

MONOGRAF

Pengaruh Latihan Relaksasi Otogenik terhadap Kecemasan pada Atlet Menembak



Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog
Dr. Diana Rahmasari, M.Si., Psikolog
Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.
Dr. Umi Anugerah Izzati, M.Psi., Psikolog





**MONOGRAF PENGARUH LATIHAN
RELAKSASI OTOGENIK TERHADAP
KECEMASAN PADA ATLET MENEMBAK**

**MONOGRAF PENGARUH LATIHAN RELAKSASI
OTOGENIK TERHADAP KECEMASAN PADA ATLET
MENEMBAK**

**Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog
Dr. Diana Rahmasari, M.Si., Psikolog
Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.
Dr. Umi Anugerah Izzati, M.Psi., Psikolog**



MONOGRAF PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOGENIK TERHADAP KECEMASAN PADA ATLET MENEMBAK

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:

Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog
Dr. Diana Rahmasari, M.Si., Psikolog
Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.
Dr. Umi Anugerah Izzati, M.Psi., Psikolog

Editor:

Dr. Rachman Widohardhono, M.Psi., Psikolog
Dr. Miftakhul Jannah, M.Si., Psikolog.

Cetakan Pertama : Oktober 2021

Cover:

Mukhammad Alvin Wafa Silmaufar

Tata Letak : Tim Kreatif PRCI

Hak Cipta 2021, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2021 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2021

; 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-623-6478-50-9

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Isi diluar tanggung jawab Penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Ilahi buku monograf ini akhirnya terselesaikan. Ucapan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan dan LPPM Unesa karena berkat pendanaan dan manajemen mutu buku monograf ini hadir.

Menembak merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menarik untuk dikaji. Upaya meraih prestasi optimal atlet menembak perlu dilakukan secara holistik saintifik. Salah satunya melalui penerapan psikologi olahraga.

Implementasi keilmuan psikologi olahraga bagi atlet salah satunya melalui latihan relaksasi otogenik. Kajian Pembahasan mengenai keterampilan relaksasi otogenik di Indonesia tidak banyak, hal ini ditemui dari sedikitnya buku di Indonesia yang membahas secara rinci dan mendalam tentang latihan relaksasi otogenik bagi atlet menembak. Oleh karena itu, buku monograf ini terlahir.

Buku monograf ini diberi judul "Pengaruh Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Pada Atlet Menembak". Selayaknya monograf, maka buku ini memuat 3 bab penting yaitu pendahuluan, tinjauan pustaka serta hasil dan pembahasan. Bahasan awal memuat mengenai kecemasan yang terjadi pada atlet menembak dan urgensinya latihan relaksasi otogenik. Selanjutnya pada bab 2, tinjauan Pustaka membahas tentang cabang olahraga menembak, kecemasan, latihan relaksasi otogenik serta bagaimana prosedur dalam penelitian. Pada bab 2 ini dikupas pula secara teoritis serta metodologis perancangan latihan

relaksasi otogenik untuk kecemasan khusus atlet menembak. Terakhir pada bab 3 mengulik hasil riset mengenai pengaruh latihan relaksasi otogenik yang dilakukan serta pembahasan.

Buku monograf ini belum sepenuhnya sempurna. Masih banyak kelemahan dan kekurangan selain juga kelebihan yang ada. Namun, kami berharap buku ini akan membantu pembaca yang tertarik mempelajari psikologi olahraga khususnya tema latihan relaksasi otogenik bagi atlet.

Surabaya, 7 September 2021

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
DAFTAR TABEL	V
DAFTAR GAMBAR	VI
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Urgensi	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Menembak	6
B. Kecemasan	9
1. Pengertian Kecemasan	9
2. Aspek Kecemasan	11
a. Somatic	11
b. Worry	11
c. Concentration disruption	12
3. Faktor-Faktor Kecemasan Olahraga	12
C. Relaksasi Otogenik	13
1. Definisi Relaksasi-Otogenik	13
2. Prosedur Pelaksanaan Relaksasi-Otogenik	14
3. Instruksi Praktik Relaksasi-Otogenik	15
4. Komponen Relaksasi-Otogenik	16
D. Peta Jalan dan Metode Penelitian	17

BAB 3 HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Hasil	21
B. Pembahasan	24
DAFTAR PUSTAKA	29
Biodata Penulis	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Proactive History</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	21
Tabel 2 <i>Proactive History</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	22
Tabel 3 Hasil Analisis Independent Samples T-Test	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Road Map Penelitian

18

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menembak adalah olahraga yang mempunyai jenis beragam, baik yang bersifat rekreatif atau hobi yaitu yang tidak dipertandingkan, dan hanya untuk kesenangan semata misalkan. Selain itu ada jenis dari olahraga menembak yang dipertandingkan diajang nasional maupun internasional. Sehingga dapat dikatakan sebagai bagian dari olahraga prestasi. Hal ini karena tujuannya adalah meraih prestasi bukan kebugaran semata.

Menembak merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan dan dimainkan secara individu dan beregu. Kompetisi beregu di menembak adalah menggunakan skor akumulatif sehingga, partai perlombaan yang dilaksanakan tetap individu. Atlet yang bermain pada nomor beregu berjumlah tiga atlet, dimana masing-masing dari mereka akan saling berlomba dan meraih skor individu.

Terdapat pelaku olahraga yaitu setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahraga pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pada Bab I pasal 1). Pada penelitian ini yang lebih ditekankan adalah pelaku olahraga yang berperan sebagai atlet atau

pengolahraga. Atlet pada cabang olahraga menembak adalah atlet yang berada pada ruang lingkup olahraga prestasi karena cabang olahraga menembak termasuk dalam kegiatan yang terstruktur dan memiliki tujuan tidak hanya bugar akan tetapi juga meraih prestasi (Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005).

Olahraga Menembak merupakan olahraga yang tidak bisa dibilang mudah, karena olahraga ini akurasi terhadap sasaran. Selain itu olahraga menembak memerlukan daya tahan untuk berdiri sekitar satu setengah jam untuk berdiri di belakang garis tembak. Pada kenyataannya atlet yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan optimal tidak selalu menghasilkan prestasi yang baik pula jika hal tersebut tidak didorong oleh perilaku dan mental yang baik. Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam kompetisi adalah kecemasan ketika bertanding. Kecemasan yang dirasakan jika terlalu tinggi juga memiliki resiko untuk mengganggu performa atlet (Jannah, 2019)

Kecemasan dibidang olahraga merupakan reaksi emosional negatif atlet saat merasa terancam. Atlet akan merasa cemas apabila sesuatu yang diharapkan tidak berjalan dengan baik atau mendapat rintangan sehingga ada kemungkinan tidak tercapainya harapan akan menghantui pikirannya (Amir, 2012). Sejalan dengan hal itu, Jannah (2019) mendefinisikan kecemasan olahraga sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan dan disebabkan oleh situasi yang dianggap mengancam.

Jarvis (2005) menjelaskan bahwa penyebab atlet menembak mengalami kecemasan disebabkan oleh faktor situasional dan faktor individual. Terdapat tiga bagian dalam faktor situasional yaitu tingkatan pertandingan, adanya

ekspektasi serta ketidakpastian, sedangkan dalam faktor individual terdiri dari dua bagian yang terdiri dari trait anxiety, self esteem serta self efficacy. Contoh sumber kecemasan yang berasal dalam diri seperti adanya riwayat trauma cidera sehingga memiliki kecemasan yang lebih tinggi dalam pertandingan. Kecemasan situasional dari luar contohnya seperti tuntutan dari pelatih untuk memenangkan pertandingan, harapan dalam memenangkan pertandingan serta ketidakjelasan instruksi dari pelatih sehingga menjadi sumber kecemasan. Faktor individual ini disebabkan dari dalam dirinya sendiri, adanya tekanan yang bersumber dalam diri ataupun dari luar, sifat kompetisi seperti peraturan dan perubahan keadaan permainan maupun kondisi alam sehingga kepercayaan diri dapat menurun.

Jannah (2016) menjelaskan bahwa pengaruh kecemasan terhadap performa atlet terjadi secara bertingkat. Ketika seorang atlet mengalami kecemasan yang tinggi maka hal itu berpengaruh terhadap kondisi fisik atau fisiologinya, yakni berupa ketegangan otot-otot yang kemudian akan mempengaruhi kemampuan teknisnya. Atlet akan menjadi lebih sering melakukan kesalahan-kesalahan hingga tidak dapat konsentrasi penuh. Akhirnya alam pikirannya semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif seperti ketakutan akan kegagalan. Pikiran negatif tersebut juga justru pada akhirnya menimbulkan lebih banyak kesalahan dan muncul kecemasan yang lebih tinggi pula. Tak hanya itu, kecemasan yang dirasakan atlet menembak menyebabkankurangnya konsentrasi pada saat membidik serta menembak sasaran. Oleh karena itu atlet menembak perlu memperhatikan pengaturan nafas hingga konsentrasinya.

Latihan mental merupakan bagian penting yang

digunakan atlet agar memiliki kemampuan mengelola kecemasan yang baik, melatih atlet agar tetap mampu mengekspresikan emosinya secara tepat meskipun tengah mengalami situasi yang tidak terduga atau sedang berada pada situasi di bawah tekanan.

Terdapat beberapa bentuk latihan mental diantaranya adalah relaksasi otogenik, yaitu sebuah aktivitas latihan mental atau berupa *treatment* yang digunakan untuk memfokuskan pada area tubuh tertentu dan pada saat yang bersamaan mengulangi kalimat-kalimat sugesti tertentu (Jannah dan Dewi, 2020). Otogenik pertama kali dikemukakan oleh psikiatri yang berasal dari Jerman yang bernama Johannes Schultz, bertujuan untuk memunculkan dan mengembangkan hubungan antara komunikasi secara verbal dengan diri sendiri atau biasa dikenal dengan komunikasi intrapersonal dengan keadaan fisik atau tubuh yang tenang dimana tidak ada aktivitas secara fisik saat melakukan hal tersebut (Fitriani & Alsa, 2015). Aktivitas yang dilakukan adalah memberi sugesti-sugesti positif pada bagian tertentu yang pada akhirnya tubuh memberikan reaksi dengan sensasi-sensasi tertentu (Rachmaningdiah & Jannah, 2016).

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan relaksasi otogenik terhadap kecemasan pada atlet menembak?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh latihan relaksasi otogenik bagi atlet menembak.

D. Urgensi

Dasar dari penelitian ini adalah untuk mencari solusi dari suatu permasalahan penelitian. Adapun pentingnya penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Penyusunan modul latihan relaksasi otogenik yang diperlukan untuk mengelola kecemasan bagi atlet menembak. Atlet yang memiliki kecemasan rendah lebih mampu untuk fokus dan berkonsentrasi dalam memenangkan pertandingan serta meraih prestasi.
2. Latihan relaksasi otogenik membutuhkan uji efektivitas terhadap kecemasan khusus pada atlet menembak.

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

A. Menembak

Secara harfiah kata menembak berarti dua hal: Melepaskan peluru dari senjata api dan mengarahkan sesuatu kepada sesuatu. berdasarkan kedua kata itu maka akan muncul 3 hal penting dari konsep menembak: a. Kebendaan, yaitu alat untuk menembak. b. Manusia yang merupakan subjek dari pemakaian alat. c. Sasaran sebagai aktifitas objek dari menembak melalui senapan ataupun pistol. Sependapat dengan Alfianto, *et al.* (2020) Menembak merupakan aktivitas melepaskan peluru melalui lintasan yang sudah ditentukan menuju sasaran tujuan dengan jarak tertentu pula.

Berdasarkan ketiga pengertian konsep itulah maka dapat dilihat bahwa menembak merupakan kerja ide dan indera yang terhimpun dalam suatu waktu, suatu tempat, dan suatu reaksi yang semua terakumulasi dalam kerja menembak (Kamseno et al, 2016).

Cabang olahraga menembak merupakan cabang yang tidak sepopuler olah raga permainan di masyarakat, layaknya sepak bola, bulu tangkis, bola basket. Pada era kini, olahraga menembak mulai menarik minat masyarakat Indonesia. Ini dapat dilihat dari adanya sekolah menembak, juga arena permainan *air softgun* yang dibuka untuk masyarakat

umum. Selain itu, pada cabang olahraga menembak sudah banyak perolehan medali baik dalam nasional maupun internasional, sehingga semakin banyak masyarakat yang mengenal olahraga menembak (Vipassiwana, Sulaiman, Sujiono, 2018)

Menembak merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan dan dimainkan secara individu dan beregu. Kompetisi beregu di menembak adalah menggunakan skor akumulatif sehingga, partai perlombaan yang dilaksanakan tetap individu. Atlet yang bermain pada nomor beregu berjumlah tiga atlet, dimana masing-masing dari mereka akan saling berlomba dan meraih skor individu (Kamseno et al., 2016).

Pada olahraga prestasi menembak tergolong kategori olahraga akurasi layaknya panahan. Menembak merupakan olahraga yang tidak dapat dibilang mudah, karena olahraga ini akurasi terhadap sasaran. Atlet mengandalkan pada senjata, memerlukan daya tahan, fisik yang prima, dan akurasi yang konstan. Selain itu olahraga menembak memerlukan daya tahan untuk berdiri sekitar satu setengah jam untuk berdiri di belakang garis tembak. (Vipassiwana *et al.*, 2018).

Hal-hal khusus yang perlu diperhatikan dalam suatu pertandingan menembak diantaranya adalah kategori (nomor pertandingan), usia, arena, perlengkapan.

a. Kategori (nomor pertandingan)

Nomor yang dipertandingkan dalam setiap pertandingan tidak selalu sama, semua tergantung dari kesepakatan dan ketentuan yang sudah ditentukan sebelumnya, nomor yang umum dipertandingkan adalah:

Pada tingkat internasional:

1. 50 meter Free Rifle Prone 60 shots (Men)
2. 50 meter Free Rifle 3 position 3x40 shots (Men) / 3x20 shots (Women)
3. 10 meter Air Rifle 60 shots (Men) / 40 shots (Women)
4. Trap 125 target (Men) / 75 target (Women)
5. Double Trap 150 target (Men) / 120 target (Women)
6. 50 meter Free Pistol 60 shots (Men)
7. 10 meter Air Pistol 60 shots (Men) / 40 shots (Women)
8. 10 meter Running Target 60 shots (Men) / 40 shots (Women)

Nomor yang dipertandingkan di tingkat Nasional

1. 50 meter Free Rifle 3 Position 3x40 shots (Men) / 3x20 shots (Women)
2. 50 meter Free Rifle Prone 60 shots (Men)
3. 10 meter Air Rifle 60 shots (Men) / 40 shots (Women)
4. 50 meter Free Pistol 60 shots (Men)
5. 25 meter Rapid Fire Pistol 60 shots (Men)
6. 25 meter Standar Pistol 3x20 shots (Men)
7. 10 Meter Air Pistol 60 shots (Men) / 40 shots (Women)

b. Usia

Dalam peraturan menembak internasional diatur batasan usia minimal dari peserta, untuk kategori super senior adalah

55 tahun keatas, senior 21 - 55 tahun, junior 17 - 21tahun, usia 13 - 16 tahun.

c. Perlengkapan

Perlengkapan dari atlet menunjukkan ciri khas dari cabang olahraga itu sendiri. Pada cabang menembak mempunyai perlengkapan yang berbeda-beda. Secara umum meliputi jaket menembak, kaos menembak, celana menembak, sepatu menembak, sarung tangan, ikat kepala, kacamata menembak, handuk kecil, peluru dan kertas sasaran, nomor punggung dan kartu pemeriksaan senjata, serta yang terpenting adalah senjata.

d. Durasi

Durasi atau lamanya pertandingan diolahraga menembak juga beraneka ragam sesuai dengan nomor masing-masing. Tetapi rata-rata lama pertandingan adalah 1 jam lebih 30 menit.

e. Arena pertandingan

Sebuah lapangan dengan panjang sesuai dengan nomor-nomor yang dipertandingkan dan lapangan pertandingan harus dibuat seaman dan senyaman mungkin (Kamseno, 2016).

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Nevid, dkk (2005) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan khawatir bahwa sesuatu

yang buruk akan terjadi. Kalkan (2017) mendefinisikan kecemasan sebagai antisipasi bahaya masa depan atau kesialan yang disertai dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stress.

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam, kecemasan dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari yang bersumber pada rasa takut, peningkatan berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam berbagai ancaman

(Alwisol, 2011, Jannah et al., 2019). Sejalan dengan hal itu, Jannah et al. (2020) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh situasi yang dianggap mengancam.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan seperti khawatir dan tegang yang dialami seseorang ketika berada dalam situasi yang dianggap mengancam.

Jannah (2019) mengatakan bahwa kecemasan di bidang olahraga merupakan perasaan khawatir dan gelisah yang disebabkan oleh pandangan bahwa pertandingan adalah suatu ancaman yang membahayakan. Sejalan dengan hal itu, Amir (2004) mengatakan bahwa kecemasan yang dirasakan atlet disebabkan oleh atlet yang banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila ia mengalami kegagalan. Sedangkan apabila seorang atlet dihindangi kecemasan yang tinggi, maka hal tersebut akan menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya dan berpengaruh buruk terhadap performa (Hasibuan,

2018).

2. Aspek Kecemasan

Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard (2006) membagi kecemasan menjadi tiga, yaitu *somatic*, *worry*, dan *consentration disruption*.

a. Somatic

Aspek *somatic* diindikasikan dengan berbagai indeks *autonomic arousal* yang berpusat di perut dan otot. Kecemasan somatik atau *somatic anxiety* mengacu pada perubahan fisiologi pada atlet. Gejala negatif seperti perasaan gugup, tenggorokan kering, ketegangan otot, denyut jantung cepat, tekanan darah tinggi, telapak tangan berkeringat, dan adanya ketegangan otot di perut.

b. Worry

Aspek *worry* diindikasikan dengan kekhawatiran mengenai kinerja buruk dan konsekuensi negatif yang akan diperoleh. *Worry* merupakan gagalnya usaha pemecahan masalah dimana bahaya berlangsung tanpa solusi yang pernah ditemukan. *Worry* muncul akibat dari pikiran-pikiran negatif. Proses berpikir negatif dimulai secara selektif fokus pada isyarat mengancam dan menafsirkan mereka dalam sebuah cara yang tidak realistis dan mengancam. *Worry* berkaitan dengan kepercayaan pemecahan masalah yang buruk, proses kognitif yang melibatkan kecenderungan untuk meragukan kemahiran seseorang, keberhasilan dan kemampuan untuk memecahkan sebuah masalah.

c. **Consentration disruption**

Aspek *consentration disruption* mengindikasikan kesulitan dalam berfokus pada isyarat tugas yang terkait. Aspek ini sangat erat hubungannya dengan aspek sosial karena *consentration disruption* dapat diprediksi oleh tindakan dan pikiran yang melibatkan lingkungan sekitar individu.

3. **Faktor-Faktor Kecemasan Olahraga**

Faktor yang mempengaruhi kecemasan olahraga menurut Jannah, (2019) dibagi menjadi dua kelompok yaitu faktor internal dan eksternal yaitu sebagai berikut :

a. Faktor Internal terdiri dari :

1. Kecemasan bawaan, dimana kecemasan ini ditimbulkan dari kepribadian atlet.
2. Bias kognitif, mempengaruhi atlet dalam mempersepsikan stimulus yang ambigu sebagai sesuatu yang mengancam sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada atlet
3. *Positive-Negative Affect*, berhubungan dengan suasana hati (mood) atlet sehingga menimbulkan kecemasan
4. Kepercayaan Diri, merupakan lawan dari kecemasan sehingga atlet dengan kepercayaan diri tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah Mellalieu *et al* (2009).
5. Kepribadian, dapat mempengaruhi kecemasan pada atlet (*big five personality traits*).
6. Psychological Skils, yaitu kemampuan atlet dalam

teknik-teknik latihan mental guna mengelola kecemasan.

7. Jenis kelamin, atlet laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kecemasan berbeda-beda.
 8. *Locus of control*, konsep yang mengacu pada keyakinan mengenai sebab dari peristiwa yang telah terjadi dalam hidup.
- b. Faktor Eksternal terdiri dari : Situasi Pertandingan, yang meliputi lawan dan penonton.
1. Pelatih, dapat terlihat dari cara pelatih membimbing, memberi dukungan kepada atlet.
 2. Skill level, dapat membedakan antara atlet senior dan junior, atlet elit serta non-elit
 3. Pengalaman Bertanding, dilihat dari kemampuan objektif dan performance atlet pada level pertandingan tertentu Martens *et al.* (1990).
 4. Cabang Olahraga yang digeluti, terdiri dari olahraga tim atau individu sehingga ada pembagian tanggung jawab.

C. Relaksasi Otogenik

1. Definisi Relaksasi-Otogenik

Otogenik pertama kali dikembangkan oleh seorang dokter bernama Schultz , merupakan sebuah sistem yang berisikan sugesti-sugesti yang otomatis yang bertujuan untuk meredakan gangguan psikosomatis, insomnia, konsentrasi, tekanan darah tinggi dan juga dapat digunakan sebagai

mengurangi ketegangan. Relaksasi-otogenik membuat keadaan rileks yang begitu dalam sehingga, perlakuan selama lima belas menit dapat menggantikan waktu satu malam saat anda tidak dapat tertidur (Welz, 2011). Metode ini dilakukan dengan melalui kontrol pada sistem saraf otonom tubuh (Jannah, 2010).

Relaksasi otogenik merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja untuk membuat otot-otot pada tubuh menjadi nyaman dan rileks yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan serta diharapkan dapat muncul saat dalam situasi yang dibutuhkan atau diinginkan (Fitriani & Als, 2015, Jannah & Dewi, 2020).

Relaksasi otogenik juga dapat dijelaskan sebagai cara untuk fokus kepada satu titik atau satu area tubuh dan diwaktu yang bersamaan memberikan kalimat-kalimat sugesti khusus yang dibutuhkan (Rachmaningdiah & Jannah, 2016).

2. Prosedur Pelaksanaan Relaksasi-Otogenik

Prosedur pelaksanaan relaksasi otogenik menurut Welz (2011) terdiri dari enam tahap, diantaranya :

- a. Merasakan berat badan
- b. Merasakan suhu di dalam badan
- c. Setelah merasakan tubuh menghangat, selanjutnya adalah melatih ritme detak jantung
- d. Setelah mampu merasakan ritme detak jantung, langkah selanjutnya yaitu melatih untuk mengatur pernafasan

- e. Setelah mengatur pernafasan, dan merasakan rileks pada organ bagian dada, saatnya untuk menuju langkah selanjutnya yaitu melatih bagian perut, membawa perasaan rileks yang berada di bagian dada menjaral juga ke daerah perut
- f. Langkah terakhir adalah melatih bagian kepala, membawa perasaan rileks yang berhasil di rasakan di dada dan perut menuju kepala, dan membawa sugesti untuk menyatakan bahwa telah benar-benar rileks.

3. Instruksi Praktik Relaksasi-Otogenik

Menurut Bhambri dan Dhillon (2008), menjelaskan bahwa intruksi bisa digunakan dalam mempraktikan relaksasi otogenik yaitu sebagai berikut :

- a. Memilih ruangan dengan keadaan tenang
- b. Tempatkan diri di posisi nyaman (duduk atau berbaring)
- c. Pejamkan mata lalu buang semua pikiran yang mengganggu
- d. Praktekan pernafasan bagian dalam supaya lebih rileks
- e. Tarik nafas perlahan dan buang nafas
- f. Setiap membuang hembusan nafas, rasakan ketegangan semua hilang dari tubuh.
- g. Saat tubuh sudah rileks serta nafas stabil, mulai sugestikan diri bahwa otot-otot mulai terasa berat.
- h. Lakukan komunikasi pada diri dalam pikiran "lengan

kanan terasa berat” dan “lengan kiriku juga terasa berat. Hingga “kedua lenganku terasa berat”.

- i. Katakan dalam diri “lengan kananku terasa hangat” selain itu “lengan kiriku juga terasa hangat”, “kedua lenganku hangat” lakukan pada otot yang lain.
- j. Katakan pada diri bahwa “daerah dadaku hangat dan detak jantung terasa lambat serta normal”.
- k. Fokuskan diri pada detak jantung dengan waktu beberapa menit sambil katakan bahwa jantung terasa melambat dan normal.
- l. Fokuskan diri pada pernafasan dengan waktu beberapa menit serta katakan pada diri jika pernafasan terasa tenang serta rileks.
- m. Katakan kepada diri beberapa kali bahwa dahi terasa dingin
- n. Ketika merasakan kehangatan dan berat pada otot, hangat pada solar plexus serta terasa dingin pada dahi. Mulailah bayangkan jika saat ini sedang berada di pasir pantai sambil menikmati minuman segar hingga menatap ombak.
- o. Ketika menikmati visual image, sambil katakan bahwa “ aku merasa aman, hangat, rileks dan senang”.

4. Komponen Relaksasi-Otogenik

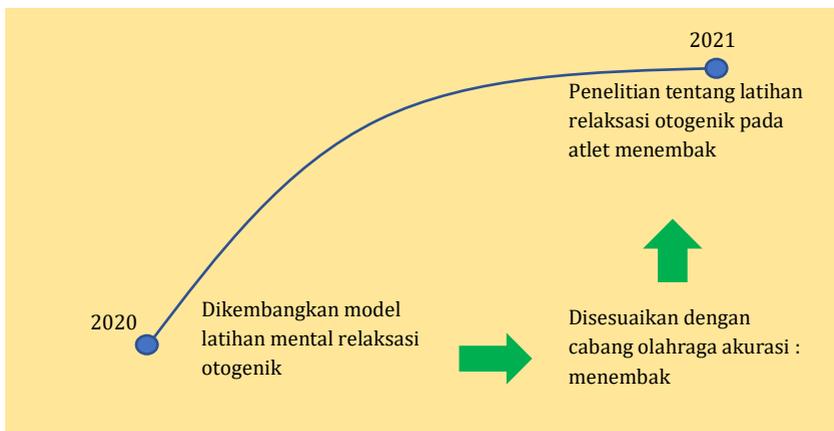
Komponen otogenik menurut (Bhambri 2008 ; Suter, 2014) terdiri dari :

- a. *Heaviness in the extremities*, merupakan sensasi fisik

- terasa berat oleh tubuh.
- b. *Warmth in the extremities*, yaitu adanya sensasi hangat yang telah dirasakan oleh tubuh.
 - c. *Regulation of cardiac activity*, dimana komponen ini berhubungan dengan jantung atlet terasa lambat dan normal.
 - d. *Regulation of breathing*, yaitu berhubungan dengan nafas atlet
 - e. dengan adanya sensasi rileks serta ketenangan.
 - f. *Abdominal warmth*, komponen ini berhubungan dengan bagian perut terasa sensasi kehangatan pada bagian *solar plexus*.
 - g. *Cooling of the forehead*, yaitu adanya sensasi yang dingin pada dahi.

D. Peta Jalan dan Metode Penelitian

Penelitian mengenai pengaruh latihan relaksasi otogenik ini dilakukan dengan mengambil esensi dari penelitian sebelumnya yaitu pengembangan model latihan mental relaksasi otogenik Jannah dan Dewi (2020). Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti menerapkan latihan relaksasi otogenik pada cabang olahraga akurasi yaitu menembak.



Gambar 1 Road map penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain pre-post group design (Jannah, 2016). Uji hipotesis yang dilakukan adalah dengan menggunakan Uji *Paired Sample T Test* adalah metode perhitungan yang digunakan untuk menguji data berpasangan, yang artinya subjek penelitian mendapatkan perlakuan yang berbeda (perlakuan awal dan akhir) meskipun dengan orang yang sama (Jannah, 2018).

Hal yang perlu dilakukan sebelum melakukan penelitian adalah tahap persiapan yang meliputi : (a) mempersiapkan modul Relaksasi-Otogenik, (b) mempersiapkan alat ukur, (c) survey lapangan dan ruangan perlakuan, (d) mempersiapkan *trainer* dan pengamat, (e) berkoordinasi dengan *trainer* dan pengamat, (f) Melakukan Uji Coba intrumen dan modul penelitian. Langkah selanjutnya adalah tahap pelaksanaan yang meliputi : (1) pemberian *pretest* (2) Pemberian perlakuan berupa relaksasi otogenik. Berikut

adalah tahap pelaksanaan :

a. Mempersiapkan modul Relaksasi-Otogenik

Modul merupakan panduan yang digunakan oleh *trainer* dalam memberikan perlakuan terhadap subjek. Di dalam modul terdapat jadwal penyelenggaraan perlakuan, gambaran subjek, dan langkah-langkah dalam melakukan pelatihan relaksasi-otogenik.

b. Mempersiapkan alat ukur

Membuat alat ukur yang berupa angket untuk mengukur kecemasan yang akan diberikan saat *pretest* dan *posttest*

c. Survey lapangan dan ruangan perlakuan

Guna mendapatkan hasil yang maksimal, maka peneliti melakukan tinjauan ke lokasi perlakuan untuk menyesuaikan dan mengkondisikan agar subjek dapat fokus dan merasa nyaman selama diberi perlakuan

d. Mempersiapkan *trainer* dan pengamat

Dalam penelitian ini *trainer* dan pengamat digunakan merupakan ahli dalam bidang psikologi olahraga, memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan memiliki kemampuan mental training yang dibuktikan dengan adanya sertifikat dan *trainer* dan pengamat merupakan anggota dari APMOI atau Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia.

e. Berkoordinasi dengan *trainer* dan pengamat

Untuk membantu kelancaran penelitian dan perlakuan, peneliti berkoordinasi dengan *trainer* dan pengamat untuk menyamakan pemikiran dan pendapat dan membahas pelaksanaan perlakuan yang tertulis di modul

f. Melakukan Uji Coba instrumen dan modul penelitian

Uji coba instrumen dilakukan untuk mencari validitas dan reliabilitas dari instrumen, sedangkan uji coba modul digunakan untuk mengetahui bagaimana pemahaman subjek terhadap instruksi-instruksi yang ada dalam modul dan meminimalisir hal-hal yang akan menghambat kelancaran penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah *independent t test*. Penggunaan *independent t test* untuk menguji beda dua kelompok secara *independent* (Jannah, 2018). Skor yang digunakan adalah *gain score* dari kelompok eksperimen dan kontrol. *Gain score* merupakan data selisih antara *posttest* dikurangi *pretest*. Perhitungan dilakukan menggunakan alat bantu aplikasi computer yaitu *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.14.1.0.

BAB 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil mengacu pada keunggulan desain eksperimen yang digunakan adalah *proactive history*. Bermakna bahwa data *pretest* mampu memberikan informasi kemampuan subjek dari masing-masing kelompok. Data tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1 *Proactive history* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Subjek	Kelompok Eksperimen	Subjek	Kelompok Kontrol
AA	54	BA	55
AB	51	BB	56
AC	48	BC	48
AD	54	BD	55
AE	52	BE	52
AF	55	BF	48
Rerata	52,3		52,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rerata skor kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ssebelum intervensi adalah sama yaitu 52,3. Mengacu pada tabel 1, maka skor tersebut berada pada kategori tinggi.

Artinya data tersebut memberi informasi bahwa kondisi atlet menembak baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki kecemasan pada level tinggi sebelum mendapat intervensi latihan mental berupa relaksasi otogenik.

Selanjutnya hasil penelitian memaparkan data skor kecemasan olahraga sebelum dan sesudah adanya intervensi latihan relaksasi otogenik secara keseluruhan. Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2 Proactive history kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Subjek	Kelompok Eksperimen			Subjek	Kelompok Kontrol		
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Gain Score</i>		<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Gain Score</i>
AA	54	27	-27	BA	55	55	0
AB	51	31	-20	BB	56	53	-3
AC	48	35	-13	BC	48	49	1
AD	54	31	-23	BD	55	55	0
AE	52	27	-25	BE	52	54	2
AF	55	26	-29	BF	48	49	1
Re-rata	52,3	29,5	-22,8		52,3	52,5	0,17

Berdasarkan tabel 2 skor kecemasan atlet menembak pada kelompok eksperimen sebelum diberi latihan relaksasi otogenik memiliki rerata 52,3. Demikian pula dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok tersebut homogen atau memiliki tingkat

kecemasan yang sama.

Skor rerata sesudah perlakuan latihan relaksasi otogenik pada kelompok eksperimen menunjukkan 29,5. Data menunjukkan bahwa rerata kecemasan atlet pada kelompok eksperimen sesudah intervensi latihan relaksasi otogenik berada kategori sedang. *Gain score* menunjukkan -22,8 pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada atlet menembak.

Pada kelompok kontrol skor posttest menunjukkan 52,5. Data menunjukkan bahwa rerata kecemasan atlet pada kelompok kontrol berada pada kategori tinggi. *Gain score* pada kelompok kontrol sebesar 0,17. Ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kecemasan atlet menembak pada kelompok kontrol.

Hasil analisis data menunjukkan sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil analisis independent samples t-test

	t	df	p
Kecemasan	-9.398	10	< .001

Note. Student's t-test.

Hasil pada tabel 3 menunjukkan nilai t -9,398 dengan nilai $p < 0,001$. Maknanya ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Karena *gain score* merupakan data selisih antar *posttest* - *pretest*, ini menunjukkan ada perbedaan data *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perbedaan *gain score* ini diasumsikan karena adanya intervensi latihan relaksasi

otogenik yang diberikan pada kelompok eksperimen. Jadi hasil perhitungan tersebut berarti pula bahwa ada pengaruh latihan relaksasi otogenik terhadap penurunan kecemasan pada atlet menembak.

B. Pembahasan

Mengacu pada hasil riset ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan relaksasi otogenik terhadap penurunan kecemasan atlet menembak. Sebelum mendapat perlakuan latihan mental berupa latihan relaksasi otogenik, skor kecemasan kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) berada pada posisi yang sama. Namun setelah 4 minggu (8 kali, 2 kali dalam seminggu) kelompok eksperimen menunjukkan skor adanya penurunan kecemasan. Linier dengan penelitian (Jannah et al., 2019) bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah dilakukan latihan mental selama 3 hari berturut-turut. Demikian pula senada dengan yang dilakukan oleh (Rachmaningdiah & Jannah, 2016) bahwa penurunan kecemasan terjadi setelah adanya latihan mental yang diterapkan pada atlet selama 4 kali latihan mental.

Penurunan kecemasan pada riset ini dapat dikarenakan oleh beberapa faktor antara lain penerimaan atlet dalam latihan mental berupa relaksasi otogenik. Penerimaan dari diri atlet menjadi fase penting dalam latihan mental agar berpengaruh terhadap hasil perubahan aspek mental.

Selaras yang dinyatakan oleh (Terry et al., 2020) bahwa pada latihan mental memerlukan tiga fase yang, yaitu *education*, penerimaan, dan fase praktik. Kesemua fase tersebut harus tercakup dalam strukturalisasi latihan mental

agar latihan mental dapat berhasil dengan adanya perubahan aspek mental atlet.

Kenyataan tersebut senada dengan yang dinyatakan oleh Jannah dan Widohardhono (2020) pada fase penerimaan terjadi proses kesadaran diri akan pentingnya latihan mental dari dalam diri atlet sendiri. Pada penelitian ini, fase kesadaran berkaitan dengan waktu yang tepat. Subjek penelitian ini berada pada pusat latihan daerah (puslatda). Puslatda merupakan wadah pembinaan latihan bagi atlet yang dipersiapkan mengikuti kompetisi. Hal ini yang menjadi salah satu sebab bahwa atlet menyadari pentingnya latihan mental bagi peningkatan performa olahraganya.

Pada penelitian ini kesadaran diri ini didukung oleh prosedur latihan relaksasi otogenik yang diterapkan. Proses latihan relaksasi otogenik dilakukan melalui sugesti dan relaksasi kondisi diri atlet. Kondisi rileks disugestikan dan dirancang melalui kekuatan dari dalam diri serta mencegah distraktor eksternal. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, Melalui mekanisme kesadaran diri ini, menjadi dorongan tersendiri bagi atlet untuk melakukan perubahan perilaku. Dampaknya atlet mampu mengelola kecemasan dengan tepat (Crocker & Grozelle, 1991; Hashim *et al.*, 2011; Montero-Marin *et al.*, 2019).

Faktor lain penurunan kecemasan atlet menembak ini adalah pendekatan latihan mental yang diterapkan. Pendekatan somatik melalui latihan relaksasi otogenik dilakukan dengan memfokuskan pada area tubuh tertentu dan pada saat yang bersamaan mengulangi kalimat-kalimat sugestif. Mekanisme ini mengarahkan atlet memiliki kesadaran akan *mind body connection*. Ini berdampak pada kepekaan atlet akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya.

Kepekaan ini yang memberi arah atlet untuk mereduksi sumber-sumber kecemasan yang dialaminya. Dampaknya kecemasan atlet tereduksi (Behncke, 2004).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa latihan mental yang dilakukan untuk kecemasan menekankan pengembangan respons spesifik yang melawan kecemasan (Manzoni *et al.*, 2008). Respon ini yaitu respon relaksasi ditandai oleh serangkaian penyesuaian fisiologis yang ditimbulkan tanpa adanya ketegangan dalam tubuh dan pikiran. Ini sering disertai dengan aktivitas syaraf simpatik dan istirahat secara fisik (Esch *et al.*, 2003; Klainin *et al.*, 2015). Demikian pula relaksasi yang dialami akan berdampak langsung dalam penurunan kecemasan yang dialami. Saat atlet belajar untuk rileks, atlet juga mempelajari strategi koping mental serta kemampuan mengontrol diri. (Taylor *et al.*, 2003; Conrad dan Roth, 2007; Chiang *et al.*, 2009).

Linier dengan penelitian sebelumnya bahwa latihan relaksasi otogenik yang menyatakan bahwa berfungsi menjaga keseimbangan saraf parasimpatik dan simpatik dalam sistem saraf otonom. (Shapiro & Lehrer, 1980) Mekanisme ini membantu individu mengelola emosinya dengan tepat. (Andriati, Pratiwi, and Sari Indah (2019) serta Ernst and Kanji (2000) Miu, Heilman, and Miclea (2009). Pada penelitian ini salah satu pengelolaan emosi tersebut berupa penurunan kecemasan.

Selain itu melalui relaksasi otogenik atlet mampu memproses informasi yang diperoleh dengan lebih kreatif. Relaksasi otogenik dapat menghambat kerja sistem saraf simpatis. Efeknya hormon-hormon yang berlebihan dapat berkurang menjadi kembali ke titik keseimbangan. Melalui

proses mekanisme inilah reaksi fisiologis atlet yang sedang mengalami ketegangan akan mereda, detak jantung menjadi kembali teratur, nafas lebih teratur dan aliran darah kembali normal (Irmayanti *et al.*, 2019). Begitu pula kondisi kecemasannya menjadi lebih baik (Kim & Newman, 2019; Malik *et al.*, 2019)

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mattle, Birrer dan Elfering (2020) yang menyatakan adanya model keterkaitan antar berbagai faktor yang saling mempengaruhi performa atlet menembak. Model keterkaitan tersebut dimulai dengan faktor mental. Faktor mental yang mempengaruhi pernapasan, detak jantung, dan ketegangan otot atlet. Ini diikuti oleh posisi tubuh, kekuatan kontak ke senapan, posisi pistol, gerakan ke moncong pistol, posisi titik sasaran pada saat tembakan. Berakhir dengan hasil tembakan atlet.

Pada penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan antara lain kontrol terhadap ancaman yang mempengaruhi pelaksanaan penelitian. Faktor tersebut yaitu mengontrol timbulnya gejala kecemasan dari luar atlet. Misal adanya ada kemungkinan sumber kecemasan berasal dari komunikasi dan interaksi atlet dengan orang di lingkungan sekitarnya. Selain itu, jumlah sampel pada penelitian ini relatif sedikit.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka, bagi atlet menembak sebaiknya melakukan latihan relaksasi otogenik secara mandiri rutin minimal seminggu 2 kali. Latihan relaksasi otogenik dapat disinergikan dengan latihan fisik dan teknik yang dilakukan rutin pula.

Bagi pelatih dapat memprogramkan latihan mental berupa latihan relaksasi otogenik. Program ini menjadi

paduan dalam rancangan program latihan yang disusun bagi atlet.

Hasil penelitian ini perlu dikaji lagi dengan frekuensi intervensi yang lebih dari 4 minggu, 2 kali dalam seminggu (8 kali). Mengingat hasil penurunan kecemasan pada riset ini dari level tinggi masih berada pada level sedang, belum pada level rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrouzeh, M., Konukman, F., Lotfinejad, M., & Afrouzeh, M. S. (2020). Effects of knowledge of results feedback on more accurate versus less accurate trials on intrinsic motivation, self-confidence and anxiety in volleyball serve. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 87(1), 24–33. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0016>
- Alfianto, R., Sulaiman, I., & Marani, I. N. (2020). Hubungan Daya Tahan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Menembak Air Rifle 10 Meter Pada Klub Olahraga Menembak Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 83–91. <https://doi.org/10.21009/jsce.04212>
- Andriati, R., Pratiwi, R. D., & Sari Indah, F. P. (2019). the Differences in the Autogenic Relaxation Therapy'S Influences on Reducing Pain Levels in Postoperative Sectio Caesaria Patients. *Malaysian Journal of Medical Research*, 03(04), 33–37. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2019.v03i04.005>
- Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). Pengaruh Meditasi Ototenik terhadap Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar. *Charachter*, 07(02), 62–67.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 6(1), 1–24.
- Bhambri, E. Dhillon, P K. (2008). “Winning isn’t everything”
-

“but’ it’s the only thing in sports’ using psychological interventions for enhancing performance of sports persons. In Shyodan Singh (ed.), *Psychology of sports performance: applications, interventions and methods*. New Delhi: Global Vision Publishing House.

Borysiuk, Z., & Waskiewicz, Z. (2008). Information Processes, Stimulation and Perceptual Training in Fencing. *Journal of Human Kinetics*, 19, 63–82. <https://doi.org/10.2478/v10078-008-0005-y>

Bryant, M. L. (2015). *Handbook on Emotion Regulation*. Nova Science Publishers, Inc.

Burçak Çelik, O. (2020). the Effects of the Mental Training Skills on the Prediction of the Sports Science. In *International Journal of Eurasian Education and Culture* (Vol. 5, Issue 9). <https://doi.org/10.35826/ijoecc.153>

Carr, C. M. (2006). Sport Psychology: Psychologic Issues and Applications. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17(3), 519–535. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.05.007>

Chan, J. S. Y., Wong, A. C. N., Liu, Y., Yu, J., & Yan, J. H. (2011). Fencing expertise and physical fitness enhance action inhibition. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 509–514. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.04.006>

Chiang, L. C., Ma, W. F., Huang, J. L., Tseng, L. F., & Hsueh, K. C. (2009). Effect of relaxation-breathing training on anxiety and asthma signs/symptoms of children with moderate-to-severe asthma: a randomized controlled trial. *International journal of nursing studies*, 46(8),

1061–1070.

<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.01.013>

Conrad A and Roth WT (2007) Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: it works but how? *Journal of anxiety disorders* 21, 243–264.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.08.001>

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65.

<https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>

Crocker, P. R. E., & Grozelle, C. (1991). Reducing induced state anxiety: Effects of acute aerobic exercise and autogenic relaxation. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31(2), 277–282.

Crocker, P. R. E., & Grozelle, C. (1991). Reducing induced state anxiety: Effects of acute aerobic exercise and autogenic relaxation. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31(2), 277–282.

Ernst, E., & Kanji, N. (2000). Autogenic training for stress and anxiety: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 8(2), 106–110.

<https://doi.org/10.1054/ctim.2000.0354>

Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *E-Jurnal Gama Jpp*, 1(3), 149–162.

Goldberg, L, R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34
<http://psych.colorado.edu/~carey/courses/psyc5112/>

- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Harmison, R. J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 233–243. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.233>
- Hashim, H. A., Hanafi, H., & Yusof, A. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 99–105. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34786>
- Holodynski, M., & Friedlmeier, W. (2006). *Development of Emotions and Emotion Regulation Kluwer International Series*.
- Irmayanti, R., Mustayah, & Hanan, A. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 5(1), 41–52.
- Jannah, M. (2016). *Psikologi Eksperimen*. Unesa University Press.
- Jannah, M. (2017). *Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi*. Unesa University Press.
- Jannah, M. (2019). *Kecemasan Olahraga: teori, pengukuran, dan latihan mental*. Unesa University Press.

- Jannah, M., & Dewi, D. K. (2021). *Monograf Pengembangan Model Latihan Mental untuk Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
- Jannah, M., & Dewi, D. K. (2021). Penerapan Latihan Relaksasi Ototogenik untuk Regulasi Emosi Atlet Anggar. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 76–82.
- Jannah, M., & Widohardhono, R. (2020). *Mental Skill Training Untuk Atlet*. CV AA Rizky.
- Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F., Dewi, D. K., & Umanailo, M. C. B. (2019). Managing cognitive anxiety through expressive writing in student-athletes. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 8(10), 1615–1618.
- Jarvis, M. (2005). *Sport Psychology, arousal, anxiety and stress*. New York: Routledge.
- Kamseno, S., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2016). Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak Air Rifle 10 Meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 75–85.
- Kim, H., & Newman, M. G. (2019). The paradox of relaxation training: Relaxation induced anxiety and mediation effects of negative contrast sensitivity in generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 259(June), 271–278. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.045>

- Klainin-Yobas P, Oo WN, Suzanne Yew PY and Lau Y (2015) Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: a systematic review. *Aging & Mental Health*, 19, 1043–1055. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2014.997191>
- Klott, O. (2013). Autogenic Training - A self-help technique for children with emotional and behavioural problems. *Therapeutic Communities*, 34(4), 152–158. <https://doi.org/10.1108/TC-09-2013-0027>.
- Lavallee, D., Kremer, J., & Moran, A. (2020). Psychology of Sport. *Social Sciences in Sport*, 3, 4–5. <https://doi.org/10.5040/9781492595885.ch-003>.
- Lestari, N. P. R. F. D., Ruspawan, I. D. M., & Swedarma, K. E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Community of Publishing in Nursing (COPING) Volume 5, Nomor 3, Desember 2017*, 5(3), 161–168.
- Malik, S., Bal, B. S., & Singh, A. (2019). Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique, Autogenic Training and Pranayama Training Program on Competitive State Anxiety. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 352–354.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990) Competitive anxiety in sport. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Mattle, S., Birrer, D. & Elfering, A. (2020) Feasibility of Hypnosis on Performance in Air Rifle Shooting Competition. *International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis*, ,1-9.

<https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1799655>

- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). A competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research. New York :Nova Science Publishers, Inc.
- Miu, A. C., Heilman, R. M., & Miclea, M. (2009). Reduced heart rate variability and vagal tone in anxiety: Trait versus state, and the effects of autogenic training. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical*, 145(1-2), 99-103. <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2008.11.010>
- Montero-Marin, J., Garcia-Campayo, J., Pérez-Yus, M. C., Zabaleta-Del-Olmo, E., & Cuijpers, P. (2019). Meditation techniques v. relaxation therapies when treating anxiety: a meta-analytic review. *Psychological Medicine*, 49(13), 2118-2133. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001600>
- Rachmaningdiah, E. N., & Jannah, M. (2016). Pengaruh Pelatihan Ototenik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 107. <https://doi.org/10.26740/jppt.v6n2.p107-112>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *Sport Psychologist*, 14, 327-347.
- Rooks, J. D., Morrison, A. B., Goolsarran, M., Rogers, S. L., & Jha, A. P. (2017). "We Are Talking About Practice": the Influence of Mindfulness vs. Relaxation Training on Athletes' Attention and Well-Being over High-Demand Intervals. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1(2), 141-

153. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0016-5>

Rosmi, Y. F. (2017). Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw Bolabasket. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 34(2), 81-98.

<https://doi.org/10.36456/helper.vol34.no2.a964>.

Said, H., & Jannah, M. (2018). *Problematika dan Solusi Mental dalam Olahraga*. Unesa University Press.

Schinke, R. (2011). *Introduction to sport psychology: training, competition and coping* (Robert Schinke, Ed.). Nova Science Publishers, Inc.

Shapiro, S., & Lehrer, P. M. (1980). Psychophysiological effects of autogenic training and progressive relaxation. *Biofeedback and Self-Regulation*, 5(2), 249-255.

<https://doi.org/10.1007/BF00998600>

Singh, A., Singh, T., & Singh, H. (2018). Autogenic Training and Progressive Muscle Relaxation Interventions: Effects on Mental Skills of Females. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 134-141.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.1598556>

Solang, M. (2011). Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Ri. *Undang-Undang Republik Nomor 5 Tahun 2011*, 8, 1-6.

Suter, S. (2014). *Health psychophysiology: mind-body interaction in wellness and illness*. New York: Psychology Press.

Taylor S, Thordarson DS, Maxfield L, Fedoroff IC, Lovell K and Ogrodniczuk J (2003) Comparative efficacy, speed, and adverse effects of three PTSD treatments: exposure

therapy, EMDR, and relaxation training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 71, 330–338.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.2.330>

Terry, P. C., Bertollo, M., & Filho, E. (2020). Advancements in mental skills training. In *Advancements in Mental Skills Training*. <https://doi.org/10.4324/9780429025112-1>

Vipassiwan, S., Sulaiman, I., & Sujiono, B. (2018). Pengembangan Model Latihan Dengan Permainan Dalam Olahraga Menembak Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 138–149.

Biodata Penulis



Miftakhul Jannah, lahir di Kediri pada 17 Januari 1972. Menempuh pendidikan S-1 psikologi di UGM, Yogyakarta. Lulus pada tahun 1995. Melanjutkan pendidikan S-2, Magister Sains Psikologi di UGM dan lulus pada tahun 2004 dengan mengambil peminatan Psikologi Perkembangan, spesialisasi Psikologi Olahraga. Melanjutkan pendidikan Doktor Psikologi di UGM. Mengambil peminatan Psikologi Perkembangan, spesialisasi Psikologi Olahraga, lulus tahun 2012.

Aktivitas sekarang menjadi dosen di Jurusan psikologi di Universitas Negeri Surabaya. Fokus kegiatan penelitian serta publikasi ilmiah pada psikologi olahraga dan psikologi perkembangan. Beberapa karya buku yang telah diterbitkan antara lain: Pendidikan Psikologi di Indonesia: Dulu dan Kini (book chapter dari Bhakti UNESA untuk Pendidikan) (2015), Psikologi Eksperimen: Sebuah Pengantar (2016), Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi (2017), Stress dan Coping Stress (book chapter dalam Psikologi Olahraga: Student Handbook) (2017), Sepak Bola dan Pelatihan Mentalnya (2017), Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi (2018), Penentu Kemenangan : Problematika Dan Solusi Mental Dalam Olah Raga (2018), Kecemasan Olahraga (2019), Mental Skills Training Untuk Atlet (2020), Energi Mental Atlet (book chapter dalam buku Bahagia dan Bermakna) (2020), Monograf Pengembangan Mental untuk

Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar (2020), Kecemasan dan Musik 8 D (2020), dan editor buku Psikologi Olahraga: Student Handbook (2017) serta Bahagia dan Bermakna (2020).



Diana Rahmasari, lahir di Bangkalan pada 17 Agustus 1972. Menempuh pendidikan S-1 Psikologi di Universitas Airlangga, Surabaya lulus pada tahun 2003. Melanjutkan pendidikan S-2, Magister Psikologi di UGM dan lulus pada tahun 2007 dengan mengambil peminatan Psikologi Klinis. Melanjutkan pendidikan Doktor Psikologi di Universitas Airlangga, Surabaya. Dengan mengambil peminatan Psikologi Klinis, lulus di tahun 2018.

Aktivitas saat ini menjadi dosen di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Fokus kegiatan penelitian serta publikasi ilmiah pada Psikologi Klinis. Karya Tulis yang dihasilkan antara lain : Penerapan Konseling Kelompok Perilaku untuk Menurunkan Prokrastinasi Siswa, Penerapan Johari Window Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja di Panti Asuhan Uswah Surabaya.

Beberapa karya buku yang telah diterbitkan antara lain: *Pengantar Psikodiagnostik (2010)*, Psikologi untuk Masyarakat (2019), dan Kompilasi Metode Pembelajaran Psikologi Positif di tahun (2019).



Damajanti Kusuma Dewi, lahir di Madiun pada 27 Oktober 1970. Menempuh pendidikan S-1 di Universitas Putra Bangsa Surabaya dengan jurusan Psikologi, lulus pada tahun 1993. Melanjutkan studi S-2 di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, dengan bidang keilmuan psikologi/psikometri dan lulus pada tahun 1998. Kemudian melanjutkan S-3 di Universitas Negeri Malang dan lulus pada tahun 2019 dengan bidang Psikologi Pendidikan.

Aktivitas saat ini menjadi dosen di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Karya tulis yang dihasilkan antara lain Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe Make A Match dalam Meningkatkan hasil Belajar matematika pada Materi Operasi Hitung Perkalian untuk Siswa Kelas II di SDN Wonorejo II Surabaya, Improving Analysis Skills in Test Construction course through Portfolio in Higher Education, Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Proyek untuk Meningkatkan Higher Order Thinking Skills pada Matakuliah Psikologi Pendidikan. Kegiatan penelitian serta publikasi terfokus pada bidang psikologi pendidikan. Adapun buku yang dihasilkan antara lain Monograf Pengembangan Mental untuk Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar (2020), Kecemasan dan Musik 8 D (2020)



Umi Anugerah Izzati, lahir di Surabaya pada 9 November 1974. Menempuh pendidikan S-1 Psikologi di Universitas Surabaya, lulus pada tahun 1998. Melanjutkan pendidikan S-2, Magister Profesi Psikologi di Universitas Airlangga dan lulus pada tahun 2005. Selanjutnya menyelesaikan pendidikan S3 Psikologi tahun 2016 di Universitas Airlangga dengan peminatan Psikologi Industri Organisasi.

Aktivitas saat ini menjadi dosen di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Fokus kegiatan penelitian serta publikasi ilmiah pada bidang Psikologi Industri dan Organisasi. Karya Ilmiah yang telah dipublikasikan pada jurnal nasional dan internasional serta proceeding antara lain : The Relationships between Vocational High School Teachers' Organizational Climate and Innovative Behavior, Budaya Organisasi dan Kepuasan Kerja Pada Guru, The role of districts in supporting school leaders' instructional leadership: a view and experience from a developing country. The Relationship Between Quality of Teacher Work Life and Turnover Intention, Kepemimpinan Transformasional dan Pemberdayaan Psikologis Pada Guru dan Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan Terdampak Pandemi Covid-19.

Adapun buku yang telah diterbitkan antara lain: Psikologi Industri dan Organisasi pada tahun 2019



Ψ



Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
Pondok Karisma Residence
Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

