

Perbedaan pengaruh *hypnotherapy* teknik *direct suggestion* dan teknik *regression* terhadap tingkat stres atlet pencak silat pasca pandemi Covid-19 (Studi komparatif ditinjau dari perspektif jenis kelamin pada atlet di Kabupaten Ngawi)

Rosyideva Yulienugroho*, Muchsin Doewes, & Sri Santoso Sabarini

Universitas Sebelas Maret Surakarta

* master.deva@yahoo.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Hypnotherapy teknik Direct Suggestion maupun Hypnotherapy teknik Regression terhadap tingkat stres atlet putra dan putri pencak silat Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19, serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang lebih baik antara Hypnotherapy teknik Direct Suggestion dan teknik Regression terhadap tingkat stres atlet putra dan atlet putri pencak silat di Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian adalah menggunakan metode kuantitatif dengan teknik studi Komparatif. Penelitian Komparatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui apakah dua atau lebih dari dua kelompok terdapat perbedaan dalam aspek atau variabel yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh Hypnotherapy teknik Direct Suggestion maupun Hypnotherapy teknik Regression terhadap tingkat stres atlet putra dan putri pencak silat Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19, serta pengaruh yang lebih baik Hypnotherapy teknik Direct Suggestion dan dibandingkan teknik Regression terhadap tingkat stres atlet putra dan atlet putri pencak silat di Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19.

Kata kunci: direct suggestion; regression; atlet silat; putra; putri

Abstract. This study aims to determine the effect of Hypnotherapy Direct Suggestion technique and Hypnotherapy Regression technique on the stress level of male and female athletes of martial arts in Ngawi Regency after the Covid-19 pandemic, as well as to find out the difference in the better influence between Hypnotherapy Direct Suggestion technique and Regression technique on the stress level of male athletes and martial arts female athletes in Ngawi Regency after the Covid-19 pandemic. This research is a study using quantitative methods with comparative study techniques. Comparative Research is a study conducted to find out whether two or more of the two groups there are differences in the aspects or variables studied. The results showed that the influence of Hypnotherapy direct suggestion technique and hypnotherapy regression technique on the stress level of male and female athletes of martial arts in Ngawi Regency after the Covid-19 pandemic, as well as a better influence of Hypnotherapy Direct Suggestion technique and compared to Regression technique on the stress level of male athletes and martial arts female athletes in Ngawi Regency after the Covid-19 pandemic.

Keywords: direct suggestion; regression; martial arts athletes; men; women

To cite this article: Yulienugroho, R., Doewes, M., Sabarini, S. S. (2022). Perbedaan pengaruh hypnotherapy teknik direct suggestion dan teknik regression terhadap tingkat stres atlet pencak silat pasca pandemi Covid-19 (Studi komparatif ditinjau dari perspektif jenis kelamin pada atlet di Kabupaten Ngawi). *Unri Conference Series: Community Engagement* 4: 308-313. <https://doi.org/10.31258/unricsce.4.308-313>

© 2022 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2022

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan banyak dampak yang memprihatinkan terhadap semua orang. Dunia olahraga juga terkena imbas dari dampak ini. Karena hal tersebut Piala Eropa UEFA 2020 batal diselenggarakan karena terdampak Covid -19 (B.B.C., 2020). Atlet merasakan tekanan akibat situasi pasca pandemi Covid-19, hal tersebut dapat mengakibatkan gangguan terhadap kesehatan mental salah satunya PTSD (Post Traumatic Stress Disorder).

PTSD merupakan masalah mental yang terjadi pada seseorang setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa mengejutkan, menakutkan atau berbahaya dalam kehidupannya. PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi emosi dan fisik seseorang, baik yang berasal dari luar diri maupun yang berasal dari dalam diri sendiri. Stres yang tinggi akan mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet. Hal tersebut juga akan mempengaruhi kondisi mental atlet pula dan lebih lanjut stres merupakan bentuk respon yang dirasakan oleh atlet terutama pasca pandemic Covid-19 harus dihadapi dengan berbagai tantangan yang ada dalam upaya meraih prestasi setinggi-tingginya, seperti contohnya karena event-event yang digelar, berolahraga dirumah tanpa peralatan apapun/terbatasnya fasilitas latihan, mau tidak mau atlet dilanda kebosanan karena harus latihan mandiri di rumah selama kurang lebih 8 bulan sebelum akhirnya diperbolehkan latihan bersama dengan mematuhi protokol kesehatan yang ketat dan dibatasi waktunya, serta harus beradaptasi karena mengatur ulang jadwal program latihan bersama dan mandiri secara rutin.

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa stres terkait lockdown di Prancis dikaitkan dengan kemungkinan lebih besar makan berlebihan dan pembatasan diet selama seminggu terakhir. Khususnya, periode waktu ini sangat menegangkan, karena berhubungan dengan potensi lamanya periode lockdown dan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai puncak pandemi. faktor sosiodemografi, episode pesta makan selama 7 hari terakhir secara signifikan lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria Valentin and Theeboom, (2010), dan Gaja, (2020). Selanjutnya pada Flores, (2020), dijelaskan bahwa hasil ini terkait dengan probabilitas yang lebih tinggi yang menunjukkan gejala gangguan psikologis. Dapat disimpulkan bahwa wanita menunjukkan tingkat stres yang dirasakan, kelelahan emosional, dan neurotisme yang lebih tinggi daripada pria. Wanita juga banyak yang mengalami mulut kering, gastritis, dan mulas lebih tinggi daripada laki-laki, hasil yang tidak berbeda jauh ditemukan juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Yalcin, (2015).

Stres memang sudah menjadi bagian yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan seseorang, apalagi bagi atlet dan masyarakat pasca menghadapi pandemi Covid-19. Dari fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, apabila stres tidak mendapatkan penanganan yang baik dapat menyebabkan beberapa hal yang mengancam bagi diri sendiri maupun orang lain. Stres yang dialami misalnya stres fisik, badan terasa tidak enak dan terasa kaku karena terjadi penurunan aktivitas latihan. Jika hal ini terus terjadi tanpa manajemen yang baik, maka tingkat stres yang dirasakan oleh atlet akan semakin meningkat.

METODE PENERAPAN

Penelitian ini akan dilakukan pada atlet IPSI Kabupaten Ngawi di Sekretariat Pencak Silat Kabupaten Ngawi, yang beralamat di Jl. Bernadip, No. 29, Ngawi, yang dilaksanakan pada bulan Oktober-November tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian adalah menggunakan metode kuantitatif dengan teknik studi Komparatif. Penelitian Komparatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui apakah dua atau lebih dari dua kelompok terdapat perbedaan dalam aspek atau variabel yang diteliti (Sukmadinata, 2012).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (independent variables). yaitu hypnotherapy teknik direct suggestion (X₁) dan hypnotherapy teknik regression (X₂), sedangkan variabel terikat (dependent) pada penelitian ini adalah tingkat stres dari atlet putra (Y_(1&2)) dan atlet putri (Y_(3&4)) pencak silat Kab. Ngawi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

Pengujian Hipotesis pada penelitian ini menggunakan Independent Sample T-Test. Menurut Sugiyono, (2018), analisis data Independent Sample T-Test digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berpasangan bila datanya berupa interval atau ratio. Sehingga dengan dilakukannya uji independent sample t-test akan diketahui jika nilai signifikansi $t < 0,05$ maka H_a diterima atau terdapat perbedaan pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stress atlet putra dan atlet putri pencak silat Kabupaten Ngawi.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data regresi terdistribusi normal atau tidak. Data hasil yang telah diperoleh kemudian diolah menggunakan rumus uji normalitas Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistic 23. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai Sig. > 0,05 maka dapat disimpulkan sebaran data pada sebuah kelompok atau variabel terdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas data.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Jenis Kelamin

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Nilai	Sex	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Laki-laki	.224	16	.051	.900	16	.079
	Perempuan	.202	16	.081	.888	16	.051

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Treatment Hypnotherapy

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Hasil	Teknik	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Direct Suggestion	.212	16	.052	.883	16	.064
	Regression)	.169	16	.200*	.912	16	.124

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas baik dilihat dari jenis kelamin maupun dari Treatment Hypnotherapy, terlihat bahwa nilai signifikansi (Sig.) baik menggunakan Kolmogorov-Smirnov, lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebaran terdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bahwa data sampel berasal dari populasi yang memiliki varian sama (homogen). Pengujian homogenitas pada penelitian ini menggunakan Uji Levene's dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistic 23. Dasar pengambilan kesimpulan dari uji homogenitas adalah apabila nilai nilai signifikansi > 0,05, maka dapat diambil kesimpulan data memiliki varian yang sama (homogen). Sebaliknya, apabila nilai nilai signifikansi < 0,05, maka dapat diambil kesimpulan data memiliki varian berbeda (tidak homogen).

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	5.231	1	30	.129
	Based on Median	4.841	1	30	.086
	Based on Median and with adjusted df	4.841	1	29.774	.086
	Based on trimmed mean	5.201	1	30	.080

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Treatment Hypnotherapy

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.116	1	30	.736
	Based on Median	.030	1	30	.864
	Based on Median and with adjusted df	.030	1	24.180	.864
	Based on trimmed mean	.091	1	30	.765

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 23 yang disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5. dapat diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,123 (berdasarkan jenis kelamin), dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,736 (berdasarkan Treatment Hypnotherapy). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari populasi mempunyai varians yang sama atau homogen karena nilai Sig. lebih besar dari 0,05.

Uji Independent Sample T-Test

Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode *Paired Sample T-Test* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 23*. Pengujian ini dilakukan untuk membandingkan dua nilai rata-rata dari sampel yang sama dengan asumsi data berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Analisis Independent t-test Pretest dan Posttest

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
DSPutra	Equal variances assumed	.070	.801	15.254	6	.000	13.75000	.90139	11.54438	15.95562
	Equal variances not assumed			15.254	5.996	.000	13.75000	.90139	11.54403	15.95597
DSPutri	Equal variances assumed	.040	.848	7.240	6	.000	15.50000	2.14087	10.26147	20.73853
	Equal variances not assumed			7.240	5.982	.000	15.50000	2.14087	10.25769	20.74231
RegPutra	Equal variances assumed	.000	1.000	.000	6	.004	.00000	4.67262	-11.43348	11.43348
	Equal variances not assumed			.000	6.000	.004	.00000	4.67262	-11.43348	11.43348
RegPutri	Equal variances assumed	.141	.720	6.887	6	.000	19.25000	2.79508	12.41067	26.08933
	Equal variances not assumed			6.887	5.959	.000	19.25000	2.79508	12.39933	26.10067

Berdasarkan Tabel 5 diketahui analisis nilai *Sig. (2-tailed)* kurang dari 0,05. Yang artinya terdapat perbedaan post dan pretest pada keempat perbandingan yang ada.

Tabel 6. Hasil Analisis Independent t-test Treatment Hypnotherapy

		Levene's Test for Equality of Variances		Independent Samples Test			t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Putra	Equal variances assumed	2.878	.112	1.504	14	.155	-5.12500	3.40660	-12.43143	2.18143
	Equal variances not assumed			1.504	13.494	.156	-5.12500	3.40660	-12.45723	2.20723
Putri	Equal variances assumed	1.324	.269	.076	14	.941	-.37500	4.94682	-10.98486	10.23486
	Equal variances not assumed			.076	13.362	.941	-.37500	4.94682	-11.03257	10.28257

Berdasarkan Tabel 6 diketahui nilai t hitung bernilai positif yang artinya Treatment Hypnotherapy Teknik Regression lebih baik dibandingkan dengan Treatment Hypnotherapy Teknik Regression. Pada atlet putra Treatment Hypnotherapy Teknik Regression lebih baik sebesar 1,504 dibandingkan dengan Treatment Hypnotherapy Teknik Regression, sedangkan pada atlet putri Treatment Hypnotherapy Teknik Regression lebih baik sebesar 0,076 dibandingkan dengan Treatment Hypnotherapy Teknik Regression.

Pembahasan

Dari hasil analisis sebagai mana terdapat pada tabel 5 diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) memiliki nilai sebesar 0,000 baik pada Treatment Hypnotherapy Teknik Regression maupun Treatment Hypnotherapy Teknik Regression, kecuali pada Treatment Hypnotherapy Teknik Regression atlet putra yang memiliki nilai 0,004. Namun seluruh hasil tersebut memperlihatkan nilai kurang dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan antara pratest dan posttest.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Huang *et al.*, 2018), Novianti, Sugiyono and R., (2021), dan penelitian Cristina, (2016) yang mengemukakan bahwa penggunaan hypnotherapy dapat membantu atlet terutama untuk mengurangi bahkan menghilangkan stress yang dialami

Stres mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, yakni otot-otot atlet menjadi tegang. Sementara itu, ketegangan otot-otot tersebut dapat membuat atlet merasa semakin stres dan cemas. Terdapat suatu fakta menarik yang diperoleh dari sebuah penelitian, yaitu terdapat sekitar 75% dari semua penyakit fisik yang diderita oleh seseorang sebenarnya bersumber dari permasalahan mental dan emosi. Namun kebanyakan pengobatan atau terapi sulit untuk menjangkau sumber masalah, yaitu pikiran atau lebih tepatnya pikiran bawah sadar. Pengaruh pikiran bawah sadar terhadap diri kita adalah 9 kali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar. Itulah mengapa banyak orang yang sulit berubah meskipun secara sadar mereka sangat ingin berubah (Setiawan, 2009).

Pada analisis selanjutnya untuk melihat manakan yang lebih baik penggunaan Treatment Hypnotherapy Teknik Regression dibandingkan Treatment Hypnotherapy Teknik Regression pada tlet putra dan putri memberlihatkan bahwa pada atlet putra terdapat nilai 1,504 hal ini menjhelaskan bahwa penggunaan metode pertama yaitu Treatment Hypnotherapy Teknik Regression lebih baik dibandingkan dengan Treatment Hypnotherapy Teknik Regression. Pada atlet putri diperoleh nilai 0,076, hal ini memberikan hasil yang sama dengan atlet putra, bahwa Treatment Hypnotherapy Teknik Regression lebih baik dibandingkan dengan Treatment Hypnotherapy Teknik Regression.

Jenis hipnoterapi dilakukan dengan memberi dukungan penyelesaian masalah psikologis seseorang yang disertai perubahan mekanisme berpikir dalam memaknai pengalaman untuk membentuk persepsi baru dan perubahan tingkah laku (Wulandari, 2016). Namun untuk membentuk suatu persepsi baru sangat dibutuhkan untuk mengetahui akar permasalahannya. Setelah dianalisis, baru ditanamkan sugesti-sugesti untuk penguatan penanaman persepsi baru, pola pikir baru dan perubahan perilaku yang baru. Terdapat dua teknik yang akan diteliti yang berkaitan dengan permasalahan yang ada yaitu dengan menggunakan hipnoterapi teknik Direct Suggestion dan hipnoterapi teknik Regression. Karena itulah kedua Hypnotherapy sangat diharapkan dapat mengurangi tingkat stres pada atlet dengan cara yang lebih baik, efektif dan efisien.

KESIMPULAN

Kegiatan ini memberikan kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh Hypnotherapy teknik Direct Suggestion terhadap tingkat stres atlet putra pencak silat Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19.
2. Terdapat pengaruh Hypnotherapy teknik Direct Suggestion terhadap tingkat stres atlet putri pencak silat Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19.
3. Terdapat pengaruh Hypnotherapy teknik Regression terhadap tingkat stres atlet putra pencak silat Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19.
4. Terdapat pengaruh Hypnotherapy teknik Regression terhadap tingkat stres atlet putri pencak silat Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19.
5. Terdapat pengaruh yang lebih baik pada Hypnotherapy teknik Direct Suggestion daripada teknik Regression terhadap tingkat stres atlet putra pencak silat di Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19.
6. Terdapat pengaruh yang lebih baik pada Hypnotherapy teknik Regression daripada teknik Direct Suggestion terhadap tingkat stres atlet putri pencak silat di Kabupaten Ngawi pasca pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- B.B.C. (2020). Coronavirus confirmed as pandemic by World Health Organization. <https://www.bbc.com/news/world-51839944>.
- Cristina, D. F. (2016). Antecedents and Consequences of Burnout in Athletes : Perceived Stress and Depression. *Journal of Clinical Health Psychology*, 16(3), 239–246.
- Flores, V. (2020). Covid-19 Pandemic Lockdown and Problematic Eating Behaviors in a Student Population. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 826–835.
- Gaja, Z. K. (2020). Resilience Matters : Explaining the Association between Personality and Psychological Functioning during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Clinical and Health Psychology*.
- Huang, Z., Chiu, C. L., Mo, S., & Marjerison, R. (2018). The nature of crowdfunding in China: initial evidence. *Asia Pacific Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 12(3), 300–322. <https://doi.org/10.1108/apjie-08-2018-0046>
- Novianti, D. K., Sugiyono, A., & R., J. W. (2021). Hipnoterapi Sugesti Langsung dan Anchoring terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Depresi pada Pasien ODHA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4, Seri 2.
- Salene, M. W. (2013). Psychometric Evaluation of the Perceived Stress Scale in Multiple Sclerosis. University of Washington.
- Setiawan, T. (2009). *Hipnotis dan Hipnoterapi*. Garasi.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Valentin, J., & Theeboom, M. (2010). The social psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528–537.
- Wulandari, A. (2016). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja. UNM.
- Yalcin, K. (2015). Synchronized Action of Breathing and Diaphragm by Hypnosis Assisted Abdominal Weightlifting Exercise and Ego Strengthening for the Treatment of Stuttering Kaya Method. Selcuk University.