

**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF MENGGUNAKAN BAHASA NARASI  
SUGESTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET  
BADMINTON KECAMATAN PEMATANG SAWA KABUPATEN  
TANGGAMUS**

Andri Wicaksono<sup>1</sup>, Abdulloh<sup>2</sup>, Filardi Anindito<sup>3</sup>, Sesilia Geovani<sup>4</sup>, Zepta<sup>5</sup>  
<sup>12345</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung

<sup>1</sup>ctx.andrie@gmail.com, <sup>2</sup>abdullohaja@rocketmail.com, <sup>3</sup>filardianindito@gmail.com,  
<sup>4</sup>sesilia\_geovani@gmail.com, <sup>5</sup>zepta@gmail.com

**Abstrak:** Pelatihan berpikir positif bertujuan untuk membantu atlet badminton meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, atlet akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan di lapangan dan lebih siap untuk menghadapi tekanan dari lawan mereka. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk membantu atlet mencapai prestasi yang lebih baik di lapangan dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan. Menggunakan bahasa narasi sugestif dapat membantu atlet badminton meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan menggunakan narasi sugestif yang positif, atlet dapat membantu mengubah cara mereka berpikir tentang diri mereka sendiri dan prestasi mereka di lapangan. Ini dapat membantu mereka menjadi lebih yakin dan percaya diri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kinerja mereka di lapangan. Pelatihan berpikir positif menggunakan bahasa narasi sugestif adalah suatu metode yang dapat membantu atlet badminton meningkatkan kepercayaan diri mereka. Menggunakan bahasa narasi sugestif, atlet dapat memprogram pikiran mereka untuk berpikir secara positif saat bermain badminton.

**Kata kunci:** Atlet badminton, berpikir positif, kepercayaan diri, narasi sugestif

***Abstract:** Positive thinking training aims to help badminton athletes increase their self-confidence. By having high self-confidence, athletes will be more confident in facing challenges on the field and better prepared to face pressure from their opponents. The goal of this training is to help athletes achieve better performance on the court and improve their overall performance. Using suggestive narrative language can help badminton athletes increase their self-confidence. By using positive suggestive narratives, athletes can help change the way they think about themselves and their accomplishments on the court. This can help them become more confident, which in turn can improve their performance on the pitch. Positive thinking training using suggestive narrative language is a method that can help badminton athletes increase their self-confidence. Using suggestive narrative language, athletes can program their minds to think positively when playing badminton.*

***Keywords:** Badminton athletes, positive thinking, confidence, suggestive narratives*

**PENDAHULUAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat bekerja sama dengan Atlet-atlet

Kecamatan Pematang Sawa di bawah naungan Dinas Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda dan Olahraga Kabupaten

Tanggamus beralamatkan di Jalan Raya Pematang Sawa Pekon/desa Way Nipah Kec. Pematang Sawa Kab. Tanggamus Prov. Lampung. Pelatihan berpikir positif menggunakan bahasa narasi sugestif adalah metode untuk membantu atlet badminton meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dengan menggunakan teknik-teknik seperti pemberian pujian dan dukungan verbal, penggunaan kalimat-kalimat positif, dan visualisasi, pelatih dapat membantu atlet untuk memfokuskan pikirannya pada hal-hal positif dan membangun kepercayaan diri mereka. Ini dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik di lapangan dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan.

Narasi sugestif memiliki peranan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet badminton. Bahasa narasi sugestif adalah teknik yang menggunakan kalimat-kalimat positif dan pujian untuk membantu atlet memfokuskan pikirannya pada hal-hal positif dan membangun kepercayaan diri mereka. Misalnya, pelatih dapat menggunakan kalimat-kalimat seperti "Anda bisa melakukannya!" atau "Saya yakin Anda akan berhasil!" untuk membantu atlet merasa lebih percaya diri. Pelatih juga dapat memberikan pujian dan dukungan verbal kepada atlet setelah mereka menunjukkan prestasi yang baik di lapangan. Dengan demikian, bahasa narasi sugestif memiliki peranan penting dalam membantu atlet meningkatkan kepercayaan diri mereka dan mencapai prestasi yang lebih baik di lapangan.

Pelatihan berpikir positif menggunakan bahasa narasi sugestif dapat membantu atlet badminton meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan memfokuskan perhatian pada pemikiran yang positif dan menggunakan bahasa yang membangkitkan perasaan positif, seperti menggunakan kata-kata yang memotivasi atau menggunakan kalimat-kalimat yang menekankan kemampuan dan potensi

yang dimiliki oleh atlet. Misalnya, seorang pelatih dapat mengatakan kepada atlet: "Anda adalah pemain badminton yang hebat dan memiliki banyak kemampuan. Jangan pernah meragukan kemampuan Anda dan percayalah bahwa Anda dapat mencapai apa pun yang Anda inginkan." Dengan cara ini, atlet dapat memperoleh keyakinan diri yang lebih kuat dan dapat meningkatkan performa mereka di lapangan.

Ada banyak masalah yang mungkin dihadapi atlet dalam hal motivasi, di antaranya 1) kelelahan: Atlet mungkin merasa lelah dan kehilangan motivasi untuk berlatih dan bertanding karena beratnya jadwal latihan dan pertandingan, 2) ketidakseimbangan kehidupan pribadi: Atlet mungkin merasa tidak terpenuhi kebutuhan pribadi mereka, seperti keluarga, teman, dan hubungan yang membuat mereka merasa tidak seimbang dan merasa tidak termotivasi untuk bertanding, 3) ketidakstabilan emosi: Atlet mungkin merasa tidak stabil emosinya, seperti stres, kecemasan, atau depresi, yang dapat menurunkan motivasi mereka, 4) masalah kesehatan: Atlet mungkin merasa tidak sehat atau sakit, yang dapat menurunkan motivasi mereka untuk berlatih dan bertanding, 5) masalah finansial: Atlet mungkin merasa tidak memiliki cukup dana untuk menutupi biaya hidup sehari-hari, yang dapat menurunkan motivasi mereka untuk terus bertanding, dan 6) masalah hubungan: Atlet mungkin merasa tidak memiliki dukungan dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, atau pelatih, yang dapat menurunkan motivasi mereka untuk terus bertanding.

Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Matsuda (Santosa, 2005) berpendapat bahwa untuk dapat

berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi. Pembinaan mental dilakukan agar atlet mudah dan berlatih melakukan konsentrasi serta pengendalian diri, sehingga pada saat-saat kritis tetap dapat mengambil keputusan dan melakukan koordinasi diri dengan baik.

Kepercayaan diri dan Prestasi Atlet. Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan (Setiadarma, 2000). Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Bahasa narasi sugestif merupakan narasi yang memiliki tujuan dalam penyampaian makna ataupun peristiwa sebagai suatu pengalaman, hal ini tidak digunakan sebagai perluasan pengetahuan informasi bagi seseorang. Narasi sugestif selalu melibatkan daya imajinatif, karena bertujuan menyampaikan makna peristiwa atau kejadian (Keraf, 2007). Bahasa narasi sugestif merupakan teks yang didalamnya terdapat cerita mengenai sebuah peristiwa atau kisah dengan penyisipan makna untuk para pembaca (Zuchidi, 2015).

Bahasa positif merupakan bahasa yang memotivasi dan menunjukkan sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Ini dapat membantu atlet untuk membangun kepercayaan diri dan meningkatkan motivasi mereka.

Beberapa cara bahasa positif dapat membantu atlet adalah: 1) membangun kepercayaan diri: Dengan menggunakan bahasa positif, atlet dapat memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka sendiri. Ini dapat membantu mereka untuk merasa lebih percaya diri saat bertanding dan menghadapi tantangan, 2) meningkatkan motivasi: Bahasa positif dapat memotivasi atlet untuk terus belajar dan berkembang dalam karier mereka. Dengan mendengar bahasa yang positif dari orang lain, atlet dapat merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan mereka, 3) menciptakan lingkungan yang positif: Dengan menggunakan bahasa positif, atlet dapat membantu untuk menciptakan lingkungan yang positif di sekitar mereka. Ini dapat membantu mereka untuk merasa lebih nyaman dan terhindar dari tekanan dan stress, dan 4) meningkatkan komunikasi: Bahasa positif dapat membantu atlet untuk berkomunikasi dengan orang lain dengan lebih baik. Ini dapat membantu mereka untuk merasa lebih terbuka dan terhubung dengan orang lain, yang dapat membantu dalam mengelola emosi mereka. Secara keseluruhan, bahasa positif merupakan bagian penting dari keberhasilan atlet karena dapat membantu mereka untuk membangun kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, menciptakan lingkungan yang positif, dan berkomunikasi dengan lebih baik dengan orang lain.

## METODE

Kegiatan pengabdian dengan judul Pelatihan Berpikir Positif Menggunakan Bahasa Sugestif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Badminton Kecamatan Pematang Sawa Kabupaten Tanggamus yang dilaksanakan pada hari Rabu, 28 September 2022 bertempat di Desa/Pekon Way Nipah Kecamatan Pematang Sawa. Kegiatan ini berlangsung selama  $\pm$  5 jam dimulai pukul 10.00 hingga 15.00 WIB yang diikuti sebanyak 20 peserta.

### **Persiapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat**

Adapun kegiatan yang dilakukan sebelum melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, yaitu:

1. Melakukan studi pustaka tentang materi berpikir positif, bahasa narasi sugestif, dan kepercayaan diri.
2. Melakukan persiapan bahan dan alat pendukung pelatihan berpikir positif.
3. Melakukan uji coba desain materi yang akan disampaikan.
4. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama-sama tim pelaksana.
5. Mengirim surat kesediaan Dinas Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Tanggamus terkait kesediannya untuk mengikuti pelatihan.
6. Menerima tanggapan yang antusias dari Ibu Kepala Dinas Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Tanggamus atas kesediannya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada tanggal 28 September 2022.
7. Melakukan persiapan mulai dari tempat sampai dengan peralatan yang akan digunakan dalam kegiatan supaya berjalan tanpa hambatan dalam pelaksanaan.
8. Pelaksanaan pengabdian.

### **Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat**

Pada tanggal 28 September 2022, kegiatan pelatihan dimulai dari pukul 10.00 hingga 15.00 WIB dengan susunan acara:

1. Peserta menempati ruangan
2. Pembukaan pelatihan oleh Ibu Hj. Retno Noviana Damayanti. Selaku Plt Dinas Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Tanggamus dan Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat Dr. Andri

Wicaksono, M.Pd.

3. Penyampaian materi oleh Dr. Andri Wicaksono, M.Pd. Abdulloh, M.Pd. dan Filardi Anindito, M.Pd. dibantu dengan 2 mahasiswa dalam kegiatan pengabdian ini. Kegiatan bersifat tutorial dan praktik bagi para peserta. Penyampaian materi dan latihan berpikir positif setiap peserta mendapatkan *handout* pelatihan.
4. Akhir kegiatan ditutup dengan foto bersama pihak penyelenggara.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, tim pengabdian memperoleh hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pemahaman pelatih dan atlet badminton Kabupaten Tanggamus tentang pentingnya berpikir positif. Selain itu, kegiatan ini juga dapat memotivasi atlet dalam meningkatkan semangat mereka dalam berlatih. Pentingnya berpikir positif sangat ditekankan dalam olahraga, terutama dalam olahraga individu seperti badminton. Berpikir positif dapat membantu pelatih dan atlet untuk mengembangkan kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi, yang dapat membantu mereka untuk meningkatkan prestasi dan kinerja mereka. Pelatih dan atlet badminton mungkin telah meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya berpikir positif melalui:
  - a. Latihan mental: Banyak pelatih dan atlet badminton mungkin telah mengikuti latihan mental untuk membantu mereka belajar cara-cara untuk berpikir positif dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Latihan mental dapat meliputi teknik-teknik seperti visualisasi, afirmasi, dan pengaturan tujuan.
  - b. Pendidikan: Pelatih dan atlet mungkin juga telah mengikuti

pelatihan atau pendidikan yang menekankan pentingnya berpikir positif dalam meningkatkan prestasi. Mereka mungkin telah mempelajari teori-teori dan teknik-teknik yang dapat membantu mereka untuk berpikir lebih positif.

- c. Pengalaman pribadi: Pelatih dan atlet mungkin juga telah mengalami sendiri bagaimana berpikir positif dapat membantu mereka untuk meningkatkan prestasi mereka. Mereka mungkin telah menemukan bahwa saat mereka berpikir positif, mereka merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk bertanding.

Secara keseluruhan, pelatih dan atlet badminton mungkin telah meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya berpikir positif melalui latihan mental, pendidikan, dan pengalaman pribadi yang membantu mereka untuk belajar cara-cara untuk berpikir positif dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

2. Sebanyak 20 pelatih dan atlit Kabupaten Tanggamus yang terlibat dalam pengabdian ini. Dalam praktik ini atlit terlihat lebih antusias dan termotivasi. Antusiasme dan motivasi adalah faktor penting dalam meningkatkan prestasi dan kinerja pelatih dan atlet badminton. Antusiasme dapat membantu pelatih dan atlet untuk merasa lebih termotivasi dan bersemangat untuk belajar dan berkembang dalam karier mereka. Motivasi juga dapat membantu pelatih dan atlet untuk tetap fokus pada tujuan dan ambisi mereka, sehingga mereka dapat terus berjuang untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Ada beberapa faktor yang dapat membantu meningkatkan antusiasme dan

motivasi pelatih dan atlet badminton, di antaranya:

Pendidikan dan pelatihan yang tepat: Dengan mengikuti pendidikan dan pelatihan yang tepat, pelatih dan atlet dapat belajar cara-cara baru untuk meningkatkan prestasi mereka dan merasa lebih termotivasi untuk terus belajar dan berkembang.

- a. Dukungan yang kuat: Pelatih dan atlet yang merasa mendapatkan dukungan yang kuat dari orang lain, seperti keluarga, teman, atau pelatih, akan lebih termotivasi untuk terus bertanding.
- b. Tujuan yang jelas: Pelatih dan atlet yang memiliki tujuan yang jelas dan terukur akan lebih termotivasi untuk terus belajar dan berkembang dalam karier mereka.
- c. Lingkungan yang positif: Lingkungan yang positif yang didukung oleh orang lain yang juga bersemangat akan membantu pelatih dan atlet untuk merasa lebih termotivasi dan antusias.

Secara keseluruhan, dengan mengikuti pendidikan dan pelatihan yang tepat, mendapatkan dukungan yang kuat, memiliki tujuan yang jelas, dan tinggal di lingkungan yang positif, pelatih dan atlet badminton dapat meningkatkan antusiasme dan motivasi mereka untuk terus belajar dan berkembang dalam karier mereka.

Evaluasi keberhasilan kegiatan ini dilakukan setelah kegiatan selesai. Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari respon positif peserta berdasarkan sikap peserta saat mengikuti pelatihan. Keberhasilan tersebut dapat dilihat dari hasil kuesioner yang telah diberikan kepada pelatih dan atlit sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan dilaksanakan. Hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Hasil Evaluasi**

No	Nama Peserta	Pra Test	Post Test
1	P1	70	80
2	P2	70	80
3	P3	65	85
4	P4	75	90
5	P5	80	95
6	P6	70	85
7	P7	70	80
8	P8	65	80
9	P9	75	90
10	P10	80	90
11	P11	75	90
12	P12	65	80
13	P13	60	80
14	P14	65	80
15	P15	70	85
16	P16	70	85
17	P17	65	90
18	P18	75	90
19	P19	80	80
20	P20	70	80

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini disambut dengan baik oleh para peserta. sebagai hasil dari kegiatan ini, para peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya berpikir positif yang dapat mereka aplikasikan dalam pelaksanaan latihan maupun pada saat bertanding, diantaranya:

1. Teori tentang berpikir positif, bahasa narasi sugestif, dan kepercayaan diri. Hal ini karena teori berpikir positif merupakan sebuah teori yang menekankan pentingnya berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari. Teori ini mengatakan bahwa sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain dapat membantu seseorang menghadapi masalah-masalah yang dihadapi dengan lebih baik, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.
2. Pengetahuan dan pemahaman pelatih dan atlet tentang pentingnya kata penyemangat dan bahasa narasi sugestif. Kata-kata

penyemangat dapat memiliki dampak yang sangat besar terhadap seseorang, terutama ketika seseorang sedang mengalami masalah atau menghadapi tantangan yang sulit. Kata-kata penyemangat dapat membantu seseorang untuk merasa lebih percaya diri, optimis, dan bersemangat untuk menghadapi masalah atau tantangan tersebut.

Dengan penerapan materi yang diperoleh dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas atlet di Kabupaten Tanggamus, khususnya dalam bermain badminton.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afiatin, T & Martaniah, S.M. 1998. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika* Nomer 6 Tahun III 1998, 66-79.
- Gunarsa, S.D, Setiadarma, M.P, & Soekasah, M.H.R. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan praktek*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Keraf, G. (1994). *Argumentasi dan Narasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ohoiwutun, P. (1997). *Sosiolinguistik memahami bahasa dalam konteks masyarakat dan kebudayaan*. Jakarta: Kesaint Blanc.
- Rohmadi, M. (2014). *Kajian Pragmatik Percakapan Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia*. *Jurnal Pedagogia*, Vol. 17, No. 1.
- Setiadarma, M.P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Wahono, dkk. (2017). *Mahir berbahasa Indonesia*. Jakarta: Erlangga.

Wirawan, Y.G. 1999. Rasa Percaya Diri, Motivasi, dan Kecemasan dalam Olah Raga Bulu Tangkis. *Jurnal Psikologika* Nomer 8 Tahun IV 1999, 5-14.

Zuchidi, D. (2015). *Bahasa Indonesia SMP/MTs K-13 Revisi*. Jakarta: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

