

TERAPI BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLETBELADIRI KARATE SMA 1 PRAYA TIMUR

Herlina¹, Zakir Burhan², L. Hasan Ashari³

Program Studi Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Nusantara Global, Praya – NTB, Indonesia
83511

Corresponding author email: latifarumaisha@gmail.com

Article History

Received: 5 May 2023

Approved: 22 May 2023

ABSTRACT

This research was a qualitative descriptive study. Types of data in this research was in the form of primary data and secondary data. Then the data collection techniques used are observation, interviews and documentation which aims to find out: 1). How positive thinking therapy can increase the self-confidence of Karate martial arts athletes at SMA 1 Praya Timur, 2). What is the process of implementation and the results of positive thinking therapy for karate martial arts at SMA 1 Praya Timur. The subjects of this study were SMA 1 Praya Timur martial arts athletes, who had been selected according to specific characteristics according to the research objectives. In accordance with the results of the discussion, the researchers showed that: 1) the self-confidence of SMA 1 Praya Timur Karate martial arts athletes, what needs to be increased is 10 athletes, 2). The process of implementing and the results of positive thinking therapy went well and the results of positive thinking therapy can be used to increase the confidence of martial arts athletes, only 1 athlete experienced less change after positive thinking therapy was carried out so that follow-up was needed for the athlete's treatment.

Keywords: *Positive Thinking Therapy, Athlete Confidence, Karate*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Secara umum, berpikir adalah berkembangnya ide dan konsep dalam diri seseorang. Perkembangan konsep ini kemudian berlangsung akan merespon terhadap stimulus yang diterima. Respon tersebut yang melibatkan kemampuan untuk mengevaluasi secara sistematis dan langkah yang diambil. Sedangkan menurut Ibrahim Elfiky suatu alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu dinilai yang lebih baik dan lebih menjamin masa depan dirinya dan keluarganya yaitu pikiran.

Kepercayaan diri adalah sebuah keyakinan seseorang yang dapat dipilih untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri maka banyak masalah yang akan timbul dihidupnya diantaranya tidak dapat meraih suatu prestasi yang diharapkan karena sesuatu yang dilakukan selalu tidak maksimal. Kepercayaan diri seseorang berbeda-beda tergantung hasrat untuk berprestasi, sebaliknya bagi mereka yang ragu ragu akan menurunkan hasrat untuk berhasil dalam belajar maupun pertandingan. Saat proses latihan berlangsung tentu akan selalu adagangguan kecemasan dalam diri seseorang yaitu salah satunya kurangnya rasa percaya diri, maka pelatih/guru akan memberikan motivasi agar siswa atau atlet

itu bisa percaya diri disekolah ataupun di area pertandingan.apabila gangguan itu tidak ditangani secara cepat akan membuat atlet/siswa menjadi tidak dapat bergaul dengan temannya.

Sedangkan Pemahaman terhadap perkembangan karateka dalam latihan, sangat diperlukan untuk merancang latihan yang kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan latihan yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi karateka sehingga mampu meningkatkan proses dan melahirkan atlet yang berprestasi. Kegagalan karateka dalam belajar/pertandingan tidak selalu disebabkan oleh kebodohan atau rendahnya pengetahuan. Kegagalan tersebut justru sering terjadi karena masalah mental yang dihadapi siswa, seperti kurangnya bersosialisasi di dalam lingkungan sekolah ataupun lingkungan latihan dan terlalu takut dalam menghadapi lawan saat bertanding atau pelatih dan adanya ketidak percaya diri karateka itu sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Muhammad Ansori sebagai pelatih karate Sma 1 Praya Timur *“Rata-rata atlet Ketika lomba atau turnamen kadang terlalu gugup sehingga konsentrasi mereka teralihkan, kadangjuga karena teriakan penonton lawan yang membuat nyali mereka tidak percaya diri¹”*. Muhammad Ansori juga

menambahkan “:Rata-rata atlet mempunyai kecemasan seperti takut ketika akan bertanding, Cepat lemah dan keringat dingin, Suka takut dengan keputusan sendiri, Sering tidak percaya diri, Sering marah ketika akan kalah dalam pertandingan, Tidak bisa berkomunikasi dengan baik dan atlet Sering tergesa-gesa ketika melakukan sesuatu contohnya pukulan ketika bertanding.

Syeikh Muhammad Mutawalli Al Sya'rawi dalam Elfiky mengatakan, “Pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih suatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin”. Selanjutnya Elfiky menjelaskan bahwa, “berpikir adalah pendorong perilaku, sikap dan hasil yang kita dapatkan, berpikir dapat menjadikan seseorang sehat atau sakit”. Berpikir itu ada yang positif dan negatif. Berpikir dapat membangun tata kehidupan sehat atau sebaliknya. Seperti itulah kenyataannya perasaan dan perbuatan pasti dimulai dari pikiran. Pikiranlah yang mendorong semua semua perbuatan dan hasilnya. Pikiranlah yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepercayaan diri dan suasana hati. Jika dilihat, begitu besar kontribusi dari pikiran tersebut. Satu-satunya hal yang dibutuhkan untuk sejumlah besar pikiran ini adalah pengarahan. Jika arah yang

ditentukan bersifat negatif maka pikiran akan mengeluarkan hal-hal yang bersifat negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya bersifat positif maka sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari arah yang positif.

Menurut Elfiky berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu anda dalam memikirkan solusi sampai mendapatkannya, dengan itu anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya anda akan terbebas dari penderitaan dan lingkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Dengan demikian berpikir positif adalah cara berpikir yang memandang segala hal dalam kaca mata positif serta kecenderungan untuk mendapatkan hasil yang membahagiakan dalam hidup. Dengan berpikir positif dalam hidup akan menjadi lebih bermakna karena berpikir positif melahirkan perasaan-perasaan yang baik, dan perilaku yang baik. Sebaliknya pikiran yang negatif akan melahirkan perasaan dan perilaku yang negatif pula. Berpikir positif diarahkan untuk pembiasaan untuk memecahkan masalah. Sedangkan berpikir negatif hanya berusaha menghindar dari pemecahan masalah. Dalam kehidupan

sehari-hari manusia sering menggunakan pikirannya untuk menghadapi persoalan hidup. Akan tetapi banyak manusia yang salah menggunakan kemampuan berpikirnya, banyak dari manusia yang menggunakan pikiran negatif dan menghadapi masalah. Keringanan menggunakan pikiran negatif dalam menghadapi masalah. Keseringan menggunakan pikiran negatif akan membentuk (mindset) baik negatif maupun positif terbentuk dan tersimpan dalam pikiran bawah sadar dan sulit untuk mengubahnya. Mindset negatif yang diperkuat dengan keyakinan akan membuat orang menjadi mudah tertekan, cemas dan takut. Idealnya akan membuat seseorang menjadi lebih baik jika menggunakan berpikir positif. Berpikir memiliki dampak dan pengaruh yang besar dalam hidup. Saat orang memulai berpikir positif, kekuatan besar datang menghampiri cara berpikir dengan cara tetap melakukan hal-hal yang baik dilakukan dengan cara yang baik pula.

Mencapai kebahagiaan dalam hidup adalah impian semua orang. Salah satu cara meraihnya adalah dengan berpikir positif. Membiasakan untuk selalu berpikir positif dapat meningkatkan semangat dan rasa percaya diri. Berpikir positif bermanfaat tidak hanya bagi pelajar tetapi bagi semua orang. Dengan berpikir

positif maka akan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Sehingga para pelajar terhindar dari kecemasan, rendah diri dan rasa takut. Karena berpikir positif merupakan aktivitas kognitif yang dapat diubah. Berpikir positif bukanlah bakat yang dibawa sejak lahir, melainkan kemampuan yang dapat dilatih dan ditingkatkan agar dapat berkembang secara optimal dan untuk mencapai kebahagiaan.

Percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apapun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apapun ia akan menggapai cita-citanya. Menurut Ibrahim Elfiky yaitu Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup dibawah bayang-bayang orang lain, ia akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui, oleh karena itu seseorang tidak akan berani melakukan perubahan sekecil apapun itu untuk keluar dari kebiasaan orang yang seperti ini akan sangat menderita dimanapun ia akan berada karena tidak berani merubah diri sendiri apa lagi dalam pertandingan karate kepercayaan diri itu sangat penting untuk meraih kemenangan dalam suatu pertandingan, seorang atlet harus beranian mampu merubah taktik dan

tekniknya agar bisa meraih suatu kemenangan.

KERANGKA TEORI

1. Terapi Berpikir positif

a. Pengertian Berpikir Positif

Menurut Elfiky berpikir positif adalah sumber sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu anda dalam memikirkan solusi sampai mendapatkannya, dengan itu anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya anda akan terbebas dari penderitaan dan lingkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Dengan demikian berpikir positif adalah cara berpikir yang memandang segala hal dalam kaca mata positif serta kecendrungan untuk mendapatkan hasil yang membahagiakan dalam hidup. Dengan berpikir positif dalam hidup akan menjadi lebih bermakna karena berpikir positif melahirkan perasaan-perasaan yang baik, dan perilaku yang baik. Sebaliknya pikiran yang negatif akan melahirkan perasaan dan perilaku yang negatif pula.

b. Indikator Berpikir Positif

Berikut ini adalah beberapa yang termasuk orang yang selalu berpikir positif Ibrahim Elfiky dan menurut Asmani terdapat beberapa indikator seseorang yang berpikir positif.

1. Percaya diri

Bila seseorang memiliki pikiran yang positif maka ia akan berbuat dengan penuh keyakinan apapun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apapun dia akan menggapaicita-citanya.

2. Berpikir positif

Berpikir positif membantu membangun percaya diri dampaknya adalah perbuatan positif yang membantu seseorang berani menghadapi tantanganhidup.

3. Inisiatif

Dengan adanya rasa percaya diri pada seseorang akan membuat orang menjadi pribadi yang lebih baik.

4. Ketekunan

Keyakinan yang positif akan membuat seseorang tekun dalam melakukan semua aktivitas. Bahkan bila ada berbagai halangan sekalipun akan tetap pantang mundur.

5. Kreativitas

Segala hal yang positif akan membuat seseorang lebih kreatif dan percaya diri dalam mengembangkan sesuatu dan akan melewati tantangan apapun itu dengan baik..

6. Rasa Kepemimpinan

Belajar untuk menjadi pemimpin besar membutuhkan proses yang lama

namun bisa dimuali dari hubungan dengan orang lain

7. Perkembangan

Jika kita berpikir positif banyak pintu terbuka lebar bagi kita. Salah satu yang paling utama adalah pintu peluang untuk bertumbuh berkembang

8. Kemampuan untuk menghasilkan sesuatu

Tak akan ada yang dapat menghentikan orang yang bermental positif untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, tidak ada sesuatu pun di dunia ini yang dapat membantu orang yang sudah bermental negatif. Yang perlu digaris bawahi adalah seseorang yang berpikiran positif pasti Berani dan mandiri

c. Tujuan Berpikir Positif

Tujuan berpikir positif adalah untuk membuat hidup kita lebih baik, membuat kita lebih berpikir maju kedepan dengan penuh rasa perca diri dan menhgasilkan kinerja yang lebih Dengan itu berpikir positif kepada Allah SWT kita akan diliputi kebaikan dan kebahagiaan.

2. Percaya Diri

a. Pengertian percaya diri

Percaya diri adaah berbuat dengan penuh keyakinan apapun tantangan ynag dihadapi dan dalam kondisi apapun

seseorang akan mengapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri seseorang akan hidup dalam banayng-bayang orang lain. Ia akan selalu takut pada kegagalan atau sesuatu yang tidak diketahui. Karena itu dia tidak berani mengamil resiko sekecil apapun itu untuk keluar dari kebiasaannya.

b. Bentuk-bentuk percaya diri

1. Selalu berani menerima tantangan
2. Tidak mudah menyerah
3. Selalu berusaha manjadi yang terbaik
4. Selalu berpikir positif
5. Tidak mudah emosi
6. Selalu bersikap tenang ketika bertanding
7. Memiliki kemampuan berkomunikasi
8. Selalu berusaha tenang ketika melakukan sesuatu

c. Cara menguatkan kepercayaan diri

1. Dimulai dari Sikap Berdiri atau Duduk
2. Mindfulness
3. Olahraga secara Teratur
4. Ikuti proses, Risiko, dan Membuat Kesalahan.

5. Katakan yang Baik pada Diri Sendiri.
6. Percaya dengan Diri Sendiri.
7. Perbanyak Kegiatan yang Menyenangkan

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena lebih menekankan pada makna dan proses daripada hasil suatu aktivitas. Menurut Strauss dan Corbin dalam Creswell, J, yang dimaksud dengan penelitian kualitatif ialah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

Penelitian kualitatif secara umum dapat digunakan untuk penelitian tentang kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, aktivitas sosial, dan lain-lain. Salah satu alasan menggunakan pendekatan pendekatan kualitatif yang dimana metode ini dapat digunakan untuk menemukan dan memahami apa yang tersembunyi dibalik fenomena yang kadangkala merupakan sesuatu yang sulit untuk dipahami secara memuaskan. Pengambilan sumber data penelitian ini menggunakan teknik “*purpose sampling*” dimana peneliti menentukan pengambilan sample dengan

cara menetapkan cirri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan mampu menjawab permasalahan penelitian.

1. Pendekatan jenis penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan Penelitian deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan apa-apayangsaat ini berlaku. Di dalamnya terdapat upaya mendeskripsikan, mencatat, analisis, dan menginterpretasikan kondisi yang sekarang ini terjadi atau ada. Dengan kata lain penelitian deskriptif kualitatif ini bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan yang ada.

2. Lokasi penelitian

Penelitian di lakukan di Sma 1 Praya Timur Kecamatan Praya Timur, Kabupaten Lombok tengah, provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB).

3. Jenis dan sumber data

Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif. Data kualitatif yaitu data yang tidak berupa angka-angka¹⁰, melainkan diuraikan dalam bentuk kalimat. Adapun data kualitatif meliputi

- a. Data tentang gambaran umum mengenai objek penelitian
- b. Data lain yang tidak

berupaangka:

4. Teknik pengumpulan data

Pada tahap penelitian ini agar diperoleh data yang valid dan bisa di pertanggung jawabkan, maka data diperoleh melalui:

a. Wawancara

Wawancara (interview) ialah salah satu kaedah mengumpulkan data yang paling bisa digunakan dalam penelitian sosial. Kaedah ini digunakan ketika subjek kajian (responden) dan peneliti bertatap muka langsung dalam proses mendapatkan informasi bagi keperluan data peneliti.

b. Observasi Langsung

Observasi langsung adalah cara pengumpulan data dengan cara melakukan pencatatan secara cermat dan sistematis. Observasi harus dilakukan secara teliti dan sistematis untuk mendapatkan hasil yang bisa diandalkan, dan peneliti harus mempunyai latar belakang atau pengetahuan yang lebih luas tentang objek penelitian mempunyai dasar teori dan sikap objektif.

c. Dokumen

Selain melalui wawancara dan observasi langsung, Informasi juga bisa diperoleh lewat yang tersimpan

dalam bentuk surat, catatan harian, arsip foto, hasil rapat, cenderamata, jurnal dan sebagainya. Data berupa dokumen seperti ini bisa dipakai untuk menggali informasi yang terjadi dimasa silam.

5. Teknik Analisa Data

Tahap menganalisa data adalah tahap yang paling penting dan menentukan dalam suatu penelitian. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisa dengan tujuan menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Selain itu data diterjunkan dan dimanfaatkan agardapat dipakai untuk menjawab masalah yang diajukan dalam penelitian.

6. Tehnik pemeriksaan keabsahan data

Ketekunan pengamatan, yakni serangkaian kegiatan yang dibuat secara terstruktur dan dilakukan secara serius dan berkesinambungan terhadap segala realistik yang ada di lokasi penelitian dan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur di dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau peristiwa yang sedang dicarinya kemudian difokuskan secara terperinci dengan melakukan ketekunan pengamatan mendalam

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pelaksanaan Dan Hasil Terapi Berpikir Positif Dalam Meningkatkan Percaya Diri Atlet Karate Sma 1 Praya Timur.

Dalam penulisan penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena lebih menekankan pada makna dan proses daripada hasil suatu aktivitas. Menurut Strauss dan Corbin dalam Creswell, J, yang dimaksud dengan penelitian kualitatif ialah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Penelitian kualitatif secara umum dapat digunakan untuk penelitian tentang kehidupan masyarakat, sejarah, tingkah laku, aktivitas sosial, dan lain-lain. Salah satu alasan menggunakan pendekatan pendekatan kualitatif yang dimana metode ini dapat digunakan untuk menemukan dan memahami apa yang tersembunyi dibalik fenomena yang kadangkala merupakan sesuatu yang sulit untuk dipahami secara memuaskan. Pengambilan sumber data penelitian ini menggunakan teknik "*purpose sampling*" dimana peneliti menentukan pengambilan sample dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga

diharapkan mampu menjawab permasalahan penelitian.

Percaya diri adalah salah satu konsep terapi berpikir positif menurut Ibrahim elfiky yaitu berbuat dengan penuh keyakinan dan bersungguh-sungguh. Apapun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apapun ia akan mengapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalah salah satu kekuatan dalam berpikir positif untuk mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri, karena tanpa rasa percaya diri seseorang akan hidup dibawah bayang-bayang orang lain.

Terapi berpikir positif sangat penting dalam kehidupan dari zaman purbakala sampai zaman sekarang ini karena dengan adanya berpositif seseorang akan menjalani hidupnya jauh lebih baik. Rasa percaya diri yang besar akan membuat seseorang lebih berhasil menjalani hidupnya, mulai dari bekerja, berkarir, sosialiasi, dan bertindak salah satunya pada atlet beladiri karate apabila seorang atlet mempunyai rasa percaya diri yang bagus maka besar kemungkinan menjadi sang juara dimasa depan.

Dengan adanya terapi berpikir positif maka akan lahir rasa percaya diri pada seseorang yang sebelumnya selalu merasa cemas dan takut setelah diberikan terapi berpikir

positif rasa cemas mereka yang tadinya ada sebelum memulai bertanding akan berkurang bahkan rasa cemas mereka hilang.

Disimpulkan bahwa berpikir positif adalah salah satu cara yang diaplikasikan pada atlet beladiri karate dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet beladiri karate dan mengukur baik buruknya perilaku atlet sampai mendapatkan perubahan yang baik dari waktu ke waktu ketika dilaksanakannya terapi. Sehingga diharapkan terapi berpikir positif ini bisa membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet beladiri karate, serta mereka mampu mengevaluasi latihan mereka sebelumnya.

Setelah dilakukan terapi berpikir positif kepada 10 atlet tersebut peneliti kembali wawancara Pelatih Sma 1 Praya Timur bentuk mengetahui dampak dari terapi berpikir tersebut. Dari hasil wawancara pelatih Muhammad Ansori setelah dilakukannya terapi beliau berkata “ *Setelah dilakukannya terapi berpikir positif terdapat perubahan yang terjadi kepada atlet-atletnya dimana mereka yang awalnya kurang percaya diri, ketika para atlet turnamen sering mengalami gugup sehingga konsentrasi mereka teralihkan, dan juga teriakan sporter lawan membuat nyali mereka tidak*

percaya diri setelah di lakukannya terapi berpikir positif para atlet ketika turnamen atau bertanding lebih percaya diri dan selalu menyemangai diri sendiri serta tidak goyah terhadap sepoter lawan sehingga mereka bisa memenangkan pertandingan. Semoga mereka menjadi atlet masa depan yang akan mengharumkan nama Bangsa Indonesia”. Kedua Dari hasil wawancara pelatih Rosiana asisten pelatih tidak jauh beda dari hasil pelatih Muhammad Ansori berkata “*Setelah dilakukannya terapi berpikir terhadap 10 atlet beladiri karate di Sma 1 Paya Timur terhadap perubahan yang signifikan terhadap atlet tersebut yang dimana ketika turnamen sebelum diadakannya terapi mereka tidak fokus dan tidak percaya diri tetapi setelah dilakukannya terapi berpikir positif, mereka ketika turnamen atau ketika bertanding menjadi lebih semangat, lebih percaya diri dan tidak terpengaruh oleh superter lawan tandingnya, dengan begitu para atlet lebih punya peluang untuk memenangkan pertandingan tersebut”*

Berdasarkan data dan temuan dilapangan proses pelaksanaan terapi berpikir positif yang diberikan terapis kepada atlet sesuai dengan teori berpikir positif yang dipaparkan dalam bab sebelumnya.

Dari hasil penelitian menunjukkan 9 dari 10 atlet beladiri karate yang menjadi subjek penelitian mengikuti arahan terapis dengan baik, mereka sangat bersemangat mengikuti terapi dan ada peningkatan yang luar biasa kepada mereka salah satunya mereka lebih fokus ketika berlatih, lebih sering berlatih dengan cara memperagakan kembali gerakan beladiri karate sebelumnya. Sedangkan ada 1 diantara 10 atlet beladiri karate lebih cepat bosan ketika melaksanakan terapi berpikir positif, kurang fokus ketika berlatih dan ada juga yang dengan sengaja mengganggu salah satu temannya ketika latihan. Hal ini sangat berdampak pada hasil setelah pemberian terapi berpikir positif karena tidak ada peningkatan dari sebelum terapi, hal ini sesuai dengan data dan temuan peneliti di lapangan, yang diperkuat dengan hasil observasi tim observer.

Dari hasil penelitian terapi berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet beladiri karate Sma 1 Paya Timur dari 10 atlet yang dijadikan subjek penelitian 9 dari 10 atlet tersebut mendapatkan perubahan yang signifikan dimana atlet tersebut lebih percaya diri ketika bertanding, kecemasan yang tadinya berlebihan sekarang berkurang setelah diberikan terapi berpikir positif bahkan para atlet juga fokus dan serius ketika

diberikan latihan oleh pelatihnya

Atlet bahkan lebih berani ketika bertanding tidak ragu-ragu seperti sebelumnya, seperti Muhammad Taufik Maulana yang awalnya ragu-ragu ketika memberikan lawan pukulan setelah diberikan terapi atlet tersebut terlihat berani memberikan pukulan pertama kepada lawan dengan tepat sehingga pukulan tersebut mendapat point sehingga atlet tersebut lebih mudah memenangkan pertandingan.

Kemudian atlet Dewa Hikari Zaidan Ibrahim salah satu subjek penelitian di Sma 1 Paya Timur yang awalnya susah menangkis pukulan lawan setelah diberikan terapi berpikir positif menjadi lebih percaya diri kepada kemampuannya dilihat saat dewa bertanding atlet tersebut dengan percaya diri menangkis pukulan lawannya sehingga dia mendapat peluang untuk membalas pukulan lawan bertandingnya dan mendapatkan point.

KESIMPULAN

Indikator percaya diri atlet beladiri karate dapat dilihat dari ketekunan atlet beladiri karate berlatih, tidak pernah absen ketika latihan, selalu berusaha berlatih dengan serius dan bersungguh-sungguh dalam latihan, menunjukkan rasa percaya diri mereka ketika bertanding tanpa adarasa

cemas dengan bantuan motivasi dari pelatih dan terapis serta atlet juga terlihat berusaha berlatih mandiri setelah lahan selesai atau di sela istirahat

Proses pelaksanaan terapi berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet Sma 1 Paya Timur yaitu diawali dengan perencanaan pemberian terapi, pelaksanaan terapi yang bertujuan untuk mengevaluasi diri agar berlatih lebih giat lagi, lebih bersungguh-sungguh dalam berlatih dari sebelumnya.

Dari hasil terapi berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet beladiri karate Sma 1 Paya Timur yaitu mengalami banyak perubahan dan perkembangan sesuai indikator percayadiri diatas. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi berpikir positif menunjukkan 9 atlet beladiri karate berhasil meningkatkan kepercayaan dirinya ketika berlatih dan bertanding sedangkan 1 orang atlet masih belum menunjukkan rasa percaya diri dan keseriusan dalam berlatih serta rasa cemas sebelum bertanding masih terlihat hal ini menunjukkan belum signifikan sehingga dalam hal ini dibutuhkan tindakan lanjut untuk hal tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2001 :27
- Al-Sya'rawi, Muhammad Mutawali *Al-Fatawa*, Kairo: Akhbar al-Yaum, 1999.
- Athala “*Observasi Setelah Terapi Berpikir Positif Atlet*” Dojo Qolbu 23 Desember 2021
- Babang, “*Observasi Setelah Terapi Berpikir Positif Atlet*” Dojo Qolbu 23 Desember 2021
- Batbaul, b. (2010) *Hypnosis, Hypnobirthing: nyeri persalinan dan berbagai metode penanganannya*. Yogyakarta: Gosyan Publishing
- Budi, P & Erwin, R. 2010. *Cara Cepat Menguasai Hypno Healing*. Yogyakarta: Lentika
- Cresswell, J.1998. *Research Design: Qualitative & Quantitative Approaches*. Thousand Oaks,, CA : Sage Publications Desember 2021
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2013:207
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2013:3
- Iryana dan Rizky kawasati, “Tehnik pengumpulan data metode kualitatif (Ekonomi syariah, *sekolah* tinggi agama Islam negeri (STAIN) Sorong, hlm. 10.