

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan pada Bab IV, berikut ini beberapa kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dalam penelitian ini

#### 5.1 Simpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) teknik *anchoring* terhadap fungsi kognisi pada situasi pandemi. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya kontribusi besar pada perubahan pola pikir dan pola nalar atlet dalam menghadapi situasi seperti sekarang. Ketika partisipan mempersepsikan *treatment*/perlakuan yang diberikan peneliti sebagai suatu ancaman akan memunculkan persepsi negatif (kognitif), hal ini membuat para partisipan menjadi cemas dan gelisah (emosi) selanjutnya hal ini dapat membuat partisipan melakukan tindakan (perilaku). Hal tersebut dimanfaatkan oleh peneliti sebagai tahap awal pelatihan NLP teknik *anchoring* dengan tujuan mengajak partisipan memiliki persepsi negatif untuk mengubah pikirannya lebih positif (dengan media bahasa) dan berperilaku positif, hasilnya bahwa seseorang menjadi lebih efisien dalam melakukan kegiatan sehari-hari lebih kompleks setelah melakukan beberapa latihan mengenai kemampuan kognitifnya sehingga memori seseorang dapat terjaga serta mampu menyeimbangkan daya kemampuan kognitifnya.

Terdapat pengaruh yang signifikan *Neuro Linguistic Programming* (NLP) teknik *anchoring* terhadap penurunan stres pada situasi pandemi. Hal tersebut tergambar melalui deskripsi data dan analisa data bahwa melalui pelatihan psikologi menggunakan NLP mampu memberikan dampak yang signifikan pada atlet dalam menghadapi situasi pandemi ini. Penggunaan metode yang dilakukan secara holistic mampu memberikan perubahan pada tujuan yang ingin dicapai. Gagasan adanya hubungan antara proses neurologis, bahasa (*linguistic*) dan pola perilaku yang bersumber dari pengalaman (program). Dengan mempelajari hubungan-hubungan tersebut, individu secara efektif bertransformasi dari cara lama dalam merasakan, berfikir, dan berperilaku, menjadi bentuk baru dan jauh lebih membantu dalam komunikasi dan memiliki strategi yang baik dalam menghadapi stress dan membangun persepsi yang lebih positif.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara *Neuro Linguistic Programming* (NLP)

teknik teknik *anchoring* dan konvensional terhadap fungsi kognisi dan penurunan stres pada situasi pandemic. Jika atlet memperoleh pelatihan mengenai *neuro* (pikiran), *linguistic* (bahasa), *programming* bahwa akan memiliki kelebihan dalam hal pengelolaan kognitif dan penurunan stress karena komunikatif tentang tujuan hidup dan cita-cita akan memunculkan kepercayaan diri sehingga muncul motivasi untuk menggapai cita-cita yang telah ditentukan dan mampu merubah *belief system* negatif menjadi positif sehingga mampu membantu untuk berkomunikasi lebih baik dengan dirinya sendiri, serta mengurangi ketakutan tanpa alasan, mengontrol emosi negatif, menurunkan stress, dan kecemasan. Selain itu pola pikir pada pengaturan otak seseorang menyikapi permasalahan atau situasi yang terjadi yaitu kemampuan kognitifnya mampu memberikan stimulus pada otak untuk selalu tenang dan waspada sehingga respon tubuh pun memberikan arahan agar dirinya selalu memberikan hal positif dari apa yang sedang dilakukan.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang dipaparkan tersebut, penelitian ini berimplikasi pada:

- a. Implikasi teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai ilmu pengetahuan dan bahan informasi tentang penerapan model pelatihan bagi peningkatan aspek psikologi.
- b. Implikasi praktis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan para praktisi dan akademisi olahraga bahwa salah satu metode dalam pelatihan manajemen diri berkaitan dengan psikologi dapat menggunakan salah satu alternatif metode NLP teknik *anchoring*.
- c. Implikasi Strategis, hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai rencana untuk menguatkan psikologi atlet dalam meningkatkan prestasi olahraga.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- a. Bagi atlet yang terlibat dan belum terlibat pada penelitian ini, harapan dari peneliti bahwa para atlet senantiasa selalu meningkatkan atau mengagendakan program latihan untuk latihan psikologi guna meningkatkan mental dalam dirinya
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan dan bahan pertimbangan bagi pelatih untuk mengetahui bagaimana manajemen stres dan fungsi kognisi agar atlet mampu mengelola stress dan meningkatkan kemampuan kognisinya agar tercipta prestasi yang

lebih baik.

- c. Bagi kelembagaan bahwa dengan adanya penelitian ini diharapkan peran serta keilmuan psikologi khususnya psikologi olahraga akan selalu menjadi topic utama dalam keberhasilan prestasi olahraga
- d. Bagi para instruktur pelatihan psikologi olahraga bahwa penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk terus mengkaji secara ilmiah mengenai pelatihan psikologi olahraga
- e. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitasnya