

KASUS KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA YANG MENGIKUTI KOMUNITAS CHEERLEADERS LATAR LAYANAN KOMUNITAS DI KOTA MALANG

Wahyu Adi Candra¹, Amanda Pasca Rini²

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ^{1,2}

Email: 1542300069@surel.untag-sby.ac.id¹, amanda@surel.untag-sby.ac.id²

Informasi

Abstract

Volume : 2
Nomor : 12
Bulan : Desember
Tahun : 2025
E-ISSN : 3062-9624

Self-confidence is a crucial psychological aspect that supports individual performance, particularly in sports and performing arts activities that require public appearance, such as cheerleading. This study aimed to identify self-confidence issues among cheerleading community members and to design and evaluate an appropriate psychological intervention within a community service context. The study employed a qualitative approach with a case study design involving the Stetsa Cheerleaders Squad (SCS) in Malang City. The participants were cheerleading members aged 16–18 years who exhibited low to moderate levels of self-confidence. Data were collected using a multimethod assessment approach, including non-participant observation, semi-structured interviews with the coach, Focus Group Discussions (FGD), and a self-confidence scale based on Lauster's theory. The assessment results indicated that several members experienced low self-confidence, characterized by performance anxiety, self-doubt, avoidance behavior, and difficulties in emotional regulation during training and competitions. The Cognitive Behavior Therapy (CBT)-based intervention was found to be effective in helping members identify and modify negative thought patterns, increase performance confidence, and enhance mental readiness. This study highlights the importance of community-based psychological services in supporting psychological development and optimal performance among cheerleading members.

Keyword: *self-confidence, cheerleaders, community psychological services, cognitive behavior therapy*

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis penting yang berperan dalam menunjang performa individu, khususnya pada kegiatan seni dan olahraga yang menuntut tampil di hadapan publik, seperti cheerleading. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan kepercayaan diri pada anggota komunitas Cheerleaders serta merancang dan mengevaluasi intervensi psikologis yang sesuai dalam konteks layanan komunitas. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus pada komunitas Stetsa Cheerleaders Squad (SCS) di Kota Malang. Subjek penelitian adalah anggota komunitas berusia 16–18 tahun dengan kecenderungan kepercayaan diri rendah hingga sedang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui asesmen multimethod yang meliputi observasi non-partisipan, wawancara semi terstruktur dengan pelatih, Focus Group Discussion (FGD), serta tes psikologi berupa skala kepercayaan diri berdasarkan teori Lauster. Hasil asesmen menunjukkan bahwa sebagian anggota komunitas mengalami kepercayaan diri rendah yang ditandai dengan kecemasan tampil, keraguan terhadap kemampuan diri, perilaku menghindar, serta kesulitan mengelola emosi saat latihan dan perlombaan. Intervensi menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terbukti membantu anggota mengenali dan mengubah pola pikir negatif, meningkatkan keberanian tampil, serta memperkuat kesiapan mental. Penelitian ini menegaskan pentingnya layanan psikologi komunitas dalam mendukung perkembangan psikologis dan performa optimal anggota cheerleaders.

Kata Kunci: *kepercayaan diri, cheerleaders, layanan psikologi komunitas, cognitive behavior therapy*

A. PENDAHULUAN

Cheerleading merupakan salah satu bentuk kegiatan seni gerak dan olahraga yang menuntut perpaduan antara kemampuan fisik, teknik, serta kesiapan psikologis yang optimal. Aktivitas ini tidak hanya menekankan kekuatan, kelenturan, dan koordinasi tubuh, tetapi juga membutuhkan keberanian, konsentrasi, serta kepercayaan diri yang tinggi, terutama saat tampil di hadapan publik. Dalam konteks remaja, keterlibatan dalam komunitas cheerleaders sering kali menjadi wadah untuk menyalurkan minat, mengembangkan potensi diri, serta membangun identitas sosial melalui kerja sama tim dan pencapaian prestasi.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial, ditandai dengan pencarian jati diri, peningkatan sensitivitas terhadap penilaian sosial, serta kebutuhan akan pengakuan dari lingkungan sekitar. Pada fase ini, individu cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan performa dan ekspektasi yang tinggi. Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek psikologis penting yang berperan dalam membantu remaja menghadapi tantangan tersebut, baik dalam konteks akademik, sosial, maupun kegiatan non-akademik seperti olahraga dan seni pertunjukan.

Dalam dunia olahraga dan seni pertunjukan, kepercayaan diri memiliki peran yang sangat signifikan terhadap performa individu. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih berani mengambil peran, mampu mengelola kecemasan, serta memiliki ketahanan mental saat menghadapi kegagalan maupun kritik. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat memunculkan berbagai masalah psikologis, seperti rasa takut berlebihan, kecemasan tampil, keraguan terhadap kemampuan diri, hingga perilaku menghindar yang pada akhirnya berdampak pada performa dan keberlanjutan keterlibatan dalam komunitas.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri juga ditemukan pada anggota komunitas Cheerleaders di Kota Malang, khususnya pada komunitas Stetsa Cheerleaders Squad (SCS) yang berada di lingkungan SMA. Meskipun komunitas ini memiliki sejarah panjang dan antusiasme anggota yang cukup tinggi, dinamika yang terjadi menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan performa dan kesiapan mental sebagian anggota. Tekanan menjelang perlombaan, perbandingan dengan tim lain, serta evaluasi dari pelatih dan penonton menjadi faktor yang memicu munculnya kecemasan dan rasa tidak percaya diri pada anggota komunitas.

Pengamatan awal dan laporan dari pelatih menunjukkan bahwa beberapa anggota komunitas sering menampilkan perilaku menghindar, seperti absen latihan tanpa alasan yang jelas, menarik diri dari peran penting dalam koreografi, hingga mengundurkan diri menjelang penampilan. Selain itu, muncul pula keluhan fisik yang bersifat psikosomatis serta kesulitan mengelola emosi ketika menghadapi koreksi atau kritik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa permasalahan yang dialami anggota tidak semata-mata bersifat teknis, melainkan berkaitan erat dengan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri.

Kepercayaan diri, menurut Bandura, merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sementara itu, Lauster menekankan bahwa kepercayaan diri mencakup sikap optimis, objektif, bertanggung jawab, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis. Dalam konteks komunitas cheerleaders, kepercayaan diri menjadi fondasi penting agar anggota mampu menampilkan potensi diri secara optimal, bekerja sama dalam tim, serta menghadapi tuntutan kompetisi dengan sikap yang adaptif.

Namun demikian, program pembinaan dalam komunitas cheerleaders pada umumnya masih lebih berfokus pada pengembangan kemampuan fisik dan teknis, sementara aspek psikologis sering kali belum mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal, tanpa dukungan psikologis yang tepat, anggota komunitas berisiko mengalami tekanan mental yang berkepanjangan, penurunan motivasi, serta hambatan dalam pengembangan diri. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan psikologis yang terstruktur untuk membantu anggota komunitas mengelola pikiran, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan kepercayaan diri.

Berdasarkan kondisi tersebut, layanan psikologi dalam bentuk asesmen dan intervensi menjadi penting untuk dilakukan pada komunitas Cheerleaders di Kota Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan kepercayaan diri yang dialami anggota komunitas serta merancang intervensi yang sesuai guna meningkatkan kepercayaan diri mereka. Melalui pendekatan psikologis yang komprehensif, diharapkan anggota komunitas mampu mengembangkan kesiapan mental yang lebih baik, sehingga dapat berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan cheerleading, baik saat latihan maupun perlombaan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus dalam konteks layanan psikologi komunitas. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai permasalahan kepercayaan diri yang dialami oleh anggota

komunitas Cheerleaders, khususnya Stetsa Cheerleaders Squad (SCS) di Kota Malang. Subjek penelitian adalah anggota komunitas Cheerleaders yang berusia 16–18 tahun dan aktif mengikuti kegiatan latihan, dengan kriteria utama memiliki kecenderungan kepercayaan diri rendah hingga sedang. Pengumpulan data dilakukan melalui asesmen multimethod yang meliputi observasi non-partisipan, wawancara semi terstruktur dengan pelatih, Focus Group Discussion (FGD) bersama anggota komunitas, serta pengisian tes psikologi berupa skala kepercayaan diri yang mengacu pada teori Lauster (2008).

Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku anggota selama latihan, terutama yang berkaitan dengan keyakinan diri, inisiatif, tanggung jawab, dan respons terhadap tuntutan performa. Wawancara dan FGD digunakan untuk menggali pengalaman subjektif anggota, dinamika kelompok, serta faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kepercayaan diri rendah. Sementara itu, skala kepercayaan diri digunakan untuk memperoleh data kuantitatif sebagai pendukung temuan kualitatif. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengintegrasikan hasil observasi, wawancara, FGD, dan tes psikologi guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai kondisi psikologis subjek serta sebagai dasar perumusan intervensi psikologis yang sesuai dengan kebutuhan komunitas.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Komunitas, Keluhan Dan Gejala

Pelaksanaan layanan psikologi dilakukan pada komunitas Cheerleaders yang berada di Kota Malang, sebuah komunitas yang menaungi kegiatan seni gerak dengan mengolaborasikan tarian tradisional dan tarian internasional menjadi satu kesatuan koreografi yang dinamis dan atraktif. Penampilan cheerleaders umumnya ditampilkan dalam berbagai kegiatan perlombaan basket, pertunjukan hiburan sekolah, hingga ajang unjuk bakat di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Keberadaan cheerleaders telah menjadi salah satu ikon pertunjukan yang tidak hanya menonjolkan aspek fisik dan teknik, tetapi juga menuntut kesiapan mental dan kepercayaan diri yang kuat dari para anggotanya.

Cikal bakal komunitas cheerleaders ini dimulai pada awal tahun 2009 dengan pembentukan sebuah tim yang pada awalnya belum sepenuhnya mengadopsi konsep cheerleading formal. Pada masa awal berdiri, tim ini dilatih oleh pelatih tari (dance coach), sehingga pendekatan latihan lebih berorientasi pada seni gerak dibandingkan standar cheerleading profesional. Perubahan signifikan terjadi ketika tim mengikuti perlombaan pada pertengahan tahun 2009 dan berinteraksi dengan MAC (I'M Addicted Cheerleading) yang

berada di bawah naungan Indonesian Cheer Association (ICA) yang berpusat di Jakarta. Sejak saat itu, tim mulai mendapatkan pelatihan dari pelatih cheerleaders profesional dan secara bertahap berkembang menuju sistem latihan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan standar cheerleading.

Pembentukan komunitas ini bertujuan untuk mengakomodasi minat dan semangat siswa-siswi SMA yang ingin menekuni olahraga cheerleading, yang pada saat itu masih tergolong baru dan belum sepopuler cabang olahraga lain. Antusiasme pelajar di Kota Malang terhadap cheerleading tergolong tinggi, hingga akhirnya terbentuk MAC All Star Cheerleaders yang menaungi 24 komunitas cheerleaders dari 24 SMA Negeri di Kota Malang, dengan total anggota mencapai sekitar 200 orang. Salah satu komunitas yang paling aktif adalah Stetsa Cheerleaders Squad (SCS) dari SMAN X Malang, dengan sekitar 50 anggota terdaftar, meskipun yang aktif secara konsisten berkisar 20 orang.

Namun, pembentukan komunitas SCS pada awalnya lebih berfokus pada kesamaan minat dan hobi tanpa disertai program yang secara khusus bertujuan untuk meningkatkan kebutuhan psikologis dan mental anggota. Seiring berjalannya waktu, pelatih mulai mengamati dinamika psikologis anggota, terutama menjelang perlombaan atau penampilan. Beberapa anggota sering menunjukkan perilaku menghindar, seperti menghilang tanpa kabar, sering izin tidak hadir, mengundurkan diri secara mendadak, bahkan mengalami keluhan fisik pada hari penampilan. Kondisi ini menandakan adanya kebutuhan akan perhatian psikologis yang lebih komprehensif, tidak hanya terbatas pada latihan teknis semata.

Berdasarkan data karakteristik anggota SCS, sebagian besar anggota berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, dengan dominasi anggota perempuan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak anggota mengalami kekhawatiran berlebihan ketika melakukan kesalahan, merasa kurang mampu dibandingkan rekan satu tim, mengalami rasa grogi dan kecemasan saat tampil di depan umum, serta memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam berkomunikasi maupun mencoba gerakan baru yang lebih menantang. Kondisi ini juga berdampak pada tekanan eksternal, seperti tuntutan orang tua agar prestasi akademik tetap optimal, sehingga sebagian anggota harus mengikuti les tambahan yang semakin menambah beban psikologis.

Keluhan utama yang disampaikan pelatih berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri anggota yang tercermin dalam minimnya inisiatif, keberanian, dan ketahanan mental selama latihan maupun penampilan. Gejala perilaku yang muncul antara lain sikap pasif, menghindari tanggung jawab, menarik diri dari komunitas, hingga munculnya keluhan psikosomatis

menjelang penampilan. Permasalahan ini mengindikasikan adanya masalah kepercayaan diri pada anggota SCS, yang menurut Bandura merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk bertindak dan mencapai hasil yang diharapkan, serta menurut Mafirja dkk. merupakan sikap positif yang memungkinkan individu mengembangkan kompetensi diri dalam menghadapi berbagai situasi.

Asesmen

Rancangan asesmen disusun untuk mengidentifikasi kecenderungan kepercayaan diri yang kurang optimal pada anggota komunitas Cheerleaders di SMAN X Malang. Asesmen dilakukan dengan pendekatan multimethod guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi psikologis anggota komunitas, baik dari aspek perilaku, kognitif, maupun emosional. Teknik asesmen yang digunakan meliputi observasi, wawancara semi terstruktur, Focus Group Discussion (FGD), serta tes psikologi berupa skala kepercayaan diri yang mengacu pada teori Lauster (2008). Pemilihan teknik ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami permasalahan kepercayaan diri secara mendalam dalam konteks latihan dan persiapan perlombaan.

Observasi dilakukan secara non-partisipan selama lima hari di lapangan Rampal dengan mengamati perilaku anggota komunitas saat mengikuti latihan Cheerleaders. Observasi difokuskan pada aspek kepercayaan diri yang meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap realistis. Hasil observasi menunjukkan bahwa latihan rutin dilaksanakan satu kali dalam seminggu dengan durasi sekitar dua jam. Dari 20 anggota yang tercatat aktif, hanya sekitar 13 anggota yang hadir secara konsisten. Selama sesi latihan, anggota terlihat berusaha mengikuti arahan pelatih, namun masih tampak keraguan, kehati-hatian berlebihan, dan kurangnya keyakinan saat melakukan gerakan tertentu.

Wawancara semi terstruktur dilakukan dengan pelatih Cheerleaders untuk menggali informasi mengenai dinamika kepercayaan diri anggota selama latihan dan menjelang perlombaan. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa meskipun minat terhadap Cheerleaders cukup tinggi pada awal perekrutan, tingkat keberlanjutan keikutsertaan anggota cenderung menurun setelah beberapa bulan. Pelatih mencatat bahwa banyak anggota mengundurkan diri karena merasa tidak mampu, kurang percaya diri, atau mengalami kecemasan saat menghadapi tuntutan latihan dan kompetisi. Menjelang perlombaan, anggota sering menunjukkan gejala kecemasan performa, kesulitan mengingat koreografi, serta perasaan minder ketika membandingkan diri dengan komunitas lain.

Focus Group Discussion (FGD) dilakukan bersama 13 anggota komunitas dan pelatih untuk menggali pengalaman subjektif anggota terkait permasalahan yang dihadapi selama mengikuti kegiatan Cheerleaders. Hasil FGD menunjukkan bahwa anggota sering mengalami ketakutan akan kesalahan, kecemasan terhadap penilaian negatif, rasa minder, serta kurangnya keberanian untuk mencoba gerakan yang lebih sulit. Selain itu, anggota juga mengungkapkan kesulitan dalam mengelola emosi, merasa tertekan saat menerima kritik, serta kurang percaya diri dalam berinteraksi dan bekerja sama dengan rekan satu tim. Kondisi ini membuat sebagian anggota merasa tidak layak, kurang dihargai, dan memilih menarik diri dari komunitas.

Untuk melengkapi data kualitatif, asesmen juga dilakukan melalui tes psikologi berupa skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2008). Skala ini diberikan secara daring kepada anggota komunitas untuk memperoleh gambaran kuantitatif mengenai tingkat kepercayaan diri masing-masing individu. Hasil asesmen secara keseluruhan menunjukkan adanya kecenderungan kepercayaan diri yang rendah pada sebagian anggota komunitas Cheerleaders, yang tercermin dalam perilaku pasif, kecemasan berlebih, serta kesulitan mengekspresikan potensi diri secara optimal. Temuan ini menegaskan perlunya layanan psikologis yang terstruktur guna mendukung perkembangan mental dan kepercayaan diri anggota komunitas.

Tabel 1. Tes Psikologi (Skala Kepercayaan Diri)

Interval	Kategori	Frekuensi	Presntase
$X < 66$	Rendah	5	38%
$66.5 \leq X < 81$	Sedang	7	54%
$X > 81.5$	Tinggi	1	8%
TOTAL		13	100 %

Berdasarkan hasil pengolahan data asesmen, diketahui bahwa sebagian besar anggota komunitas Cheerleaders berada pada kategori kepercayaan diri sedang, yaitu sebanyak 7 orang atau 54%. Sementara itu, anggota dengan kepercayaan diri rendah berjumlah 5 orang dengan persentase 38%, dan hanya 1 orang atau 8% yang berada pada kategori kepercayaan diri tinggi. Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian anggota memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup, masih terdapat proporsi yang signifikan dari anggota komunitas yang mengalami kepercayaan diri rendah dan berpotensi membutuhkan perhatian serta pendampingan psikologis.

Berdasarkan hasil asesmen tersebut, permasalahan psikologis yang dominan pada komunitas Cheerleaders adalah rendahnya kepercayaan diri yang berdampak pada performa latihan dan penampilan. Anggota komunitas mengalami kesulitan mengikuti gerakan, sering melakukan kesalahan atau lupa koreografi, serta menunjukkan kecemasan yang meningkat menjelang perlombaan, terutama akibat perbandingan dengan tim lain yang dianggap lebih unggul. Kondisi ini memicu rasa ragu, ketergantungan pada validasi pelatih, serta tekanan psikologis saat tampil di hadapan penonton, yang secara keseluruhan dapat menghambat pengembangan potensi dan performa optimal anggota komunitas.

Dinamika Psikologis/Konseptualitas Kasus

Permasalahan kepercayaan diri yang rendah pada anggota komunitas Cheerleaders di SMAN X Malang berkembang melalui suatu proses psikologis yang bertahap dan saling berkaitan. Proses ini umumnya diawali oleh pengalaman negatif yang dialami anggota komunitas, seperti kritik dari pelatih yang dirasakan memalukan, kesalahan saat tampil di depan umum, serta perasaan kalah saing dengan teman satu tim yang dianggap lebih berbakat. Selain itu, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari teman sebaya, guru, maupun keluarga, turut menjadi faktor pemicu munculnya perasaan tidak percaya diri pada anggota komunitas.

Pengalaman-pengalaman tersebut memunculkan respons emosional negatif berupa rasa malu, kecewa terhadap diri sendiri, dan ketakutan untuk kembali tampil. Emosi negatif ini kemudian berkembang menjadi pola pikir maladaptif yang menetap, seperti keyakinan bahwa diri tidak cukup baik, selalu melakukan kesalahan, atau tidak pantas menjadi bagian dari tim Cheerleaders. Pola pikir negatif yang berulang ini sejalan dengan pandangan Beck (1976) yang menyatakan bahwa distorsi kognitif berperan besar dalam melemahkan rasa percaya diri individu.

Seiring waktu, pola pikir negatif tersebut memengaruhi perilaku anggota komunitas dalam kegiatan latihan dan penampilan. Anggota komunitas menjadi pasif, ragu-ragu saat berlatih, enggan mencoba gerakan baru, serta cenderung menghindari situasi yang menantang. Bahkan, dalam beberapa kasus, anggota komunitas mulai menarik diri dari aktivitas tim dan mengalami penurunan motivasi, yang berdampak pada keterlibatan sosial serta kualitas kerjasama dalam tim Cheerleaders.

Dinamika psikologis yang terjadi menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada anggota komunitas Cheerleaders bukan semata-mata disebabkan oleh keterbatasan kemampuan teknis, melainkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan performa dan

kesiapan mental individu. Kurangnya dukungan sosial, tekanan kompetisi, serta gaya kepemimpinan yang kurang suportif dapat memperparah kondisi ini. Oleh karena itu, diperlukan dukungan yang komprehensif dari pelatih, guru, teman sebaya, dan keluarga untuk membantu anggota komunitas membangun kembali kepercayaan diri agar mampu berkembang secara optimal, baik secara emosional, sosial, maupun performatif.

Identifikasi Dan Kesimpulan Masalah

Berdasarkan hasil asesmen dan identifikasi masalah, komunitas Stetsa Cheerleaders Squad (SCS) menunjukkan adanya permasalahan psikologis yang mengarah pada rendahnya kepercayaan diri anggota. Kondisi ini tercermin dari berbagai karakteristik yang sejalan dengan individu yang memiliki kepercayaan diri rendah, seperti kecenderungan bersikap konformis demi memperoleh penerimaan komunitas, adanya ketakutan terhadap penolakan, kesulitan menerima kekurangan diri, pola pikir pesimis, serta kecenderungan menghindari risiko karena takut gagal. Selain itu, anggota komunitas juga menunjukkan dorongan motivasi yang rendah, fokus berlebihan pada kemungkinan masalah yang belum terjadi, kecemasan yang tinggi, serta pola pikir irasional. Temuan ini selaras dengan aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2008), yang menekankan pentingnya keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, objektivitas, tanggung jawab, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis.

Berdasarkan keseluruhan hasil asesmen tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunitas SCS memiliki kebutuhan psikologis yang signifikan terkait penguatan kepercayaan diri anggota. Kepercayaan diri merupakan faktor penting yang berperan besar dalam menunjang keberhasilan tim, khususnya dalam menghadapi perlombaan yang menuntut kesiapan mental dan performa optimal. Anggota yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola kecemasan, berani menghadapi tantangan, serta bertanggung jawab terhadap perannya dalam tim. Oleh karena itu, penguatan kepercayaan diri yang berawal dari keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri menjadi hal yang krusial agar anggota komunitas mampu berkembang, berkontribusi secara optimal, dan menghadapi tuntutan kompetisi dengan sikap yang lebih adaptif dan positif.

Intervensi

Rancangan intervensi disusun untuk membantu anggota komunitas Cheerleaders dalam meningkatkan kepercayaan diri, baik saat latihan maupun ketika menghadapi perlombaan. Intervensi ini menggunakan pendekatan konseling kognitif behavior (Cognitive Behavior Therapy/CBT) yang berfokus pada pengelolaan pikiran, perasaan, dan perilaku yang saling berkaitan. Pendekatan ini dipilih karena mampu membantu individu mengenali serta

mengubah pola pikir negatif yang menghambat, sekaligus memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan performa.

Pemilihan konseling kognitif behavior sebagai rancangan intervensi didasarkan pada efektivitasnya dalam memodifikasi cara berpikir yang maladaptif dan tidak rasional. CBT menekankan bahwa perubahan kognitif akan berdampak langsung pada perubahan emosi dan perilaku individu. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik CBT terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri anggota komunitas, khususnya pada konteks kegiatan yang menuntut performa dan evaluasi publik. Oleh karena itu, pendekatan ini dinilai relevan untuk membantu anggota Cheerleaders mengatasi kecemasan, keraguan diri, serta tekanan kompetisi yang mereka alami.

Tujuan utama dari intervensi ini adalah membantu anggota komunitas mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang memengaruhi kepercayaan diri. Selain itu, intervensi diarahkan untuk mengubah keyakinan dan pola pikir yang maladaptif menjadi lebih rasional dan positif, serta mengembangkan keterampilan menghadapi masalah dengan cara yang lebih sehat. Target perubahan psikologis yang diharapkan meliputi meningkatnya kemampuan mengelola emosi negatif, seperti cemas dan takut gagal, serta tumbuhnya keberanian untuk tampil di depan umum dan mencoba tantangan baru dalam kegiatan Cheerleaders.

Sasaran intervensi ini adalah anggota komunitas Cheerleaders yang bersekolah di SMAN 4 Kota Malang, berusia 16–18 tahun, dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Prosedur intervensi diawali dengan penilaian awal melalui FGD, wawancara dengan pelatih, serta tes psikologi untuk mengidentifikasi tingkat kepercayaan diri dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Selanjutnya, dibangun hubungan terapeutik yang aman dan suportif agar anggota merasa nyaman mengungkapkan pengalaman serta kesulitan yang dihadapi selama latihan dan perlombaan.

Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui beberapa sesi konseling kognitif behavior yang mencakup psikoedukasi, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, latihan self-talk positif, serta eksperimen perilaku melalui simulasi penampilan. Setiap sesi diakhiri dengan penguatan positif untuk meningkatkan rasa percaya diri anggota. Evaluasi dan tindak lanjut dilakukan melalui observasi perubahan perilaku, wawancara lanjutan dengan pelatih, serta pengisian kuesioner kepercayaan diri. Secara keseluruhan, konseling kognitif behavior dinilai efektif dalam membantu anggota Cheerleaders mengelola pikiran dan emosi negatif sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri dan menampilkan potensi diri secara lebih optimal.

Tabel 2. Rundown Intervensi

Nama Kegiatan	Durasi	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Metode
Psikoedukasi dan Identifikasi Pikiran Negatif	60 Menit	Memahami hubungan pikiran, perasaan, perilaku dan mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang memicu rasa minder saat latihan maupun lomba	1. Praktikan memberikan penjelasan tujuan, membuat kesepakatan (kerahasiaan, komitmen). 2. Praktikan memberikan gambaran mengenai Peristiwa → Pikiran → Emosi → Perilaku saat latihan maupun lomba. Contoh: "Saat lomba, kalau pikiran 'aku tidak bisa' muncul, rasa cemas akan membuat gerakan kaku." 3. Anggota diminta mengingat momen minder. Praktikan memandu tanya: "Apa yang terpikir sebelum minder?" Tuliskan di kertas Thought Record yang sudah diberikan. 4. Praktikan bertanya: "Saat pikiran itu muncul, perasaan apa yang dirasakan? Gerakan cheerleaders bagaimana?" 5. Parktikan memberikan tugas dengan mencatat setiap rasa minder saat latihan (situasi, pikiran, perasaan, perilaku).	• Ceramah • Diskusi Komunitas
Restrukturisasi Kognitif & Positive Self-Talk	60 Menit	Mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif dan realistis serta melatih positif	1. Praktikan meninjau Thought Record anggota, memberi apresiasi dan membahas pola umum pikiran negatif. 2. Parktikan meminta anggota kelompok untuk mengganti	• Ceramah • Diskusi Komunitas

		<i>self-talk</i> sebelum tampil	pikiran negatif menjadi lebih positif seperti : “Aku pasti salah gerakan” → “Aku sudah latihan, aku bisa ikuti irama.” Latihan membuat 5 kalimat penguat diri. 3. Anggota kelompok berbaris, sebelum melakukan gerakan cheerleaders mengucapkan afirmasi positif keras-keras. Ulang dengan intonasi dan ekspresi percaya diri. 4. Praktikan memberikan tugas yang harus dikerjakan oleh anggota kelompok dengan gunakan <i>self-talk</i> sebelum latihan 1 minggu, catat efeknya.	
Behavioral Experiment & Penguatan	60 Menit	Menguji pikiran positif melalui pengalaman langsung dan memberikan penguatan keberhasilan untuk mempertahankan perubahan	1. Praktikan membahas efek <i>self-talk</i> minggu lalu, bandingkan rasa percaya diri sebelum dan sesudah. 2. Pratikan meminta anggota kelompok untuk melakukan mini-pertunjukan cheerleaders di depan kelompok. Gunakan <i>self-talk</i> sebelum tampil. Setelah selesai, refleksi: “Bagaimana hasilnya dibanding prediksi?” 3. Praktikan memberikan pujian spesifik pada kemajuan (gerakan lebih luwes, ekspresi lebih hidup). 4. Anggota kelompok membuat <i>Confidence Plan</i>: daftar	• Ceramah • Diskusi Komunitas

afirmasi, strategi jika minder,
target performa mingguan

Proses pelaksanaan intervensi peningkatan kepercayaan diri pada anggota komunitas Cheerleaders dilaksanakan melalui tiga kali pertemuan yang terstruktur dan berkesinambungan di Lapangan Rampal. Setiap sesi berlangsung selama satu jam dan dirancang untuk membangun pemahaman, keterampilan, serta pengalaman langsung bagi anggota komunitas dalam mengelola pikiran dan emosi yang memengaruhi kepercayaan diri. Intervensi dilakukan dalam suasana yang nyaman, terbuka, dan suportif agar anggota merasa aman untuk berbagi pengalaman serta terlibat aktif dalam setiap kegiatan.

Pada pertemuan pertama, fokus utama intervensi adalah membangun hubungan terapeutik dan memberikan pemahaman dasar mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, emosi, dan perilaku dalam konteks latihan maupun perlombaan Cheerleaders. Praktikan menjelaskan konsep tersebut dengan contoh konkret yang relevan dengan pengalaman anggota. Anggota kemudian diajak mengingat momen ketika merasa minder dan mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul melalui media Thought Record. Kegiatan ini membantu anggota menyadari bahwa rasa cemas dan kaku saat bergerak bukan semata-mata disebabkan oleh situasi, tetapi dipengaruhi oleh pola pikir yang dimiliki. Respons anggota menunjukkan keterbukaan dan kesediaan untuk mengikuti proses, ditandai dengan partisipasi aktif dan komitmen mengerjakan tugas rumah.

Pertemuan kedua difokuskan pada proses mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif dan realistis melalui teknik restrukturisasi kognitif. Praktikan meninjau hasil Thought Record anggota dan membahas pola umum pikiran negatif yang sering muncul. Melalui teknik Socratic questioning, anggota dilatih untuk menguji kebenaran pikiran tersebut dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih adaptif. Kegiatan dilanjutkan dengan latihan positive self-talk yang dilakukan secara langsung sebelum melakukan gerakan Cheerleaders. Respons anggota menunjukkan peningkatan ketenangan dan optimisme, serta kesiapan untuk menerapkan self-talk positif secara mandiri selama latihan di luar sesi intervensi.

Pada pertemuan ketiga, intervensi diarahkan pada penguatan dan pengujian perubahan melalui pengalaman langsung. Anggota diminta melakukan mini-pertunjukan Cheerleaders di depan kelompok dengan menerapkan self-talk positif sebelum tampil. Setelah simulasi, dilakukan refleksi untuk membandingkan hasil penampilan dengan prediksi awal yang biasanya dipenuhi kecemasan. Praktikan memberikan penguatan berupa pujian spesifik

terhadap kemajuan anggota, seperti ekspresi yang lebih hidup dan gerakan yang lebih luwes. Selain itu, anggota menyusun Confidence Plan yang berisi afirmasi diri, strategi menghadapi rasa minder, serta target performa mingguan sebagai panduan mempertahankan kepercayaan diri.

Evaluasi pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa prosedur berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disusun, meskipun terdapat beberapa penyesuaian dalam pendekatan untuk menyesuaikan karakteristik masing-masing anggota. Tantangan utama yang dihadapi adalah mengumpulkan seluruh anggota komunitas secara bersamaan. Namun, secara keseluruhan intervensi dapat terlaksana dengan baik. Evaluasi hasil menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri pada anggota komunitas, ditandai dengan meningkatnya kesadaran terhadap dampak pikiran negatif, kemampuan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir tersebut, serta penerapan pemikiran positif tidak hanya dalam latihan Cheerleaders tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan keseluruhan proses, terdapat beberapa lesson learned yang menjadi catatan penting. Setiap anggota memiliki respons dan kebutuhan yang berbeda terhadap pendekatan psikologis, sehingga fleksibilitas dan adaptivitas metode sangat menentukan keberhasilan intervensi. Selain itu, pemahaman akan pengaruh pikiran negatif terhadap emosi dan perilaku terbukti menjadi kunci dalam meningkatkan kepercayaan diri dan performa komunitas. Ketika anggota mampu menggantikan pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih konstruktif, mereka menunjukkan sikap yang lebih optimis, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan, baik dalam kegiatan Cheerleaders maupun dalam kehidupan sehari-hari.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen dan pelaksanaan intervensi, dapat disimpulkan bahwa anggota komunitas Cheerleaders mengalami permasalahan psikologis utama berupa rendahnya kepercayaan diri saat latihan maupun perlombaan. Kondisi ini ditandai dengan perilaku menghindari peran utama, sensitivitas berlebihan terhadap koreksi, keraguan dalam gerakan, serta ketakutan akan kegagalan dan penilaian negatif. Intervensi yang diberikan melalui konseling kognitif behavior terbukti efektif dalam membantu anggota mengenali dan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Perubahan psikologis yang terlihat meliputi peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola pikiran negatif, serta membaiknya kohesi dan komunikasi antaranggota komunitas. Evaluasi hasil menunjukkan bahwa sebagian besar anggota mampu menerapkan strategi yang diberikan secara konsisten,

baik dalam latihan maupun kehidupan sehari-hari, sehingga menciptakan suasana emosional yang lebih stabil dan motivasi yang lebih tinggi.

Sebagai tindak lanjut, disarankan adanya pendampingan psikologis berkelanjutan untuk menjaga dan memperkuat hasil positif yang telah dicapai melalui intervensi. Selain itu, pemantauan berkala perlu dilakukan guna memastikan anggota tetap menerapkan pola pikir positif serta mendeteksi dini munculnya permasalahan baru. Pelibatan pelatih dalam proses pemantauan diharapkan dapat mendukung keberlanjutan perubahan yang telah terbentuk. Dalam jangka panjang, komunitas juga perlu menyiapkan strategi penanganan krisis psikologis agar anggota memiliki kesiapan mental, emosional, dan perilaku yang lebih matang dalam menghadapi tantangan di masa mendatang, baik dalam konteks latihan, perlombaan, maupun kehidupan sehari-hari.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Erford, B.T. (2016). 40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor, Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lauster, P. (2008) . Tes Kepribadian. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mafirja, S., Mafirja, F. I. S., & Ibda, F. (2018). Efektivitas konseling komunitas dalam meningkatkan kepercayaan diri anggota komunitas di MAN Darussalam Aceh besar. *Intelektualita*, 4(1).
- Ni'mah, S. R., & Rochmania, D. D. (2024). Kepercayaan Diri Anggota komunitas Saat Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari Di Sdn Mojowarno 1 Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahaanggota komunitas*, 2(1), 14-17.
- Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahaanggota komunitas. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 67-71.
- Setyobroto, S. (2002). Psikologi Olahraga. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding anggota komunitas tari modern di Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 121-129.
- Alurmei, W. A., Azzahra, S. P., Dewi, V. K., Azmi, K. N., & Yahya, A. I. F. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Direktif Dengan Teknik Pendekatan Cbt (Cognitive Behavior Therapy). *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 46-56.
- Sulistyowati, S. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2).
- Oemarjoedi, A. Kasandra, (2003), Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi. Jakarta :

Kreatif Media.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.