

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Keterhubungan keilmuan psikologi dan olahraga mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilannya (*performance*) dalam berolahraga. Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut (Ward & Cox, 2004). Secara garis besar hubungan olahraga dan keilmuan psikologi yaitu mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi diri seseorang dan memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga sehingga mampu mengembangkan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya. Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (*performance*) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis (Gould et al., 2016).

Pandemi covid-19 menyerang seluruh belahan dunia, dan berbagai bidang pun terdampak pandemic tersebut, seperti halnya pada bidang olahraga salah satunya atlet harus mengisolasi diri dan melakukan latihan secara mandiri, tentu akan memberikan dampak kepada faktor psikis atlet. Masalahnya, ini terjadi kepada semua atlet, saat kita menderita cedera, mungkin kita masih bisa ikut berpartisipasi di ruang ganti dan tetap bersosialisasi dengan rekan satu tim yang bisa sedikit memberikan semangat, tetapi dalam kondisi pandemi semua tim baik atlet, manajemen, dan pelatih pun tidak dianjurkan untuk melakukan kontak fisik atau berkumpul. Berdasarkan data dari asosiasi psikologi Amerika menyatakan bahwa sekitar 77% para atlet dan pelaku olahraga profesional merasa khawatir dengan karir mereka. Lebih dari itu, 58% mengalami gejala kegelisahan, dan 45% atlet mengalami gejala depresi (Association, 2020). Situasi seperti ini dapat memberikan dampak buruk terhadap psikologis. Namun menurut ahli psikologi bahwa hal yang paling berat bagi atlet adalah saat mereka tidak bermain atau berkompetisi, kondisi ditunda maupun dihentikannya kompetisi seperti ini akan berdampak pada kesehatan mental atlet (MacIntyre et al., 2017). Pada situasi seperti ini hal yang paling berat adalah tentang ketidakpastian soal kompetisi dan perubahan rutinitas yang biasanya selalu

bersama teman satu tim dan berlatih setiap hari, tapi kini harus berhenti dan berdiam diri di rumah juga menjadikan tantangan mental (Mustafa, 2020).

Di masa pandemi seperti ini juga membuat perasaan negatif semakin meningkat karena dalam situasi isolasi dan ketidakpastian serta memiliki banyak pengaruh pada perilaku manusia dan organisasi (Lades Kate; Daly, Michael; Delaney, Liam, 2020). Indonesia menjadi salah satu negara yang terdampak virus corona, dampak ini dirasakan oleh pemerintah Indonesia, badan administratif, bisnis, dan orang biasa serta pada bidang olahraga terkait perencanaan, rutinitas atlet, isolasi sosial, gangguan karir, ketidak pastian proses kualifikasi, serta perubahan jadwal kompetisi (Schinke et al., 2020). Hal ini mengkhawatirkan karena gejala psikologi yang terjadi khususnya pada atlet mengalami kejadian stres, emosional, dll. Semua itu berhubungan dengan psikobiososial yang berdampak kepada fungsional dan disfungsional kerja (Hanin, 2007). Keadaan psikobiososial bisa digambarkan sebagai gangguan biologis, psikologis dan sosial (Bortoli et al., 2017). Dampak psikobiososial berpengaruh kepada emosional, kognisi, motivasi, kemauan (psikologis), tubuh dan perilaku motorik (biologis), dan operasional dan komunakatif (sosial) (Ruiz et al., 2016). Hal ini jelas merugikan karena berdampak kepada kinerja olahraga, aktivitas fisik, dan kesehatan atlet (Schinke et al., 2020).

Peranan psikologi dalam dunia olahraga bahwa psikologi diartikan sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal. Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan. Faktor psikis berupa struktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan kelompok, interaksi sosial, dan lain-lain. Memainkan peranan yang amat penting dalam mendulang prestasi olahraga. Memahami kepentingan ini dalam olahraga, sejak puluhan tahun yang lalu telah mendorong banyak pihak untuk merintis dibukanya gerbang kajian khusus untuk dipelajari dan diterapkan yakni psikologi olahraga, (Komarudin & Risqi, 2020).

Salah satu perlindungan paling umum terhadap infeksi virus adalah karantina. Namun, isolasi sosial sering menyebabkan gangguan psikologis dan mental termasuk gangguan stres akut, kelelahan, cepat marah, insomnia, keragu-raguan konsentrasi yang buruk, ketakutan, dan kecemasan. Data menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, dan gangguan pasca trauma memiliki efek signifikan pada sistem kekebalan tubuh. Rupanya gangguan mental dan psikologis terkait karantina dapat melemahkan kapasitas perlindungan sistem kekebalan terhadap penyakit yang membuat individu lebih rentan sehingga akan munculnya gangguan

mental dan berakibat merusak atau berdampak negatif pada psikologi seseorang (Woods et al., 2020).

Seperti yang tergambar pada penelitian yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring. Pemeriksaan dilakukan terhadap 1.552 responden berkenaan dengan tiga masalah psikologis yaitu cemas, depresi, dan trauma. Responden paling banyak berasal dari Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5%, dan Jawa Timur 12,8% (pdskji.org/ home, 23 April 2020). Hasil survei menunjukkan, sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi Covid-19. Gejala cemas utama adalah merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Sementara gejala depresi utama yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Lebih lanjut, sebanyak 80% responden memiliki gejala stres pascatrauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Gejala stres pascatrauma psikologis berat dialami 46% responden, gejala stres pascatrauma psikologis sedang dialami 33% responden, gejala stress pascatrauma psikologis ringan dialami 2% responden, sementara 19% tidak ada gejala. Adapun gejala stres pascatrauma yang menonjol yaitu merasa berjarak dan terpisah dari orang lain serta merasa terus waspada, berhati-hati, dan berjagajaga. Sementara pemeriksaan lanjutan yang dilakukan terhadap 2.364 responden di 34 provinsi menyebutkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan pemeriksaan sebelumnya. Sebanyak 69% responden mengalami masalah psikologis. Sebanyak 68% mengalami cemas, 67% mengalami depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis. Sebanyak 49% responden yang mengalami depresi bahkan berpikir tentang kematian (<http://pdskji.org/hom>, 14 Mei 2020). Data tersebut menggambarkan bahwa permasalahan kesehatan mental, seperti cemas, depresi, trauma akibat pandemi Covid-19 dirasakan secara nyata oleh masyarakat Indonesia pada saat ini (Winurini, 2020).

Dampak selanjutnya yang diakibatkan oleh pandemic covid 19 yaitu adanya penurunan kemampuan otak atau berkurangnya fungsi kognisi yang diakibatkan oleh peningkatan stres yang dialami seseorang (Scott et al., 2015). Analisis sistematik review yang dilakukan oleh Carvalho A dkk. mengenai aktivitas fisik dan fungsi kognisi menurut hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 27 penelitian, 26 diantaranya menunjukkan adanya positif korelasi antara aktivitas fisik dengan perubahan fungsi kognisi dan satu penelitian menunjukkan tidak ada korelasi yang signifikan (Ashley Carvalho et al., 2014). Pada penelitian lanjutan menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik dibedakan dalam dua kelompok yaitu aktif dan tidak

Deni Hendriana, 2021

PENGARUH NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) TEKNIK ANCHORING TERHADAP FUNGSI KOGNISI DAN PENURUNAN STRES ATLET PADA SITUASI PANDEMI COVID 19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

aktif menunjukkan hasil bahwa tingkat aktivitas fisik aktif memiliki fungsi kognisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat aktivitas tidak aktif. Kesimpulannya bahwa tingkat aktivitas yang rutin dan berkepanjangan mempunyai hubungan terhadap tingginya skor fungsi kognisi. Sebaliknya ketika seseorang mengalami penurunan aktivitas fisik dan intensitasnya akan mempercepat terjadinya penurunan fungsi kognisi (et al., 2016). Terjadinya peningkatan atau penurunan dari kualitas fungsi kognisi karena karakter dari fungsi kognisi termasuk pada aktivitas mental secara sadar seperti berpikir, belajar, mengingat dan menggunakan bahasa. Fungsi kognisi juga merupakan kemampuan atensi, memori, pemecahan masalah, pertimbangan, serta kemampuan eksekutif (merencanakan, menilai, mengawasi, dan melakukan evaluasi) (Pramadita et al., 2019).

Mengingat efek merugikan di masa pandemi ini membuat stres dan emosional atlet meningkat yang akan berdampak pada psikososial, fungsional dan disfungsi kerja atlet, serta mengganggu performa atlet. Perubahan yang terjadi pada atlet karena diakibatkan pandemi yang terjadi pada diri atlet, perlu adanya penilaian atau analisa yang terjadi pada atlet tersebut. Perlu disadari juga respon yang terjadi pada diri atlet tersebut akibat dari pandemi merupakan respon normal tetapi tidak bisa tidak dapat diprediksi (Zhang, 2020).

Walaupun secara etimologis belum ada data empiris menyatakan efek psikologis yang terjadi pada atlet akibat situasi pandemi tetapi secara penelitian kualitatif atau tinjauan teori dampak pandemic pada kesehatan mental masyarakat bahwa dibandingkan dengan perkiraan prevalensi global depresi sebesar 3,44% pada tahun 2017, prevalensi gabungan pada tahun 2020 sebesar 25% tampaknya 7 kali lebih tinggi, sehingga menunjukkan dampak penting dari wabah COVID-19 pada kesehatan mental masyarakat. Mengatasi kesehatan mental selama dan setelah krisis kesehatan global ini harus dimasukkan ke dalam agenda kesehatan masyarakat internasional dan nasional untuk meningkatkan kesejahteraan warga negara (Y. Wang et al., 2021)(Cuiyan et al., 2020)(C. Wang et al., 2020)(Bueno Notivol et al., 2021). Akibat dari pandemic muncul beberapa gejala psikis konsekuensi emosional dan perilaku yang intens seperti kebosanan, kesepian, kecemasan, masalah tidur dan amarah, depresi, kecemasan gangguan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan paranoid dan psikotik, dan bahkan bunuh diri (Brooks et al., 2020). Gejala yang muncul akan menjadi kajian khusus terhadap perubahan global yang berdampak pada *performance* atlet. Perubahan tersebut munculnya konsentrasi yang terganggu, iritabilitas, kecemasan, insomnia, berkurang produktivitas, dan konflik yang terjadi pada dirinya sendiri (Hagger et al., 2020).

Salah satu bentuk pendekatan pencegahan meningkatnya gejala psikis akibat pandemic pada atlet yaitu dengan menerapkan beberapa alternatif terapi psikis yaitu melalui *brain*

Deni Hendriana, 2021

PENGARUH NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) TEKNIK ANCHORING TERHADAP FUNGSI KOGNISI DAN PENURUNAN STRES ATLET PADA SITUASI PANDEMI COVID 19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

training. Tujuan umum latihan tersebut yaitu untuk melatih keterampilan kognisi dan daya respon otak terhadap situasi yang tidak bisa diprediksi, dengan harapan terciptanya peningkatan kemampuan kognisi dan mampu menjaga emosi sehingga gejala stres tidak terlalu nampak. Target dari peningkatan kemampuan otak setelah melakukan *brain training* meliputi peningkatan atensi, memori, pemikiran, pengambilan keputusan dan pertimbangan. Melakukan spesifik *brain training* juga akan menunjukkan hasil yang positif terhadap aktivitas intrinsik otak saat istirahat yang dapat merangsang mekanisme plastisitas otak (Chapman et al., 2016).

Beberapa artikel menyatakan bahwa alternatif pencegahan dan penurunan gejala psikis pada atlet akibat adanya respon eksternal diluar kendali tubuh seseorang, maka dibutuhkan sebuah pendekatan yang sesuai dengan kaidah permasalahan yang terjadi. Pendekatan untuk mengetahui fungsi kognisi dan gejala stres pada atlet pada situasi pandemi, peneliti mencoba membuktikan teori latihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) teknik *anchoring*. Penelitian yang dilakukan oleh (Savarledavar et al., 2017) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *Neuro Linguistic Programming* (NLP) teknik *imagery model* berpengaruh terhadap kinerja olahraga dan peneliti tersebut menyarankan model citra NLP dapat disarankan untuk penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme penggunaan citra secara efektif untuk meningkatkan kinerja olahraga.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Ahmadzadeh et al., 2019) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *Neuro Linguistic Programming* (NLP) meningkatkan keterampilan mental teknik penembak dan kinerjanya baik dalam kondisi kompetisi biasa maupun di bawah tekanan. Karena terdapat pengaruh positif yang signifikan antara efektivitas *Neuro Linguistic Programming* (NLP) pada keterampilan mental penembak dan kinerjanya, teknik NLP disarankan untuk digunakan untuk meningkatkan kedua faktor tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh (Savardelavar & Bagheri, 2012) hasil penelitiannya bahwa melalui pelatihan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) teknik *meta model* menunjukkan hasil bahwa bagi seorang atlet yang ingin mengikuti kompetisi adalah menguasai proses kognitif dan emosi. Dalam penelitian ini kami menemukan Meta-Model dapat menjadi alat yang berguna untuk meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian kognitif yang berpengaruh pada kepercayaan diri. Peneliti merekomendasikan bahwa Meta-Model dapat digunakan dalam olahraga sebagai pendekatan konsultasi psikologi, seperti proses hubungan antara pelatih dan atlet.

Penelitian yang dilakukan oleh (Saunders & Potgieter, 2009) menyatakan bahwa *Neuro Linguistic Programming* (NLP) adalah studi tentang keunggulan manusia. Ini menggambarkan fungsi manusia, dan berfokus pada pengalaman dan eksperimen daripada resep, fokus kajian

Deni Hendriana, 2021

PENGARUH NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) TEKNIK ANCHORING TERHADAP FUNGSI KOGNISI DAN PENURUNAN STRES ATLET PADA SITUASI PANDEMI COVID 19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tentang bagaimana mengintervensi, mengubah dan meningkatkan fungsi sikap dan perilaku diri kita sendiri. Ada kesadaran yang lebih besar dalam aspek psikologis olahraga beberapa dekade terakhir, dan khususnya, bagaimana jiwa para pemain mempengaruhi kinerja aktivitas olahraga. *Neuro Linguistic Programming* (NLP) telah berhasil digunakan di dunia bisnis, tetapi sangat sedikit penelitian telah dilakukan di lingkungan olahraga. Alasan diadakan penelitian mengenai NLP diterapkan pada kajian olahraga yaitu Pertama, ada kebutuhan tim untuk menjadi siap mental untuk bermain di potensi tertinggi; Kedua, peneliti ingin tahu apakah teknik NLP berhasil diterapkan di olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh (Grosu et al., 2014) beberapa teknik *Neuro Linguistic Programming* (NLP) diantaranya *visual distinction*, *auditory distinction*, *kinaesthetic distinction* bahwa *Neuro Linguistic Programming* (NLP) berkaitan dengan ‘melakukan pekerjaan otak Anda sendiri’ sehingga kita dapat bertanggung jawab atas mekanisme kognitif perilaku yang mengontrol subjektivitas individu. Mekanisme ini, atau representasi ideomotor (modalitas dan submodalitas yang mengkode ide, pengetahuan, konvensi, nilai, keputusan) dan fisiologi (kualitas) menggunakan tubuh dan sistem saraf kita. Untuk mengilustrasikan proses ini, NLP menemukan dan menemukan banyak teknik (teknologi manusia) dan metode yang menyediakan skema (program) khusus yang memungkinkan untuk mengelola subjektivitas dengan mudah dan efisien, serta untuk mengembangkan kemampuan penilaian diri dan kecenderungan atlet untuk melampaui kemampuan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Sin et al., 2020) bahwa fenomena kecemasan yang dialami oleh atlet saat berolahraga dan hasil dari penelitiannya yaitu pemrograman neuro linguistik melalui penggunaan prosedur desain A-B-A-B dapat mengurangi kecemasan olahraga seorang atlet.

Beberapa teori mengenai *Neuro Linguistic Programming* (NLP) bahwa NLP berfokus pada: Pertama, NLP dirumuskan berdasarkan proses *modeling*. Kedua, NLP menggunakan sudut pandang *holistic* dalam memahami dan menyelesaikan masalah. Ketiga, NLP menggunakan kapabilitas, keyakinan, nilai-nilai, identitas serta tujuan (*purpose*) kemudian dijabarkan dalam langkah-langkah terstruktur. Keempat, NLP dalam proses intervensinya NLP berfokus pada struktur pengalaman individu (Yuliawan, 2010).

Representasi internal adalah suatu cara bagi pikiran individu untuk membuat representasi dunia luar dalam pikiran individu. Jika individu dengan sengaja mengubah struktur *submodality* dari suatu struktur pengalaman, maka individu tersebut juga akan mengubah makna pengalaman itu sendiri. Artinya, peta dipikiran individu juga akan berubah, akibatnya emosi dan perasaan individu juga akan berubah, hal inilah yang menyebabkan penurunan stres.

Terjadinya gejala stres dan peranan fungsi kognisi dalam menjaga situasi tubuh secara internal

Deni Hendriana, 2021

PENGARUH NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) TEKNIK ANCHORING TERHADAP FUNGSI KOGNISI DAN PENURUNAN STRES ATLET PADA SITUASI PANDEMI COVID 19

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

maka guna menurunkan gejala tersebut yaitu dengan mengubah *submodality*. *Submodality* merupakan aspek dari *internal representational system* yang mendukung proses pikiran (Ronny, 2007).

Penggunaan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) adalah pendekatan untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku. Secara pelaksanaannya program tersebut disesuaikan dengan teknik yang digunakan. Salah satu teknik tersebut yaitu teknik *anchoring*. Pilar pada NLP teknik *anchoring* terdiri atas enam hal yaitu praktikkan pada diri sendiri, bangun keakraban (*rapport*), tetapkan hasil secara spesifik/tujuan, kepekaan yang tinggi, cek ekologis, dan fleksibilitas (Nurihsan & Nurdin, 2007). Berdasarkan beberapa uraian atau kajian ilmiah pada teori-teori serta penelitian sebelumnya bahwa *Neuro Linguistic Programming* (NLP) telah banyak digunakan dalam rehabilitasi mental di rumah sakit, teknik ini belum banyak diterapkan secara sistematis dalam penelitian psikologi olahraga. Namun demikian, masih banyak yang harus dipelajari terkait dengan berbagai isu yang belum sepenuhnya digali tentang *Neuro Linguistic Programming* (NLP), khususnya di bidang peningkatan kinerja olahraga terutama untuk fungsi kognisi dan penurunan stres sebagai metode untuk pelatihan atlet pada cabang olahraga bola basket menyikapi situasi pandemic covid 19.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh NLP teknik *anchoring* terhadap fungsi kognisi atlet pada situasi pandemi covid 19?
2. Apakah terdapat pengaruh NLP teknik *anchoring* terhadap penurunan stres atlet pada situasi pandemi covid 19?
3. Apakah terdapat perbedaan NLP teknik *anchoring* dan teknik konvensional terhadap fungsi kognisi dan penurunan stres atlet pada situasi pandemi covid 19?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan dari rumusan masalah maka penulis memaparkan tujuan penelitiannya sebagai berikut:

1. Untuk mengkaji pengaruh NLP teknik *anchoring* terhadap fungsi kognisi atlet pada situasi pandemi covid 19
2. Untuk mengkaji pengaruh NLP teknik *anchoring* terhadap penurunan stress atlet pada situasi pandemi covid 19

3. Untuk mengkaji perbedaan NLP teknik *anchoring* dan teknik konvensional terhadap fungsi kognisi dan penurunan stres atlet pada situasi pandemi covid 19.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi penulis maupun pembaca yang membaca hasil penelitian ini. Adapun manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pelatih dan lembaga pelatihan psikologi olahraga mengenai keberfungsian teknik NLP teknik *anchoring* pada situasi pandemic covid 19
- b. Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan referensi untuk menjawab permasalahan pada dunia olahraga mengenai penanggulangan stres atlet dan mengetahui sejauhmana fungsi kognisi yang dimiliki atlet yang diakibatkan oleh situasi pandemi covid 19.
- c. Kebermanfaatan penelitian ini bagi peneliti lain yaitu sebagai tambahan referensi mengenai peranan penggunaan teknik psikologi terutama NLP dalam dunia olahraga
- d. Membuat peluang kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai peran serta penggunaan teknik NLP dalam dunia olahraga

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini dapat memberi sumbangan dan acuan bagi para pelatih dan lembaga pelatihan psikologi olahraga dalam mengatasi penurunan stres dan fungsi kognisi atlet pada situasi pandemi covid 19.
- b. Bagi para instruktur pelatihan psikologi, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan mengenai penanggulangan stres dan meningkatkan fungsi kognisi atlet pada situasi pandemi covid 19.
- c. Bagi lembaga pendidikan terutama lembaga akademik yang memperelajari keilmuan olahraga maka penelitian ini sebagai salah satu alternatif atau referensi mengenai penggunaan teknik NLP dalam dunia olahraga
- d. Pengembangan keilmuan olahraga perlu adanya kajian secara mendalam yang dilakukan peneliti lain terutama dalam pengembangan komponen pendukung yang mengkaji mengenai peranan psikologi dalam dunia olahraga sehingga terciptanya prestasi olahraga

1.5 Struktur Organisasi Penulisan

Sistematika penulisan tesis ini mengacu kepada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan oleh Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2019 yang didalamnya memberikan petunjuk mengenai tata cara penulisan tesis.

Bab 1 merupakan pembahasan mengenai permasalahan yang dikaji berdasarkan penelitian terdahulu, adapun ringkas bab ini mengenai *Neuro Linguistic Programming* (NLP) teknik *anchoring* sebagai metode untuk pelatihan psikologi terhadap fungsi kognisi dan penurunan stres atlet menyikapi situasi pandemic covid 19.

Bab 2 merupakan kajian pustaka yang berisikan teori-teori serta hasil penelitian yang mendukung mengenai NLP teknik *anchoring* terhadap penurunan stres dan fungsi kognisi atlet pada situasi pandemic covid 19 dan memuat penelitian yang relevan dan posisi teoritis penulis serta hipotesis penelitian.

Bab 3 memaparkan tentang bagaimana penelitian dilakukan yaitu meliputi desain penelitian, instrumen penelitian, populasi dan sampel, prosedur pengumpulan data, analisis data dan tahap penelitian.

Bab 4 meliputi hasil penelitian dan pembahasan akan diperoleh dari perlakuan eksperimen terhadap beberapa sampel yang menjadi objek penelitian dengan membagi beberapa kategori sampel berdasarkan hasil uji tingkatan stres dan fungsi kognisi atlet pada situasi pandemic covid 19.

Bab 5 berisikan simpulan dan implikasi serta rekomendasi dari hasil analisis data dan pengujian penelitian berdasarkan treatment yang telah diberikan oleh peneliti mengenai tingkatan stres dan fungsi kognisi atlet pada situasi pandemic covid 19.