

## TERAPI KECEMASAN DENGAN ANIMAL ASSISTED THERAPY

Widiyaningsih<sup>1\*</sup>, Yunani<sup>2</sup>, M. Jamaluddin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Karya Husada Semarang  
Email : widy.dianing@gmail.com

### ABSTRAK

Data litbang *Save Our Soccer* (SOS) selama 2017 terdapat korban meninggal sebanyak 65 orang dari keriuhan sepak bola Indonesia serta kerusakan dari infrastruktur yang ada di stadion. Pengontrolan kecemasan pada atlet sepakbola anak dapat diterapi dengan menggunakan pendekatan non farmakologi yang minimal efek samping. Pengelolaan kecemasan yang baik dapat menstabilkan fungsi fisik dan psikis sebelum permainan di lapangan. Manfaat sosial lain adalah terkontrol sportivitas selama di lapangan dan mengurangi angka kejadian kekerasan misal tawuran dalam suatu pertandingan sepakbola. Ikan cupang merupakan salah satu hewan yang dapat dimanfaatkan sebagai *animal assisted therapy* untuk mengatasi kecemasan. Tujuan penelitian ini menganalisa pengaruh *animal assisted therapy* ikan cupang terhadap kecemasan pada atlet sepak bola anak. Metode penelitian menggunakan *quasy experiment with one group pre and post test design*. Penelitian ini menggunakan 30 responden atlet sepak bola anak yang terdaftar di sekolah sepak bola anak di Semarang menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian untuk mengukur kecemasan menggunakan Kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale (DASS) 42*. Pengambilan data dilakukan 30 menit sebelum pertandingan sepakbola dimulai. Pertama peneliti mengambil data pretest untuk mengukur kecemasan. Setelah itu peneliti memberikan intervensi *animal assisted therapy* dengan ikan cupang selama 15 menit dengan cara memberikan kesempatan pada responden untuk melihat dan memberikan makan pada ikan cupang yang ditaruh dalam akuarium ikan. Posttest pengukuran kecemasan dilakukan setelah pemberian intervensi AAT ikan cupang. Intervensi diulang selama tiga kali pertandingan. Analisa data dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan *p value* 0.000 sehingga disimpulkan terdapat pengaruh *animal assisted therapy* terhadap kecemasan pada atlet sepakbola anak.

**Kata kunci:** *Animal assisted therapy*, ikan cupang, terapi kecemasan

### ABSTRACT

*Save Our Soccer (SOS) R & D data during 2017 there were 65 people died from the chaos of Indonesian football and damage to the infrastructure in the stadium. Controlling anxiety in children's soccer athletes can be treated using a non-pharmacological approach that minimizes side effects. Good anxiety management can stabilize physical and psychological functions before playing in the field. Other social benefits are controlled sportsmanship while on the field and reduce the number of violent events such as brawls in a soccer match. Betta fish is one animal that can be used as animal assisted therapy to overcome anxiety. The purpose of this study was to analyze the effect of animal assisted therapy in betta fish on anxiety in children's soccer athletes. Research method was quasy experiment with one group pre and post test design This study used 30 respondents of children's soccer athletes enrolled in children's soccer schools in Semarang using purposive sampling. The research instrument for measuring anxiety used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) Questionnaire 42. Data was collected 30 minutes before the soccer match begins. First the researchers took the pretest data to measure anxiety. After that the researchers gave animal assisted therapy intervention with betta fish for 15 minutes by giving respondents the opportunity to see and feed the betta fish placed in a fish aquarium. Posttest measurement of anxiety was done after*

*the administration of betta AAT intervention. The intervention was repeated for three matches. Data analysis used Wilcoxon test obtained p value 0,000 so that it was concluded there was an influence of animal assisted therapy on anxiety in children's soccer athletes.*

**Keywords:** *Animal assisted therapy, anxiety therapy, betta fish,*

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu cabang olah raga yang terpopuler di Indonesia maupun di dunia adalah sepakbola. Upaya peningkatan prestasi sepakbola dapat dilakukan dengan latihan fisik serta manajemen psikis. Peningkatan tekanan fisik & psikis pada atlet sepakbola diakibatkan oleh permainan yang dibatasi oleh waktu, fisik pemain yang dituntut harus kuat, serta kemampuan pengontrolan kecemasan dalam menghadapi lingkungan di sekitarnya (Sukadixanto, 2018). Masalah utama yang sangat mempengaruhi performa pemain adalah manajemen kecemasan sebelum pertandingan agar tidak mempengaruhi prestasi di lapangan (Gunarsa, 2008, Husdarta, 2010).

Manajemen kecemasan dapat mendukung sikap sportivitas dan mengurangi kekerasan dalam pertandingan sepakbola. Kekerasan yang terjadi dilapangan telah menyebabkan korban meninggal sebanyak 65 orang (Data litbang Save Our Soccer (SOS), 2017) serta kerusakan dari infrastruktur sepakbola akibat tawuran (Saleh, 2017). Secara fisiologis kecemasan mampu mengganggu fungsi tubuh baik secara fisik maupun psikis. Perubahan fisik antara lain peningkatan ketegangan otot, peningkatan resiko cedera antar pemain, peningkatan nadi dan pernafasan, serta pengeluaran keringat dingin berlebih. Secara psikis pemain akan lebih sensitive, mudah tersinggung, tidak tenang, gelisah, kurang perhatian, dan sulit berkonsentrasi. Perubahan bisa menurunkan prestasi di lapangan hijau (Luxbacher, 2013).

Kecemasan dapat diminimalisir dengan tehnik non farmakologi yaitu Animal Assisted Therapy (AAT) dengan ikan cupang merupakan suatu terapi untuk menurunkan kecemasan tanpa komplikasi dengan prinsip distraksi dan relaksasi yang dihasilkan dari interaksi antara klien dengan

hewan terapi. AAT merupakan terapi dengan menggunakan hewan untuk tujuan perawatan terapeutik dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Cherniack & Cherniack, 2014). Interaksi antara individu dengan hewan dapat memperbaiki fungsi tubuh secara fisik, sosial, emosional, serta kognitif (Bulechek, 2013). Hewan peliharaan yang dimanfaatkan dalam AAT salah satunya ikan cupang. Keunggulannya dalam terapi ini ikan cupang tidak menimbulkan alergi serta bahaya pada individu, dapat menimbulkan rasa kasih sayang, perhatian, hiburan, serta relaksasi dengan warnanya yang cerah. Hal yang lain ikan cupang dapat bertahan hidup dengan baik. Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa AAT memberikan kestabilan terhadap emosi anak-anak, mengurangi kecemasan, agitasi, serta rasa takut (Gema, 2017, Braun, dkk, 2009).

Tujuan penelitian mengetahui pengaruh AAT dengan ikan cupang terhadap kecemasan pada atlet sepakbola anak.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian telah dilakukan di sekolah sepakbola di Semarang dari bulan Februari-Agustus 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepakbola di sekolah sepakbola di kota Semarang. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet sepakbola di sekolah sepakbola di kota Semarang dengan menggunakan *Purposive Sampling* yang memenuhi kriteria sebagai berikut : bersedia menjadi responden, usia 10 – 16 tahun, terdaftar pada sekolah sepakbola di Semarang, dan jenis kelamin laki-laki. Kriteria eksklusinya adalah responden mengalami kecemasan sangat parah dan fobia ikan cupang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* untuk mengukur tingkat kecemasan serta satu set aquarium berisikan ikan cupang.

Pemilihan ikan cupang yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan ikan cupang jantan yang memiliki warna yang cerah seperti biru, kuning, hijau kecuali warna merah dan hitam. Secara psikologi pemilihan warna merah dan hitam akan meningkatkan denyut jantung. Ikan cupang jantan memiliki ekor yang berumbai-rumbai serta gerakan yang menarik.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasy experiment* dengan rancangan *pretest-posttest design without control*, yaitu membandingkan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *animal assisted Therapy* dengan ikan cupang pada atlet sepakbola anak sebelum pertandingan sepakbola.

Tahapan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Pengukuran kecemasan dengan DASS 42 sebelum pemberian *animal assisted therapy* dengan ikan cupang pada responden 30 menit sebelum pertandingan
- b. Memberikan *animal assisted therapy* dengan ikan cupang dengan cara memberikan kesempatan pada responden untuk melihat dan memberikan makan pada ikan cupang yang ditaruh dalam akuarium ikan. Responden diberikan kesempatan untuk melakukan interaksi dengan ikan selama 15 menit.
- c. Pengukuran kecemasan dengan DASS 42 sesudah pemberian *animal assisted therapy* dengan ikan cupang pada atlet sepakbola.
- d. Pemberian intervensi diulang selama 3 kali pertandingan

Analisa data dilakukan dengan menggunakan menggunakan Wilcoxon, dan didapatkan *p-value* < 0.05 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh AAT ikan cupang terhadap kecemasan atlet sepakbola anak sebelum pertandingan sepakbola.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Tingkat Kecemasan sebelum diberikan AAT ikan Cupang pada atlet sepak bola anak

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa tingkat kecemasan pada atlet sepak bola anak sebelum diberikan AAT ikan cupang memiliki rerata yang lebih tinggi dibandingkan dibandingkan tingkat kecemasan setelah diberikan AAT ikan cupang. Tingkat kecemasan sebelum diberikan AAT ikan cupang paling tinggi selama tiga kali pertandingan selalu dalam tingkat kecemasan sedang. Setelah diberikan AAT ikan cupang tingkat kecemasan menurun menjadi tingkat kecemasan ringan.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan AAT ikan Cupang dalam tiga kali perlakuan

Kecemasan	Median±SD	Min	Max
<b>Pertandingan 1</b>			
Sebelum	6±3.033	1	14
Setelah	2.50±2.233	0	8
<b>Pertandingan 2</b>			
Sebelum	5±2.828	1	13
Setelah	2±1.533	0	6
<b>Pertandingan 3</b>			
Sebelum	4±2.651	1	12
Setelah	1±1.050	0	4

Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Kecemasan merupakan masalah psikiatri yang paling sering terjadi pada individu saat menghadapi tantangan dari lingkungan sekitar (Potter & Perry, 2010). Tekanan yang muncul pada atlet sepakbola muncul dalam bentuk perasaan kecemasan (Gunarsa, 2008). Kecemasan yang timbul sebelum pertandingan dimulai karena sepakbola secara fisik dan psikis timbul karena para pemain harus menyiapkan mental untuk menghadapi lawan, penonton dan lingkungan sekitar. Selain itu sepakbola merupakan olahraga yang menguras banyak tenaga (Sukadixanto, 2018). Score DASS yang paling tinggi pada sebelum pertandingan adalah kategori sedang (Antony, dkk, 2009), dimana

tingkat kecemasan sedang ini akan mampu menimbulkan perubahan pada kondisi hemodinamik serta fungsi fisik atlet seperti pernafasan tidak teratur, peningkatan nadi, pengeluaran keringat dingin, serta ketegangan otot. Perubahan kondisi fisik ini akan mampu mempengaruhi performa atlet saat dilapangan karena menimbulkan ketidakstabilan kondisi psikis pada atlet saat bertanding. Perubahan psikologis yang lain pada atlet yang mengalami kecemasan akan lebih mudah tersinggung, marah dengan perubahan kondisi di sekitarnya hingga mengakibatkan mereka sukar untuk berkonsentrasi dan memaksimalkan permainan. Pemain akan lebih mudah tersinggung dan kekerasan dalam sepak bola akan mudah terjadi (Luxbacher, 2013).

b. Pengaruh AAT ikan cupang terhadap tingkat kecemasan pada atlet sepak bola anak

Berdasarkan tabel 2 diketahui mean rank tingkat kecemasan pada atlet sepak bola anak sesudah-sebelum diberikan AAT ikan cupang adalah 14.00 dan 0.00. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan tingkat kecemasan sesudah diberikan AAT ikan cupang lebih kecil daripada sebelum diberikan AAT ikan cupang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan AAT ikan cupang terhadap tingkat kecemasan pada atlet sepak bola anak (*p value* : 0.00).

Tabel 2. Pengaruh AAT ikan cupang terhadap tingkat kecemasan pada atlet sepakbola anak

Kecemasan	Mean rank	Sum rank	Z	<i>p value</i>
Sebelum	0.00	0.00	-	0.00
Sesudah	14.00	378.0	4.56	

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sanchez MD Mattieu (2015) bahwa terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan dan nyeri pada anak-anak sebelum dilakukan injeksi

intravena dapat menggunakan AAT fish aquarium. Penggunaan AAT ikan cupang dapat meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia didukung tampilan visual ikan cupang (Betta Sp) yang mempunyai warna-warna yang indah. Hasil penelitian ini juga didukung beberapa penelitian lainnya dimana AAT dapat menurunkan kecemasan pasien di rumah sakit saat menghadapi tindakan operasi. Selain itu juga peningkatan secara signifikan perilaku sosial. Penurunan kecemasan bisa ditimbulkan karena stimulus emosional yang ditimbulkan dari interaksi antara pasien dan hewan dimana mampu merangsang pengeluaran hormone endorphin yang mampu menciptakan perasaan senang sehingga kecemasan mampu diturunkan. Distraksi dari AAT juga mampu memunculkan rasa nyaman pada pasien (Anderson & Olson, 2006, Bailey, 2010).

AAT menggunakan hewan sebagai therapist dengan melibatkan pasien didalamnya untuk mencapai tujuan terapeutik meliputi peningkatan fungsi fisik, sosial, emosional, dan kognitif. Penggunaan hewan dalam AAT disesuaikan dengan kebutuhan pasien. Jika tujuan terapi telah tercapai makan interaksi dalam AAT bisa untuk diakhiri (Bulecheck, dkk, 2013). Keunggulan lainnya waktu berinteraksi dapat dijadwalkan sesuai dengan kebutuhan pasien. AAT dapat diaplikasikan pada semua umur (Reed, dkk, 2012). Penelitian menunjukkan bahwa kehadiran hewan yang ramah, akrab atau asing, secara efektif dapat mengurangi denyut jantung dan tekanan darah atau penyangga peningkatan parameter ini untuk mengantisipasi stressor. Efek ini bahkan mungkin lebih kuat bila dengan hewan peliharaan sendiri (Beetz, dkk, 2012).

#### 4. KESIMPULAN

*Animal assisted Therapy (AAT)* Ikan cupang dapat menurunkan kecemasan pada atlet sepak bola anak sebelum pertandingan.

#### 5. SARAN

Kecemasan pada anak-anak sebelum melakukan pertandingan perlu dikelola dengan baik untuk meningkatkan prestasi di lapangan

#### 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi.

#### REFERENSI

- Anderson, K.L. & Olson, M.R. (2006). The value of a dog in a classroom with severe emotional disorders, *Anthrozoos*, 19, 35-49
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. 2009. "Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample," *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181
- Bailey, L. 2010. Strategies for Decreasing Patient Anxiety in the Perioperative Setting. *AORN Journal*. <http://search.proquest.com/docview/215290670/fulltextPDF/139FC18B39C6A0CC6BD/2?accountid=34598>
- Beetz, Andrea et al. 2012. "Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions : The possible Role Of Oxytocin," *Frontiersin*, vol 3 (234), pages : 1-15
- Braun C, Stangler T, Narveson J, & Pettingel S. Animal-assisted Therapy as a Pain Relief Intervention for Children. 2009. *Complementary Therapies in Practice*, 15, 105-109
- Bulechek GM, Butcher HK, Dochterman JM & Wagner CM. 2013. *Nursing Interventions Classification (NIC)*. 7<sup>th</sup> Ed. Elsevier: Missouri
- Cherniack EP, Cherniack AR. The benefit of pets and animal assisted therapy to the health of older individuals. *Current Gerontology and Geriatrics Research*. 2014: 1-9
- Gema. "Mengenal Cupang (Betta spp.) Ikan Hias Yang Gemar Bertarung," *Warta Iktiologi*.vol 1, Mei 2017
- Gunarsa, D. Singgih. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Luxbacher, A Joseph. (2013). *Soccer: Step To Success*. (Alih bahasa: Agusta Wibawa). Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Potter, P.A, Perry, A.G. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*.Edisi 4. Alih Bahasa : Renata Komalasari,dkk. Jakarta: EGC
- Reed R, Ferrer L & Villega N. 2012. Natural healer: A review of animal assisted therapy and activities as complementary treatment for chronic conditions. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 20:3, 612-18
- Saleh, N. 2017. *Koordinator Save Our Soccer: Sepak Bola Hiburan, Bukan Kuburan*. Diakses dari <https://sport.tempo.co/read/1024579/koordinator-save-our-soccer-sepak-bola-hiburan-bukan-kuburan> Pada tanggal 23 Agustus 2018 Jam 21.23
- Sukadixanto. *AFC "B" Certificate Coaching Course*. " Stress dan Kecemasan" Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/AF C-Stress.pdf> Pada tanggal 23 Agustus 2018 Jam 21.23
- Yunani & Widiyaningsih. 2018. Animal Assisted Therapy (AAT) Betta Sp. For Post Appendectomy Pain. *Prosiding Central Java International Nursing Conference*. Hal 59. Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) Regional Propinsi Jawa Tengah