

PERAN ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET PENCAK SILAT PELATDA SUMATERA UTARA

Doris Apriani Ritonga¹, Chairul Azmi², Agung Sunarno³.

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran intervensi Acceptance Commitment Therapy (ACT) dalam meningkatkan percaya diri atlet Pencak Silat Sumatera Utara. Desain penelitian yang digunakan yaitu pre experimental design dengan rancangan one group pre-test post-test design. Subyek penelitian adalah 8 orang atlet Pencak Silat Sumatera Utara yang sedang mengikuti Pelatihan Daerah menjelang Pekan Olahraga Nasional XX Papua. Teknik pengumpulan data menggunakan skala pengukuran percaya diri dengan dua kali pengukuran yaitu pre-test dan post-test. Analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kenaikan skor tingkat percaya diri atlet Pencak Silat Sumatera Utara. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik intervensi Acceptance Commitment Therapy (ACT) berperan dalam meningkatkan percaya diri atlet Pencak Silat Sumatera Utara.

Kata Kunci: *Acceptance Commitment Therapy, Percaya Diri, Atlet Pencak Silat.*

PENDAHULUAN

Situasi kompetisi dalam pertandingan beladiri yang penuh dengan tekanan terutama dengan kemungkinan resiko mengalami cedera akibat pola bertarung yang menggunakan pukulan dan tendangan akan dapat mengganggu keseimbangan kondisi psikofisiologis atlet. Khusus atlet olahraga *body contact* yang di dalamnya termasuk atlet cabang olahraga beladiri Pencak Silat, terbukti memiliki reaksi emosional atau psikologis yang lebih tinggi daripada atlet *non body contact* (Sukadiyanto, 1994). Reaksi psikologis terhadap tekanan yang dialami selama pertandingan jika tidak dapat ditangani dengan baik akan berdampak buruk pada penampilan atlet secara keseluruhan dalam pertandingan. Harsono (1996) menggambarkan pertandingan pada para atlet yang telah memiliki kemampuan teknik dan fisik yang baik, merupakan kombinasi dari 20% fisik dan 80% mental. Hal ini berdasarkan pada kenyataan bahwa manusia adalah suatu kesatuan psikosomatis, yaitu manusia adalah kesatuan jiwa dan raga yang saling mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh raga atau fisik akan pula dirasakan oleh jiwa, demikian pula sebaliknya (Harsono, 1996). Beberapa aktifitas psikologis yang positif mendorong atlet untuk melaksanakan tugas-tugas sesuai dengan kemampuannya dengan mampu mengatasi situasi menantang baik dalam situasi latihan maupun pertandingan. Salah satu aspek psikologis tersebut adalah percaya diri. Penelitian yang dilakukan terhadap atlet wushu Sanda yang mengikuti Kejuaraan Daerah Sumatera Utara untuk melihat hubungan motivasi berprestasi dan percaya diri terhadap prestasi atlet menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara percaya diri dan prestasi atlet wushu sanda yang sedang bertanding. Sebagian besar atlet yang memiliki percaya diri tinggi adalah atlet berprestasi atau yang masuk final yaitu sebesar 35,3%, dan sebagian besar atlet yang memiliki percaya diri sedang adalah atlet yang belum berprestasi atau tidak masuk final yaitu 30,4% (Ritonga, Azmi, & Sari, 2020).

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

² Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

³ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Percaya diri dalam dunia olahraga dikenal sebagai *sport-confidence*, yaitu keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuannya untuk berhasil dalam aktifitasnya berolahraga (Vealey, 1986). Percaya diri dibentuk oleh tiga faktor utama yaitu latihan dan keterampilan fisik, efisiensi kognitif, dan resiliensi (Vealey dalam Juriana, 2012). Menurut Weinberg dan Gould (1995) seorang atlet yang memiliki percaya diri yang baik yakin akan kemampuannya menampilkan performa olahraga sesuai dengan harapan. Dalam sebuah pertandingan olahraga beladiri yang sangat kompetitif dan penuh tekanan, dengan demikian percaya diri menjadi aspek penting untuk meraih keberhasilan.

Beberapa dampak positif dengan adanya percaya diri atlet dalam aktifitas olahraganya dijelaskan Weinberg dan Gould (1995) sebagai berikut; rasa percaya diri pada atlet akan memberikan kemampuan pada atlet untuk bersikap tenang dan mampu mengendalikan diri dalam situasi yang menekan sehingga dapat membuat keputusan untuk melakukan tindakan yang sesuai pada saat yang tepat. Atlet yang memiliki percaya diri akan lebih fokus terhadap hal yang menjadi perhatiannya tanpa khawatir pada tantangan yang dihadapi. Atlet yang percaya diri akan mengarahkan tindakannya pada sasaran yang menantang dan terpacu untuk melakukan yang lebih baik, tidak mudah patah semangat, cenderung mengembangkan strategi dan berani mengambil resiko atas strategi yang dipilih, sehingga akan memberikan kesempatan pada atlet untuk meraih momentum atau saat yang tepat untuk bertindak.

Situasi latihan dan pertandingan yang memiliki tekanan tersendiri akan dapat diatasi secara tepat dengan adanya rasa percaya diri atlet akan kemampuannya dalam mengatasi tekanan tersebut. Atlet yang kurang percaya diri akan mudah menyerah dan menghentikan upayanya di tengah jalan ketika menghadapi kesulitan. Aspek kurang percaya diri mendorong munculnya kecemasan terkait dengan pikiran atlet yang ragu-ragu dalam menampilkan kemampuan dalam pertandingan (Lazarus dalam Cox, 2012). Ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding (Triana, Irawan, & Windrawanto, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet Pencak Silat Sumatera Utara, ditemukan indikasi adanya keraguan pada diri atlet antara lain berupa atlet yang kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki, cemas mengingat kemampuan lawan yang dianggap lebih tinggi, dan ragu karena pengalaman gagal sebelumnya. Tampaknya pengalaman latihan dan menghadapi pertandingan meningkatkan kecemasan tersendiri bagi atlet. Hal ini perlu menjadi perhatian mengingat kepercayaan diri dapat menjadi penentu timbulnya kecemasan atlet menghadapi pertandingan (Triana, Irawan, & Windrawanto, 2019). Dengan kata lain, ketika atlet memiliki percaya diri yang cukup maka kecemasannya akan menurun. Dengan kondisi ini, dianggap perlu untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet agar aktualisasi potensi yang dimiliki atlet dapat berkontribusi secara optimal dalam pertandingan. Beberapa penelitian menunjukkan intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan percaya diri atlet antara lain intervensi *imagery training* untuk meningkatkan percaya diri atlet wushu Jawa Tengah (Setyawati, 2014), latihan mental dalam empat bentuk atau teknik pelatihan yaitu *goal-setting*, relaksasi, konsentrasi dan visualisasi dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan (Juriana, 2012).

Salah satu teknik dalam intervensi psikologis yaitu *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) menunjukkan keberhasilan dalam berbagai aspek psikologis, antara lain hasil penelitian Mahoney dan Hanrahan (2011) menunjukkan ACT berhasil membantu mahasiswa dalam menangani kepatuhan atlet terhadap protokol rehabilitasi dan kesejahteraan psikologis atlet yang cedera. Penelitian Josefsson dkk (2019) menunjukkan pendekatan ACT efektif dalam mengurangi kesulitan regulasi emosi serta meningkatkan kewaspadaan yang relevan dalam olahraga. Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, & Wilson (2004) menyatakan ACT dapat digunakan mengurangi kecemasan yang bersumber dari pikiran negatif karena adanya stress. Berdasarkan pemaparan, penelitian ini akan menguji peran teknik ACT dalam

meningkatkan percaya diri atlet Pencak Silat Sumatera Utara.

Acceptance commitment therapy (ACT) merupakan intervensi psikologis yang menggunakan kombinasi strategi penerimaan, *mindfulness*, strategi perubahan perilaku, dan komitmen yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis (Hayes, dkk., 2004). *Acceptance commitment therapy* (ACT) mampu meningkatkan fleksibilitas psikologis individu dengan melakukan penerimaan terhadap situasi yang dihadapi sekaligus belajar untuk menghilangkan dampak dari pengaruh dan pikiran serta perasaan yang tidak diharapkan (Harris, 2006). Fleksibilitas psikologis dibangun dari enam proses inti ACT, yaitu:

- 1) *Cognitive Defusion*, yaitu melatih individu untuk mengubah caranya berinteraksi dengan ide yang ada dipikirkannya, agar mampu menciptakan konteks dari pikiran yang tidak berguna sehingga tidak menimbulkan masalah bagi individu. Prosedur ini merupakan upaya menurunkan kelekatan individu terhadap pengalaman pribadi dan mampu melihatnya secara terpisah sebagai sesuatu yang tidak mengganggu.
- 2) *Acceptance*. Penerimaan memberikan ruang kesadaran akan pengalaman-pengalaman pribadi tanpa upaya untuk mengubah frekuensi atau bentuknya dan tanpa berjuang untuk menghilangkan atau menghindarinya. Contohnya, atlet yang mengalami kekhawatiran pernah gagal diajarkan untuk menerima kekhawatirannya tanpa perlu menolaknya.
- 3) *Contact with the present moment*, yaitu berupaya melatih individu untuk dapat melakukan kontak dengan masa kini secara penuh dan sadar pada peristiwa psikologis yang sedang terjadi sehingga individu dapat fokus pada apa yang sedang dilakukan.
- 4) *The observing self*, yaitu menempatkan diri sebagai konteks suatu pengalaman bukannya konsep dari pengalaman tersebut.
- 5) *Values*, yaitu memahami kualitas hidup yang dianggap paling bermakna bagi individu dan membangun individu menjadi seperti apa yang menjadi tujuannya.
- 6) *Committed action*, yaitu mengajarkan individu untuk menetapkan tujuan berdasarkan nilai yang dianut dan berperilaku secara efektif mencapai tujuan.

Keenam proses ACT ini tidak berdiri sendiri namun saling terkait dan masing-masing mendukung fleksibilitas psikologis yang menjadi tujuan. Seluruh proses berhubungan pada kondisi saat ini sebagai individu yang sadar dan memilih perilaku sesuai nilai yang dianutnya Hayes, dkk., (2004). Proses atau prinsip kerja dari ACT dianggap mampu meningkatkan percaya diri atlet dengan asumsi penerimaan psikologis akan meningkatkan kemampuan dalam penerimaan tekanan yang dirasakan (Hayes, 2004), dalam hal ini tekanan yang dirasakan atlet Pencak Silat dalam mempersiapkan diri selama latihan menghadapi pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* karena peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol dan subyek penelitian tidak dipilih secara acak. Bentuk rancangan penelitian adalah *one group pre-test post-test*, yaitu dengan mengukur tingkat percaya diri atlet sebelum dan sesudah diberikan intervensi ACT. Subyek penelitian terdiri dari 8 orang atlet dari 10 orang atlet yang berlatih di Pelatihan Daerah Sumatera Utara. Intervensi dalam penelitian ini merupakan program ACT singkat yang mengacu kepada enam prinsip ACT. Pelaksanaan intervensi dilaksanakan selama 5 sesi pertemuan dengan durasi 90 menit setiap pertemuan.

Skala percaya diri menggunakan skala percaya diri *State Sport-Confidence Inventory* (SSCI) oleh Vealey (1986) dengan mengukur 3 dimensi di dalamnya yaitu: 1) Latihan dan keterampilan fisik, yaitu keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menampilkan keterampilan fisik yang dibutuhkan untuk sukses; 2) Efisiensi kognitif, yaitu keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu

memfokuskan diri, berkonsentrasi, dan mengambil keputusan yang terbaik dalam penampilannya; 3) resiliensi yaitu keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa ia mampu segera bangkit setelah penampilannya yang buruk, mampu mengatasi masalah dan keraguan untuk menunjukkan penampilan terbaik, dan mampu mengembalikan fokus kembali setelah penampilannya (Vealey dalam Juriana, 2012).

HASIL

Tabel 1. Deskripsi data pre-test

| Variabel/ subvariabel | Mean | Median | SD | Min | Maks |
|-----------------------------------|-------|--------|-------|-----|------|
| Kepercayaan diri | 95,62 | 94,00 | 11,02 | 79 | 108 |
| a. Latihan dan keterampilan fisik | 23,13 | 22,50 | 2,59 | 20 | 27 |
| b. Efisiensi kognitif | 35,63 | 35,50 | 3,93 | 31 | 41 |
| c. Resiliensi | 36,88 | 37,00 | 5,17 | 27 | 43 |

Sumber: Hasil pengolahan data primer, 2020.

Tabel 2. Deskripsi data post-test

| Variabel/ subvariabel | Mean | Median | SD | Min | Maks |
|-----------------------------------|--------|--------|------|-----|------|
| Kepercayaan diri | 107,25 | 110,00 | 9,32 | 90 | 116 |
| a. Latihan dan keterampilan fisik | 25,38 | 26,00 | 2,07 | 21 | 27 |
| b. Efisiensi kognitif | 41,00 | 42,00 | 3,66 | 35 | 45 |
| c. Resiliensi | 40,88 | 41,50 | 3,80 | 34 | 45 |

Sumber: Hasil pengolahan data primer, 2020.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa kondisi atlet sebelum diberikan intervensi dengan ACT memiliki tingkat kepercayaan diri sebesar 95,62 dengan standar deviasi sebesar 11,02 dan setelah mendapatkan perlakuan dengan ACT memiliki tingkat kepercayaan diri 107,25 dengan standar deviasi sebesar 9,32.

Tabel 3. Deskripsi data peningkatan kepercayaan diri

| Variabel/ subvariabel | Mean | Median | SD | Min | Maks |
|-----------------------------------|-------|--------|------|-----|------|
| Kepercayaan diri | 11,63 | 9,50 | 6,59 | 5 | 24 |
| a. Latihan dan keterampilan fisik | 2,25 | 2,00 | 2,25 | 0 | 6 |
| b. Efisiensi kognitif | 5,38 | 4,50 | 3,62 | 0 | 12 |
| c. Resiliensi | 4,00 | 4,00 | 2,00 | 1 | 7 |

Sumber: Hasil pengolahan data primer, 2020.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan tingkat kepercayaan diri atlet sebesar 11,63, dengan standar deviasi 6,59.

Uji normalitas menggunakan statistik Kolmogorov-Smirnov.

Hipotesa pengujian:

H₀ : data tingkat kepercayaan diri atlet berasal dari data berdistribusi normal.

H₁ : data tingkat kepercayaan diri atlet berasal dari data berdistribusi tidak normal.

Kriteria pengambilan keputusan: H₀ ditolak jika $p\text{-value} > 0,05$, maka data dari sampel tingkat kepercayaan diri atlet berasal dari populasi berdistribusi normal. H₀ diterima jika $p\text{-value} \leq 0,05$, maka data dari sampel tingkat kepercayaan diri atlet berasal dari populasi berdistribusi tidak normal.

Tabel 4. Uji normalitas data pre-test tingkat percaya diri atlet

| Variabel | p | Keputusan |
|-----------------------------------|-------|-----------|
| Kepercayaan diri | 0,817 | Normal |
| a. Latihan dan keterampilan fisik | 0,976 | Normal |
| b. Efisiensi kognitif | 0,986 | Normal |
| c. Resiliensi | 0,952 | Normal |

Sumber: Hasil pengolahan data primer, 2020.

Tabel 5. Uji normalitas data post-test tingkat percaya diri atlet

| Variabel | p | Keputusan |
|-----------------------------------|-------|-----------|
| Kepercayaan diri | 0,785 | Normal |
| a. Latihan dan keterampilan fisik | 0,728 | Normal |
| b. Efisiensi kognitif | 0,882 | Normal |
| c. Resiliensi | 0,864 | Normal |

Sumber: Hasil pengolahan data primer, 2020.

Hasil pengolahan data menunjukkan data tingkat kepercayaan diri atlet sebelum dan setelah perlakuan dengan ACT memiliki sebaran dari populasi berdistribusi normal.

Uji homogenitas variansi menggunakan uji kesamaan Levene.

Hipotesa pengujian:

H₀ : variansi data tingkat percaya diri atlet dari data pre-test dan post-test memiliki sebaran homogen.

H₁ : variansi data tingkat percaya diri atlet dari data pre-test dan post-test memiliki sebaran tidak homogen.

Kriteria pengambilan keputusan: H₀ ditolak jika *p-value* > 0,05, maka variansi data tingkat percaya diri atlet dari data pre-test dan post-test memiliki sebaran homogen. H₀ diterima jika *p-value* ≤ 0,05, maka variansi data tingkat percaya diri atlet dari sampel pre-test dan post-test memiliki sebaran tidak homogen.

Tabel 6. Uji homogenitas variansi data pre-test dan post-test tingkat kecemasan atlet

| Variabel | p | Keputusan |
|-----------------------------------|------|---------------------------|
| Kepercayaan diri | 0,39 | Homogen |
| a. Latihan dan keterampilan fisik | 0,75 | Homogen |
| b. Efisiensi kognitif | 0,13 | Tidak homogen (heterogen) |
| c. Relisiensi | 0,99 | Homogen |

Sumber: Hasil pengolahan data primer, 2020.

Hasil pengolahan data menunjukkan data tingkat percaya diri atlet sebelum dan setelah intervensi dengan ACT memiliki sebaran variansi homogen. Sementara itu jika dilihat dari pada dimensi efisiensi kognitif memiliki sebaran tidak homogen.

Tabel 7. Uji perbedaan tingkat percaya diri atlet

| Kelompok perlakuan | Mean | SD | p | Keputusan |
|------------------------------|--------|-------|-------|---------------------|
| Pre-stest | 95,63 | 11,02 | 0,039 | Berbeda |
| Post-test | 107,25 | 9,32 | | |
| Peningkatan kepercayaan diri | 11,62 | 6,58 | 0,002 | Terjadi peningkatan |

Sumber: Hasil pengolahan data primer, 2020.

Hasil pengolahan data menunjukkan tingkat percaya diri atlet sebelum mendapatkan intervensi psikologis dengan ACT memiliki rata-rata sebesar 95,63 dengan standar deviasi sebesar 11,02. Tingkat percaya diri atlet setelah mendapatkan perlakuan dengan ACT memiliki rata-rata sebesar 107,25 dengan standar deviasi sebesar 9,32. Hal ini menunjukkan tingkat percaya diri atlet setelah intervensi psikologis dengan ACT lebih tinggi dibandingkan sebelum dilakukan intervensi.

Hasil pengujian dengan uji t dua sampel independen diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,03 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kepercayaan diri atlet sebelum dan setelah intervensi psikologis dengan ACT. Artinya ada peran ACT dalam meningkatkan tingkat percaya diri atlet beladiri Pencak Silat Sumatera Utara.

Hasil pengujian juga dikuatkan dengan hasil uji t sampel berpasangan yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat kepercayaan diri atlet dengan rata-rata sebesar 11,62. Hasil pengujian dengan uji t dua sampel berpasangan diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,002 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat percaya diri atlet sebelum dan setelah intervensi dengan ACT.

Hasil analisis data juga memberikan informasi bahwa peningkatan tingkat percaya diri atlet disebabkan terjadinya perubahan signifikan pada dimensi efisiensi kognitif maupun relisiensi. Sementara itu pada dimensi latihan dan ketrampilan fisik pada tingkat signifikansi 5% menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan setelah intervensi psikologis dengan ACT. Dimensi latihan dan keterampilan fisik menunjukkan adanya rata-rata peningkatan sebesar 2,25 dari nilai 23,13 pada waktu pengukuran pre-test menjadi 25,38 pada pengukuran post-test. Dimensi efisiensi kognitif terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 5,38 dari nilai 35,63 pada pengukuran pre-test menjadi 41,00 pada pengukuran post-test. Dimensi relisiensi mempunyai rata-rata peningkatan sebesar 4,00 dari nilai 36,88 pada pengukuran pre-test menjadi 40,88 pada pengukuran post-test. Dengan demikian intervensi psikologis menggunakan teknik ACT dapat meningkatkan tingkat percaya diri atlet Pencak Silat Sumatera Utara.

PEMBAHASAN

Pengujian teknik intervensi ACT terhadap atlet Pencak Silat Sumatera Utara menunjukkan bahwa ACT dapat meningkatkan percaya diri atlet. Atlet mampu meningkatkan fleksibilitas psikologis berupa penerimaan terhadap pengalaman dan dengan keadaran atas apa yang sedang dilakukan dalam latihan atlet sekaligus berkomitmen pada tindakan yang bertujuan sesuai dengan nilai yang dianut. Prinsip ACT yang dilaksanakan dalam intervensi melatih atlet untuk memberikan ruang kesadaran akan pengalaman yang dilalui tanpa berjuang untuk menghilangkan atau menghindarinya. Atlet diajarkan untuk mengubah caranya berinteraksi dengan pemikirannya agar dapat menciptakan konteks dari pikiran yang tidak berguna sehingga tidak mengganggu bagi yang dirinya. Sebagai contoh, pikiran negatif yang muncul terkait pengalaman gagal sebelumnya atau memprediksi kegagalan yang mungkin terjadi nanti hanyalah sebuah pikiran bukan hal yang terjadi saat ini. Atlet belajar untuk meningkatkan kesadaran akan situasi saat ini dan melakukan kontak sepenuhnya dengan apa yang sedang dilakukan yang diharapkan akan meningkatkan fokus terhadap tindakannya. Setiap individu tidak akan pernah terlepas dari tantangan untuk berkembang, namun setiap individu dapat melihat seberapa besar peluang untuk berhasil. Dengan menyadari tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan nilai yang bermakna bagi dirinya, atlet dilatih untuk berkomitmen berperilaku secara efektif untuk mencapai tujuannya. Sebelumnya sudah ada upaya atlet untuk menekan atau mengabaikan pikiran dan emosi negatif yang dirasakan dengan tujuan mengalihkannya dengan hal lain. ACT bertujuan mendorong individu agar dapat menerima apapun pikiran dan perasaan yang terjadi tanpa

perlu menolaknya. Dengan menerima pikiran yang terjadi akan mengeluarkan individu dari jebakan pikiran yang dapat menghambat tindakan yang perlu dilakukan (Hayes, 2004; Harris, 2006).

Perubahan percaya diri yang terjadi ditunjukkan dengan adanya peningkatan pada keyakinan diri memiliki kemampuan untuk menampilkan keterampilan fisik yang dibutuhkan untuk mengikuti pertandingan dengan berkomitmen melaksanakan latihan sesuai dengan program dan menerima pikiran-pikiran negatif yang terkadang muncul tanpa menimbulkan masalah berarti karena lebih fokus dengan tujuan yang sedang dipersiapkan. Dari aspek efisiensi kognitif, terjadi peningkatan kepercayaan atlet bahwa ia lebih fokus dalam melaksanakan latihan berdasarkan tujuan latihan. Berdasarkan aspek resiliensi, keyakinan atlet meningkat bahwa ia dapat meningkatkan kemampuannya dengan melakukan latihan secara disiplin dan bersemangat dengan mengambil pelajaran dari pengalaman sebelumnya tanpa membebani dirinya dengan kegagalan yang pernah terjadi.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa ACT sampai batas tertentu mendidik atlet untuk dapat menghadapi tantangan dan berkomitmen untuk dapat berperilaku yang berpotensi untuk dapat sukses dalam aktifitas olahraga mereka (Mahoney & Hanrahan, 2011) dan berkontribusi pada kinerja kompetisi (Bernier, Thienot, Codron, & Fournier, 2009). Intervensi yang dilandasi pada penerimaan dan kesadaran melatih atlet untuk menyadari akan pengalaman internal, eksternal dan motorik selama latihan.

Penelitian sebelumnya membuktikan ACT menjadi alternatif yang tepat sebagai salah satu teknik intervensi untuk atlet dalam menyikapi situasi yang menantang. Namun penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yang paling utama terkait masalah metodologi yaitu rancangan penelitian yang tidak menunjukkan perbandingan antar kelompok dengan intervensi yang berbeda, dan kurangnya perbandingan dengan bidang olahraga lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian menunjukkan terdapat peningkatan percaya diri atlet Pencak Silat secara signifikan sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi ACT. Penggunaan teknik intervensi ini merupakan teknik yang baru digunakan dalam pembinaan atlet di Sumatera Utara. Sehingga teknik intervensi ini dapat menjadi alternatif dalam intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan percaya diri atlet yang mendorong peningkatan performa atlet yang diharapkan ketika latihan maupun bertanding. Di sarankan ACT dapat dimanfaatkan sebagai alternatif intervensi yang dilakukan dalam pembinaan prestasi atlet di Sumatera Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, d. J. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4 , 320-333.
- Cox, R.H. (2002). Sport Psychology: Concept and Applications. Boston:McGraw-Hill.
- Crust, L. (2011). Mental toughness in Sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5:3 , 270-290.
- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, Vol. 12 No.4 , 2-8.
- Harsono. (1996). Aspek-aspek Psikologis dalam Pelatihan. In S. D. Gunarsa, M. P. Satiadarma, & M. H. Soekasah, *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik* (pp. 46-72). Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hayes, S.J. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and The Third Wave Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy* , 639-665.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What Is Acceptance and Commitment Therapy? In S. C. Hayes, & K. D. Strosahl, *A Practical Guide to Accpetance and Commitment Therapy* (pp. 1-29). New York: Springer.
- Juriana. (2012). *Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan*. Depok: Tesis, Fakultas Psikologi Program Pascasarjana Program Studi Ilmu Psikologi.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, G., Stenling, A., Lindwall, M. (2019). Effect of Mindfulness-Acceptance –Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, nd Self-Rated Athletic Performace in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Mindfulness*, 10, 1518-1529.
- Mahoney, J., & Hanrahan, S. J. (2011). A Brief Educational Intervention Using Acceptance and Commitment Therapy: Four Injured Athletes' Experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 252-273.
- Ritonga, D. A., Azmi, c., & Sari, R. M. (2020). The Effect of Achievement Motivation of Wushu Sanda Athletes. *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)* (pp. 413-418). Antlantis Press.
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intevensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 48-59.
- Sukadiyanto. (1994). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 50-62.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling, Vol 15 No.2*, , 453-461.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: *Preliminary Investigation and Instrumen Development*. *Journal of Sport Psychology*, pp. 221-246.
- Weinberg, Robert S., and Gould, Daniel. (2015). *Foundation of Sport and Exercise Psychology, sixth edition*. Human Kinetics.