang meliputi dimensi motorik, dimensi afektif, dimensi somatik, dan dimensi kognitif. Peneliti juga menguji validitas dan reliabilitas instrumen SCAT pada 20 responden yang digunakan sebagai sampel untuk pengujian tersebut. Uji validitas bertujuan untuk mengetahui apakah kuesioner yang digunakan sudah benar-benar sesuai dalam mengukur apa yang ingin diukur. Instrumen penelitian dianggap valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari pada tabel.

**Tabel 2.** Hasil Uji Validitas *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*

| Item Angket | R Hitung | R Tabel | Kesimpulan |
|-------------|----------|---------|------------|
| 1           | 0.338    | 0.4438  | -          |
| 2           | 0.831    | 0.4438  | Valid      |
| 3           | 0.458    | 0.4438  | Valid      |
| 4           | 0.404    | 0.4438  | -          |
| 5           | 0.489    | 0.4438  | Valid      |
| 6           | 0.426    | 0.4438  | -          |
| 7           | 0.362    | 0.4438  | -          |
| 8           | 0.712    | 0.4438  | Valid      |
| 9           | 0.681    | 0.4438  | Valid      |
| 10          | 0.449    | 0.4438  | Valid      |
| 11          | 0.568    | 0.4438  | Valid      |
| 12          | 0.553    | 0.4438  | Valid      |
| 13          | 0.705    | 0.4438  | Valid      |
| 14          | 0.408    | 0.4438  | -          |
| 15          | 0.462    | 0.4438  | Valid      |
| 16          | 0.128    | 0.4438  | -          |

Berdasarkan hasil uji validitas *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*, dari 16 item angket yang diuji, terdapat 10 item yang valid, yaitu item 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, dan 15, karena memiliki nilai R hitung yang lebih besar dari R tabel (0.4438). Sementara itu, 6 item lainnya, yaitu item 1, 4, 6, 7, 14, dan 16, dinyatakan tidak valid karena nilai R hitung lebih kecil dari R tabel. Dengan demikian, item-item yang valid dapat digunakan dalam penelitian, sedangkan item yang tidak valid perlu ditinjau kembali atau dihapus dari angket.

**Tabel 3.** Hasil Uji Reliabilitas

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .762                   | 16         |

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.762 untuk 16 item angket. Nilai ini mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang cukup baik, karena nilai Cronbach's Alpha di atas 0.7 menunjukkan bahwa instrumen SCAT dapat

diterima dalam pengukuran penelitian. Dengan demikian, instrumen ini dianggap reliabel untuk mengukur kecemasan kompetisi olahraga.

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, maka soal yang digunakan untuk mengukur kecemasan dengan skala Likert terdiri dari 10 item, yaitu item 2, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, dan 15.

**Tabel 4.** Norma Penilaian SCAT<sup>3</sup>

| Kriteria | Keterangan              |
|----------|-------------------------|
| 0 - 19   | Kecemasan Rendah        |
| 20 - 29  | Kecemasan Rata - Rata   |
| 30 - 39  | Kecemasan Sedang        |
| 40 – 49  | Kecemasan Tinggi        |
| 50       | Kecemasan Sangat Tinggi |

### Konsentrasi

Tes *Grid Consentration* merupakan instrument yang dipilih peneliti untuk membantu mengukur tingkat konsentrasi altet petanque. Tes ini memerlukan 100 kotak (10x10) yang memuat angkat 10 – 99 secara acak. Tes ini dikembangkan oleh Harris dan Bette L. Harris, dengan prosedur pelaksanaan sebagai berikut:<sup>4</sup>

1. Sebelum tes dimulai, kondisi sampel disamakan, antara lain:
  - a. Setiap sampel dianjurkan untuk cukup istirahat.
  - b. Sebelum mengikuti tes, sampel dianjurkan untuk sarapan terlebih dahulu.
2. Selama pelaksanaan tes, sampel duduk di tempat yang telah ditentukan.
3. Peserta diminta mengisi biodata yang disediakan.
4. Setiap peserta diinstruksikan untuk mengurutkan angka dari yang terkecil hingga terbesar dengan cara menghubungkan angka menggunakan garis, baik secara horizontal maupun vertikal.
5. Durasi pengerjaan tes adalah satu menit.
6. Penilaian berdasarkan jumlah angka yang terhubung dengan benar oleh peserta.

<sup>3</sup> Aridhotul Haqiyah and Adli Azhari, 'Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Jelang Pertandingan', *Journal of Sport Science and Fitness* 8, no. 2 (2022), <https://journal.unnes.ac.id/sju/jssf/article/view/62880>.

<sup>4</sup> Suprianto Kadir et al., 'Athletes Concentration Levels of Martial Sports Sports Student Education and Training Center', *Jambura Journal of Sports Coaching* 5, no. 1 (2023).

|    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|
| 84 | 27 | 51 | 97 | 78 | 13 | 100 | 85 | 55 | 59 |
| 33 | 52 | 04 | 60 | 92 | 61 | 31  | 57 | 28 | 29 |
| 18 | 49 | 70 | 86 | 89 | 77 | 39  | 65 | 96 | 32 |
| 63 | 03 | 12 | 73 | 19 | 25 | 21  | 23 | 37 | 16 |
| 81 | 88 | 46 | 01 | 95 | 98 | 71  | 87 | 97 | 76 |
| 24 | 09 | 50 | 83 | 64 | 08 | 38  | 30 | 36 | 45 |
| 40 | 20 | 66 | 41 | 15 | 26 | 75  | 99 | 68 | 06 |
| 34 | 48 | 62 | 82 | 42 | 89 | 47  | 35 | 17 | 10 |
| 56 | 69 | 94 | 72 | 07 | 43 | 93  | 11 | 67 | 44 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 74 | 54 | 58  | 14 | 02 | 91 |

**Gambar 3.** Lembar *Grid Concentration*

**Tabel 4.** Norma Penilaian *Test Grid Concentration*<sup>5</sup>

| Kriteria  | Keterangan                |
|-----------|---------------------------|
| $\geq 21$ | Konsentrasi Sangat Baik   |
| 16 – 20   | Konsentrasi Baik          |
| 11 – 15   | Konsentrasi Sedang        |
| 6 – 10    | Konsentrasi Kurang        |
| $\leq 5$  | Konsentrasi Sangat Kurang |

### Pelaksanaan *Pre-test*

Pelaksanaan Tes awal dilaksanakan untuk menilai tingkat konsentrasi dan kecemasan atlet petanque di Kota Sukabumi. Penilaian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran awal tentang kecemasan dan kemampuan konsentrasi atlet sebelum diberikan intervensi. Selain itu, *pre-test* juga bertujuan untuk mengukur sejauh mana intervensi *self-hypnosis* akan memberikan efek pada atlet setelah intervensi dilakukan. Hasil dari *pre-test* terkait variabel kecemasan dan konsentrasi dijelaskan lebih lanjut pada Tabel 5 dan 6.

<sup>5</sup> Kadir et al., 'Athletes Concentration Levels of Martial Sports Sports Student Education and Training Center'.

**Tabel 5. Pre-test Kecemasan**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| Pretest_Kecemasan  | 40 | 40.00   | 49.00   | 45.0500 | 2.18327        |
| Valid N (listwise) | 40 |         |         |         |                |

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa rata – rata tingkat kecemasan dari responden sebesar 45.05 artinya tingkat kecemasan atlet petanque berada pada rentang 40 - 49 tergolong pada kategori “kecemasan tinggi”. Distribusi data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet cukup merata. Kemudian setelah diperoleh hasil *pre-test* kecemasan , peneliti selanjutnya mengukur tingkat konsentrasi responden menggunakan *Grid Consentration Test* . Hasil dari tes tersebut dijabarkan pada Tabel 6.

**Tabel 6. Pre-test Konsentrasi**

| Descriptive Statistics |    |         |         |        |                |
|------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| Pretest_Konsentrasi    | 40 | 3.00    | 15.00   | 7.9750 | 2.80556        |
| Valid N (listwise)     | 40 |         |         |        |                |

Berdasarkan tabel 6 hasil *pre-test* menunjukkan rata – rata tingkat konsentrasi para atlet petanque berada pada score 11.325 hal ini menunjukkan bahwa hasil *pre-test* sebelum adanya intervensi berada pada kategori “Konsentrasi Rendah”. Hal ini menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi responden memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan diimbangi dengan tingkat konsentrasi yang rendah.

### **Tahap Perencanaan**

Pada tahap perencanaan, peneliti mempersiapkan berbagai bahan yang akan digunakan selama proses intervensi. Ini meliputi pembuatan materi pelatihan yang akan mendukung efektivitas intervensi tersebut. Salah satu komponen penting dalam tahap ini adalah pengembangan panduan *self-hypnosis*, yang dirancang khusus untuk membantu peserta dalam proses intervensi. Panduan ini akan memberikan arahan dan teknik yang diperlukan agar peserta dapat melakukan *self-hypnosis* dengan benar dan efektif selama sesi intervensi. Persiapan yang matang dari bahan-bahan ini sangat penting untuk memastikan bahwa intervensi dapat berjalan dengan lancar dan memberikan hasil yang diharapkan.

### **Tahap Intervensi**

#### ***Self-hypnosis***

Dalam pelaksanaan intervensi, atlet petanque di Kota Sukabumi menjalani program latihan *self-hypnosis* yang terstruktur. Pelatihan *self-hypnosis* dilakukan dalam kelompok kecil selama 2 hari. Selama intervensi, atlet diajarkan teknik *self-hypnosis* dan diberikan panduan untuk menggunakannya dalam konteks latihan dan kompetisi.

Panduan *self-hypnosis* mencakup berbagai aspek, termasuk relaksasi fisik dan mental, visualisasi performa yang diinginkan, serta pemrograman pikiran positif. Dampak dari *self-hypnosis* terhadap kondisi

fisik adalah relaksasi berupa penurunan detak jantung, tekanan darah, dan mengurangi laju pernafasan.<sup>6</sup> Relaksasi akan sangat membantu mengatasi tekanan mental pada atlet petanque yang sedang dalam bertanding. Teknik pencitraan (visualisasi) dalam *self-hypnosis* telah membantu atlet mendapatkan pencapaian dalam prestasi olahraganya.<sup>7</sup> Melalui Teknik visualisasi ini atlet petanque dapat memvisualisasikan setiap Gerakan Latihan rutin dalam pikirannya, sehingga performa yang ingin ditampilkan dapat tergambar secara utuh mulai dari dalam kesadaran. Teknik pemrograman positif dalam *self-hypnosis* dapat mengatasi gejala kecemasan yang timbul.<sup>8</sup> Kecemasan merupakan masalah psikologis bagi atlet petanque, sehingga mengatasi gejala kecemasan merupakan salah satu cara untuk mengatasi performa atlet saat bertanding.

Atlet diberikan latihan-latihan praktis untuk memperkuat keterampilan *self-hypnosis* mereka, dan mereka diberi tugas untuk melanjutkan latihan secara mandiri. Pelatih dan peneliti memberikan dukungan dan umpan balik selama seluruh periode intervensi untuk memastikan pemahaman yang mendalam dan praktik yang efektif.

### **Kecemasan Sebelum Pertandingan**

Kecemasan adalah reaksi umum atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya ketika menghadapi sebuah pertandingan. Kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi 2 jenis, yakni kecemasan yang timbul saat menjelang pertandingan (*State anxiety*), dan kecemasan yang muncul karena atlet tersebut memiliki sifat yang cemas (*Traite Anxiety*).<sup>9</sup> *State Anxiety* lebih mengacu pada kecemasan sementara pada situasi, seperti adanya tekanan situasional tertentu. Seperti halnya kecemasan seorang atlet terhadap lawan yang cermat.<sup>10</sup> sedangkan, *Trate Anxiety* kecemasan yang sudah menjadi kepribadian dari seseorang.<sup>11</sup>

Kecemasan atlet pada pertandingan memiliki urgensi yang cukup penting, dikarenakan kecemasan memiliki pengaruh yang cukup dalam mempengaruhi performa atlet dalam bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhadi, Kecemasan dapat mempengaruhi performa atlet secara negatif. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang” menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi

---

<sup>6</sup> Siti Khuzaiyah et al., ‘The Effects of Hypnosis Relaxation Towards Fetus Heart Frequency and Vital Signs among Pregnant Women with Pre-Eclampsia’, *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)* 4, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.18196/ijnp.41106>.

<sup>7</sup> M. Syaiful S. Dikki, ‘Hipnosis Untuk Penampilan Olahraga’, *IBHCenter*, 8 September 2018, <https://www.ibhcenter.org/hipnosis-untuk-penampilan-olahraga/>.

<sup>8</sup> Yusef Abdul Aziz, ‘Memahami Kecemasan Dan Cara Mengatasinya’, 2015.

<sup>9</sup> Bayu Hardiyono, ‘Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan’, *Kinestetik* 4, no. 1 (2020), <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>; Qory Jumrotul Aqobah and Dicky Rhamadian, ‘Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes’, *Journal of Sport Science and Tourism Activity* 1, no. 1 (2022).

<sup>10</sup> Verawati, ‘Tingkat Anxiety Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga.’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 21 (2015).

<sup>11</sup> Darmawan and Indra Himawan Susanto, ‘Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan’, *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9, no. 01 (2021).

dapat menurunkan performa mereka.<sup>12</sup> Hal ini juga sejalan dengan pendapat Benny dalam penelitiannya yang berjudul “*Analysis Of Anxiety And Stress Level Of Petanque Athletes*” dimana penelitian tersebut menganalisis tingkat kecemasan dan stres pada atlet petanque di Sulawesi Selatan. Hasilnya menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi berdampak negatif pada performa atlet.<sup>13</sup>

Dengan diberikan pelatihan *self-hypnosis* sebagai bagian dari intervensi, diharapkan para atlet petanque dapat mengontrol kecemasan yang sering muncul sebelum pertandingan. Melalui latihan yang konsisten, atlet dapat belajar untuk mengakses keadaan pikiran yang lebih tenang dan terkendali, meskipun berada dalam situasi tekanan tinggi.

### **Latihan Konsentrasi Atlet Petanque**

Dalam pelaksanaan intervensi, atlet petanque diberikan latihan – latihan yang dapat menambah fokus, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan konsentrasi. Konsentrasi merupakan elemen penting bagi atlet petanque, terutama dalam meningkatkan kemampuan mereka dalam teknik shooting. Latihan konsentrasi terbukti memberikan dampak signifikan terhadap performa atlet di lapangan. Beberapa penelitian mendukung pentingnya konsentrasi dalam mengoptimalkan hasil shooting, Penelitian yang dilakukan di Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma) Lubis and Andi menunjukkan bahwa latihan konsentrasi lebih efektif dibandingkan dengan latihan koordinasi dalam meningkatkan kemampuan shooting atlet petanque. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa nilai shooting rata-rata atlet yang mengikuti latihan konsentrasi meningkat dari 4,71 menjadi 13,00, dengan total peningkatan sebesar 8,28 poin.<sup>14</sup>

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian di Provinsi Riau oleh Solihin, di mana latihan konsentrasi secara signifikan meningkatkan hasil shooting atlet petanque. Nilai rata-rata shooting atlet pada tahap *pre-test* adalah 15,19, yang meningkat menjadi 21,56 setelah menjalani latihan konsentrasi.<sup>15</sup> Untuk mencapai performa optimal, atlet petanque harus mampu menjaga fokus yang stabil selama pertandingan.<sup>16</sup> Kesimpulannya, latihan konsentrasi telah terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kemampuan shooting atlet petanque. Berdasarkan hal tersebut, penting bagi pelatih dan atlet untuk memasukkan latihan konsentrasi sebagai bagian integral dari program latihan mereka. Teknik *self hypnosis* dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu atlet mengelola kecemasan dan mempertahankan konsentrasi tinggi selama pertandingan.

---

<sup>12</sup> Maha Dewi Afifah Nurhadi et al., ‘Pengaruh Tingkat Kecemasan Dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (Handball) Universitas Singaperbangsa Karawang’, *Jurnal Keolahragaan* 9, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.12584>.

<sup>13</sup> Benny Badaru et al., ‘Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes’, *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 5, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7104>.

<sup>14</sup> Muhammad Ridwan Lubis and Andi Gilang Permadi, ‘Differences in the Effect of Concentration Training and Coordination Training on Increasing the Ability to Shoot Game Petanque Undikma Athletes’, *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 5, no. 2 (2021).

<sup>15</sup> Solihin Solihin et al., ‘The Effect of Balance and Concentration Exercises on the Shooting Results of Petanque Riau Athletes’, *JUARA: Jurnal Olahraga* 7, no. 3 (2022), <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2219>.

<sup>16</sup> Ahmad Ulil Albab et al., ‘Journal of Physical Education and Sport Management.’, *Journal of Physical Education and Sports* 1, no. 3 (2010).

## Tahap Evaluasi

Setelah periode intervensi berakhir, kami akan mengumpulkan data untuk mengevaluasi efektivitas *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan dan konsentrasi atlet. Penilaian ini akan dilakukan menggunakan penilaian dan skala yang sama pada tahap *pre-test*. Berikut dijabarkan hasil *post-test* setelah diberikan intervensi *self-hypnosis* pada Tabel 7 dan 8.

**Tabel 7. *Post-test* Kecemasan**

| Descriptive Statistics |    |         |         |         |                |
|------------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
| Posttest_Kecemasan     | 40 | 10.00   | 30.00   | 13.7500 | 4.86616        |
| Valid N (listwise)     | 40 |         |         |         |                |

Berdasarkan tabel 7 nilai *post-test* kecemasan berada pada skor 10 – 30, dengan rata rata senilai 13.75. Artinya skor tersebut menjelaskan bahwa setelah diberlakukannya intervensi, kecemasan para atlet berada pada kelas 0 – 19 dengan kategori “sangat rendah”. Kemudian pada Tabel 8 dijelaskan mengenai *post-test* variabel konsentrasi.

**Tabel 8. *Post-test* Konsentrasi**

| Descriptive Statistics |    |         |         |         |                |
|------------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
| Posttest_Konsentrasi   | 40 | 14.00   | 23.00   | 18.2250 | 2.24736        |
| Valid N (listwise)     | 40 |         |         |         |                |

Berdasarkan tabel 8 nilai *post test* konsentrasi berada pada skor 14 – 23, dengan rata rata senilai 18.225. Artinya score tersebut menjelaskan bahwa setelah diberlakukannya intervensi, konsentrasi para atlet berada pada kelas 16 – 20 dengan kategori “konsentrasi baik”. Hal ini menunjukkan bahwa *self-hypnosis* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi atlet petanque sebagai responden pada kegiatan pengabdian ini. Dengan demikian intervensi yang dilakukan mampu menurunkan tingkat kecemasan para atlet yang diimbangi dengan peningkatan konsentrasi yang baik. Kesimpulan ini mendukung penelitian sebelumnya Ratih Langenati yang menyatakan bahwa *self-hypnosis* dapat meningkatkan konsentrasi dan menurunkan kecemasan pada atlet dalam situasi kompetitif.<sup>17</sup>

## KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada efektivitas teknik *self-hypnosis* telah memberikan dampak positif terhadap responden berdasarkan 4 tahap pelaksanaan yang telah peneliti laksanakan yaitu persiapan, perencanaan, pelaksanaan / intervensi, dan evaluasi. Kesimpulan dari kegiatan

---

<sup>17</sup> Langenati and Jannah, ‘Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik’.

pengabdian ini adalah bahwa intervensi *self-hypnosis* terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan konsentrasi pada atlet petanque. Hasil *pre-test* menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi dan konsentrasi yang rendah pada para atlet. Namun, setelah intervensi *self-hypnosis*, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dari kategori "tinggi" menjadi "sangat rendah", serta peningkatan konsentrasi dari kategori "rendah" menjadi "baik". Dengan demikian, pelatihan *self-hypnosis* dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu atlet dalam mengelola tekanan psikologis dan meningkatkan fokus mereka selama pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albab, Ahmad Ulil, Tandiyo Rahayu, and Sugiharto. 'Journal of Physical Education and Sport Management.' *Journal of Physical Education and Sports* 1, no. 3 (2010).
- Aqobah, Qory Jumrotul, and Dicky Rhamadian. 'Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes'. *Journal of Sport Science and Tourism Activity* 1, no. 1 (2022).
- Aziz, Yusef Abdul. 'Memahami Kecemasan Dan Cara Mengatasinya'. 2015.
- Badaru, Benny, Nur Indah Atifah Anwar, Hasmyati Hasmyati, Juhanis Juhanis, and Ilham Azis. 'Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes'. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 5, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7104>.
- Darmawan, and Indra Himawan Susanto. 'Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan'. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9, no. 01 (2021).
- Dikki, M. Syaiful S. 'Hipnosis Untuk Penampilan Olahraga'. *IBHCenter*, 8 September 2018. <https://www.ibhcenter.org/hipnosis-untuk-penampilan-olahraga/>.
- Haqiyah, Aridhotul, and Adli Azhari. 'Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Jelang Pertandingan'. *Journal of Sport Science and Fitness* 8, no. 2 (2022). <https://journal.unnes.ac.id/sju/jssf/article/view/62880>.
- Hardiyono, Bayu. 'Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan'. *Kinestetik* 4, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>.
- Indrakasih, Indrakasih, and Naimatul Jamaliah. 'Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Pada Pertandinagan Bola Voli Atlet Putri PPLP-D Sumatera Utara'. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi* 18, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.47007/fisio.v18i1.2446>.
- Kadir, Suprianto, Resa Sukardi Massa, Arief Darmawan, et al. 'Athletes Concentration Levels of Martial Sports Sports Student Education and Training Center'. *Jambura Journal of Sports Coaching* 5, no. 1 (2023).
- Khuzaiyah, Siti, Anies Anies, and Sri Wahyuni. 'The Effects of Hypnosis Relaxation Towards Fetus Heart Frequency and Vital Signs among Pregnant Women with Pre-Eclampsia'. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)* 4, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.18196/ijnp.41106>.
- Langenati, Ratih, and Miftakhul Jannah. 'Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik'. *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 3 (2015). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v3i3.10962>.
- Lubis, Muhammad Ridwan, and Andi Gilang Permadi. 'Differences in the Effect of Concentration Training and Coordination Training on Increasing the Ability to Shoot Game Petanque Undikma Athletes'. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 5, no. 2 (2021).
- Mulyadi, Agus, Juhrodin Juhrodin, and Defri Mulyana. 'Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Sariwangi

Muhamad Furqon Al Hadiq, Rafdlal Saeful Bakhri, Chairul Umam Ramadhan: Teknik *Self-Hypnosis* dalam Mengelola Kecemasan dan Meningkatkan Konsentrasi Atlet Petanque: Suatu Penelitian Pengabdian

Kabupaten Tasikmalaya'. *Jurnal Pengabdian Siliwangi* 4, no. 1 (2018).  
<https://doi.org/10.37058/jsppm.v4i1.472>.

Nurhadi, Maha Dewi Afifah, Dian Agnesa Sembiring, and R. Retna Kinanti Dewi. 'Pengaruh Tingkat Kecemasan Dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (Handball) Universitas Singaperbangsa Karawang'. *Jurnal Keolahragaan* 9, no. 2 (2023).  
<https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.12584>.

Solihin, Solihin, Heny Setyawati, and Taufiq Hidayah. 'The Effect of Balance and Concentration Exercises on the Shooting Results of Petanque Riau Athletes'. *JUARA : Jurnal Olahraga* 7, no. 3 (2022).  
<https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2219>.

Verawati. 'Tingkat Anxiety Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga.' *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 21 (2015).