

# Penerapan Latihan Relaksasi Otogenik untuk Regulasi Emosi Atlet Anggar

**Diterima:**

07 April 2021

**Revisi:**

12 April 2021

**Terbit:**

1 Mei 2021

**<sup>1\*</sup>Miftakhul Jannah, <sup>2</sup>Damajanti Kusuma Dewi**

<sup>1,2</sup> Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

<sup>1,2</sup> Surabaya, Indonesia

E-mail: <sup>1</sup>[miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id),

<sup>2</sup>[damajantikusuma@unesa.ac.id](mailto:damajantikusuma@unesa.ac.id)

\*Corresponding Author

**Abstrak**— Masa pandemic Covid-19, pemerintah menghimbau berbagai instansi olahraga termasuk Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) untuk mengganti sistem latihan bagi atletnya. KONI Jawa Timur memberlakukan latihan dari rumah termasuk bagi atlet anggar. Perubahan situasi latihan membuat atlet rentan mengalami tekanan psikis dan emosi negatif sehingga perlu upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi oleh para atlet. Salah satu intervensi untuk regulasi emosi adalah latihan relaksasi otogenik. Maka dari itu, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk membantu atlet dalam mengelola emosinya di tengah masa pandemic ini, khususnya bagi atlet anggar. Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui kelas virtual selama 5 hari berturut-turut. Partisipan adalah 8 orang atlet anggar (4 orang laki-laki dan 4 orang perempuan). Alat ukur untuk regulasi emosi berupa skala regulasi emosi. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi sebesar 39,82 % pada diri atlet. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi otogenik mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi bagi atlet anggar. Relaksasi otogenik dapat dijadikan salah satu alternatif yang dilakukan atlet secara mandiri untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

**Kata Kunci**— Relaksasi otogenik, Regulasi Emosi, Anggar, Atlet

**Abstract**— During the Covid-19 pandemic, the government appealed to various sports agencies including the Indonesian National Sports Committee (KONI) to replace the training system for athletes. East Java KONI imposes training from home, including for fencing athletes. Changes in training situations make athletes vulnerable to psychological stress and negative emotions so that efforts are needed to improve emotional regulation skills by athletes. One of the interventions for emotional regulation is autogenic relaxation exercises. Therefore, the purpose of this community service activity is to help athletes manage their emotions in the midst of this pandemic, especially for fencing athletes. This service activity is carried out through virtual classes for 5 consecutive days. Participants were 8 fencing athletes (4 male and 4 female). The measuring tool for emotion regulation is the emotional regulation scale. The results of this service showed an increase in emotional regulation ability by 39.82% in athletes. This suggests that autogenic relaxation interventions can improve emotional regulation abilities for fencing athletes. Autogenic relaxation can be used as an alternative that athletes can do independently to increase their emotional regulation ability.

**Keywords**— Autogenic Relaxation, Emotion Regulation, Fencing, Athlete

## I. PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan pandemi yang terjadi di banyak negara. World Health Organization (WHO) meningkatkan status kesehatan dunia yang sebelumnya endemik menjadi pandemi, karena virus tersebut sudah menyebar di seluruh penjuru dunia (Idhom 2020). Efek pandemik Covid-19 mulai memasuki Indonesia, tepatnya sejak 2 orang yang dinyatakan positif covid-19 tanggal 2 Maret 2020. Seiring dengan waktu, korban semakin bertambah. Pada 8 April, kasus positif Covid-19 hampir mendekati angka 3000 orang di Indonesia, sedangkan pasien yang meninggal mendekati 240 jiwa (Idhom 2020). Guna mengurangi perluasan pandemik Covid-19, Pemerintah menghimbau kepada seluruh institusi olahraga termasuk Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) untuk mengganti sistem latihan menjadi sistem pembatasan fisik. Atlet harus berlatih dari rumah. Demikian pula dengan kebijakan KONI Provinsi Jawa Timur memberlakukan latihan dari rumah (training from home) bagi atlet yang tergabung dari pusat latihan daerah (puslatda). Hal ini berlaku juga bagi atlet anggar.

Atlet pada cabang olahraga anggar adalah atlet yang berada pada ruang lingkup olahraga prestasi karena cabang olahraga anggar termasuk dalam kegiatan yang terstruktur dan memiliki tujuan tidak hanya bugar akan tetapi juga meraih prestasi (Solang 2011).

Prestasi atlet merupakan hasil dari serangkaian pemahaman yang tepat atas tugas apa yang harus dilakukan, keahlian apa yang dibutuhkan, serta kecakapan untuk mengaplikasikan solusinya pada saat kompetisi berlangsung secara efisien (Lavallee, Kremer, and Moran 2020). Jadi prestasi atlet kompetisi dapat dinyatakan merupakan hasil dari serangkaian proses belajar dan latihan yang dilakukan sebelumnya (Weinberg 2013).

Berkenaan dengan prestasi atlet anggar, maka sangat erat terkait dengan kemampuan fisik dan kecakapan melakukan teknik (Borysiuk and Waskiewicz 2008; Chan et al. 2011; Roi and Bianchedi 2008). Kenyataannya atlet anggar yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan optimal tidak selalu menghasilkan prestasi yang baik pula. Terdapat faktor lain sebagai pendukung faktor fisik antara lain faktor mental atau psikologis (Azizah and Jannah 2020; Chan et al. 2011).

Regulasi emosi dapat dikatakan sebagai strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak terhadap aspek dari respon emosi yang berupa pengalaman emosi maupun perilaku (Gross 2015)Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengawasi, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional agar tetap mencapai suatu tujuan (Bryant 2015; Gross 2015; Holodynski and Friedlmeier 2006) Aspek mental berupa regulasi emosi memiliki pengaruh kuat terhadap pencapaian prestasi atlet (Said and Jannah 2018).

Guna mengatasi emosi-emosi negatif yang terjadi, maka diperlukan kemampuan regulasi emosi (Restubog, Ocampo, and Wang 2020). Latihan mental merupakan bagian penting yang digunakan atlet agar memiliki kemampuan regulasi yang baik (Jannah and Widohardhono 2020). Berdasarkan hal di atas, maka dipandang perlu untuk memberikan latihan relaksasi otogenik bagi atlet anggar puslatda Jawa Timur, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada kondisi pandemik Covid-19.

## II. METODE

Partisipan pada kegiatan pengabdian ini sejumlah 8 orang atlet anggar (4 orang laki-laki, 4 orang perempuan). Kegiatan dilakukan dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Tahap persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan narasi relaksasi otogenik dan skala regulasi emosi. Narasi otogenik mengacu pada latihan mental relaksasi otogenik (Jannah 2017). Penyusunan alat ukur skala regulasi emosi berjumlah 10 aitem dengan 5 alternatif pilihan jawab (Azizah and Jannah 2020).

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan mengukur tingkat regulasi emosi para atlet. Selanjutnya dilakukan penjelasan mengenai teknis pelaksanaan yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Pada setiap harinya sekitar 20 menit dalam proses relaksasi otogenik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui kelas virtual. Pengukuran keberhasilan kegiatan pengabdian diperoleh dari angket evaluasi pelaksanaan. Sedangkan pengukuran keberhasilan intervensi diperoleh dari perbandingan data skala regulasi emosi sesudah kegiatan dan sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini didasarkan pada data kepuasan responden sebagai berikut

Tabel 1. Evaluasi Penyelenggaraan Kegiatan Pengabdian

<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Baik	7	87,5 %
Baik	1	12,5 %
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100 %</b>

Mengacu pada tabel di atas menunjukkan bahwa penyelenggaraan kegiatan pengabdian dalam bentuk intervensi relaksasi otogenik pada atlet anggar masuk dalam kategori sangat baik. Data menunjukkan bahwa 7 orang peserta atau 87,5% memberikan penilaian penyelenggaraan kegiatan pengabdian berlangsung sangat baik.

Evaluasi efektivitas intervensi relaksasi otogenik diperoleh dari hasil pre test dan la post test skala regulasi emosi. Adapun hasil uji dengan membandingkan rata-rata hasil yang diperoleh pada saat pre test adalah 30.12 sedangkan untuk nilai rata-rata pada saat post test adalah 45.13. Berdasarkan nilai rerata tersebut kemudian dianalisis dengan uji t-tes berpasangan (paired t-test). Hasil menunjukkan nilai t sebesar 46.09 dan nilai korelasi sebesar 6,31 dengan taraf signifikansi 0,00. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pre test dan post test regulasi emosi atlet anggar. Sekaligus menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan relaksasi-otogenik terhadap regulasi emosi atlet anggar yang signifikan.

Hal ini selaras dengan berbagai riset yang menunjukkan bahwa relaksasi otogenik dapat mengatasi masalah-masalah yang berkenaan dengan mental (Fitriani and Alsa 2015; Hashim, Hanafi, and Yusof 2011; Kim and Newman 2019; Lestari, Ruspawan, and Swedarma 2017; Rooks et al. 2017; Rosmi 2017; Shapiro and Lehrer 1980; Singh, Singh, and Singh 2018) Individu yang memiliki regulasi emosi rendah memerlukan penanganan psikologis atau mental, baik dari orang tua maupun lingkungan sekitarnya. (Bryant 2015). Berdasarkan aktivitas ini penanganan mental yang dilakukan berupa penerapan latihan relaksasi otogenik. (Klott 2013) menyatakan juga bahwa relaksasi otogenik efektif untuk mengendalikan emosi dan perilaku. Relaksasi otogenik berarti merilekskan diri dengan membangun kekuatan dari dalam diri dan mencegah pengaruh eksternal. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, pengendalian diri serta refleksi diri. Dengan demikian individu mampu mengekspresikan perasaannya dengan tepat (Crocker and Grozelle 1991; Montero-Marin et al. 2019; Shapiro and Lehrer 1980).

Relaksasi autogenik bertujuan menjaga kesseimbangan saraf simpatik dan parasimpatik dalam sistem saraf otonom. Ini membantu individu mengekspresikan emosinya dengan tepat. (Andriati, Pratiwi, and Sari Indah 2019; Ernst and Kanji 2000; Miu, Heilman, and Miclea 2009). Selain itu individu dapat memproses informasi yang diterima dengan lebih kreatif. Relaksasi otogenik mampu menghambat kerja sistem saraf simpatis sehingga hormon-hormon yang berlebihan akan berkurang dan kembali ke titik keseimbangan. Melalui mekanisme inilah reaksi fisiologis orang yang sedang mengalami ketegangan akan mereda, detak jantung kembali teratur, nafas teratur serta aliran darah kembali normal (Irmayanti, Mustayah, and Hanan 2019). Begitu pula kondisi mentalnya menjadi lebih baik (Malik, Bal, and Singh 2019).

#### IV. KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah latihan relaksasi otogenik mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada atlet anggar yang dibuktikan dengan hasil uji beda (uji paired

sample t-test) yaitu pretest < posttest dengan nilai 46.09 dan nilai korelasi sebesar 6,31 dengan  $r^2$  sebesar 39,82 dengan taraf signifikansi 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini bermanfaat meningkatkan kemampuan regulasi emosi sebesar 39,82 %. Berdasarkan hasil tersebut, maka atlet anggar dapat menggunakan relaksasi otogenik secara mandiri untuk mengelola emosi negatif yang dialami. Selain itu KONI Jawa Timur dapat menjadikan latihan relaksasi otogenik sebagai alternatif untuk regulasi emosi bagi atletnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang telah memberi dukungan financial terhadap kegiatan ini, serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya atas manajemen mutu kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, Riris, Rita Dwi Pratiwi, and Fenita Purnama Sari Indah. 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. doi: 10.31674/mjmr.2019.v03i04.005.
- Azizah, Fenzy Farah, and Miftakhul Jannah. 2020. "Pengaruh Meditasi Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar." *Charakter* 07(02):62–67.
- Borysiuk, Zbigniew, and Zbigniew Waskiewicz. 2008. "Information Processes, Stimulation and Perceptual Training in Fencing." *Journal of Human Kinetics* 19:63–82. doi: 10.2478/v10078-008-0005-y.
- Bryant, Madeline L. 2015. *Handbook on Emotion Regulation*. Nova Science Publishers, Inc.
- Chan, John S. Y., Alan C. N. Wong, Yu Liu, Jie Yu, and Jin H. Yan. 2011. "Fencing Expertise and Physical Fitness Enhance Action Inhibition." *Psychology of Sport and Exercise* 12(5):509–14. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.04.006.
- Crocker, P. R. E., and C. Grozelle. 1991. "Reducing Induced State Anxiety: Effects of Acute Aerobic Exercise and Autogenic Relaxation." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 31(2):277–82.
- Ernst, E., and N. Kanji. 2000. "Autogenic Training for Stress and Anxiety: A Systematic Review." *Complementary Therapies in Medicine* 8(2):106–10. doi: 10.1054/ctim.2000.0354.
- Fitriani, Yulia, and Asmadi Alsa. 2015. "Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP." *E-Jurnal Gama Jpp* 1(3):149–62.
- Gross, James J. 2015. "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects." *Psychological Inquiry* 26(1):1–26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781.
- Hashim, Hairul Anuar, Hazwani Hanafi, and Ahmad Yusof. 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. doi: 10.5812/asjms.34786.
- Holodyski, Manfred, and Wolfgang Friedlmeier. 2006. *Development of Emotions and Emotion Regulation KLUWER INTERNATIONAL SERIES*.
- Idhom, Addi M. 2020. "Update Corona 8 April 2020 Indonesia & Data Covid-19 Dunia Hari Ini." *Tirto.Id* (April):1–22.

- Irmayanti, Risa, Mustayah, and Abdul Hanan. 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, Miftakhul. 2017. *Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, Miftakhul, and Rachman Widohardhono. 2020. *Mental Skill Training Untuk Atlet*. Serang, Banten: CV AA Rizky.
- Kim, Hanjoo, and Michelle G. Newman. 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):271–78. doi: 10.1016/j.jad.2019.08.045.
- Klott, Oliver. 2013. "Autogenic Training - A Self-Help Technique for Children with Emotional and Behavioural Problems." *Therapeutic Communities* 34(4):152–58. doi: 10.1108/TC-09-2013-0027.
- Lavallee, David, John Kremer, and Aidan Moran. 2020. "Psychology of Sport." *Social Sciences in Sport* 3:4–5. doi: 10.5040/9781492595885.ch-003.
- Lestari, Ni Putu Ratih Febriana Dewi, I. Dewa Made Ruspawan, and Kadek Eka Swedarma. 2017. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia." *Community of Publishing in Nursing (COPING) Volume 5, Nomor 3, Desember 2017* 5(3):161–68.
- Malik, Sudhir, Baljinder Singh Bal, and Amandeep Singh. 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):352–54.
- Miu, Andrei C., Renata M. Heilman, and Mircea Miclea. 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. doi: 10.1016/j.autneu.2008.11.010.
- Montero-Marin, Jesus, Javier Garcia-Campayo, Mari Cruz Pérez-Yus, Edurne Zabaleta-Del-Olmo, and Pim Cuijpers. 2019. "Meditation Techniques v. Relaxation Therapies When Treating Anxiety: A Meta-Analytic Review." *Psychological Medicine* 49(13):2118–33. doi: 10.1017/S0033291719001600.
- Restubog, Simon Lloyd D., Anna Carmella G. Ocampo, and Lu Wang. 2020. "Taking Control amidst the Chaos: Emotion Regulation during the COVID-19 Pandemic." *Journal of Vocational Behavior* 119(May):1–6. doi: 10.1016/j.jvb.2020.103440.
- Roi, Giulio S., and Diana Bianchedi. 2008. "The Science of Fencing: Implications for Performance and Injury Prevention." *Sports Medicine* 38(6):465–81. doi: 10.2165/00007256-200838060-00003.
- Rooks, Joshua D., Alexandra B. Morrison, Merissa Goolsarran, Scott L. Rogers, and Amishi P. Jha. 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):141–53. doi: 10.1007/s41465-017-0016-5.
- Rosmi, Yandika Fefrian. 2017. "Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw Bolabasket." *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 34(2):81–98. doi: 10.36456/helper.vol34.no2.a964.
- Said, Hariadi, and Miftakhul Jannah. 2018. *Problematika Dan Solusi Mental Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Shapiro, Shoshana, and Paul M. Lehrer. 1980. "Psychophysiological Effects of Autogenic Training and Progressive Relaxation." *Biofeedback and Self-Regulation* 5(2):249–55. doi: 10.1007/BF00998600.
- Singh, Amandeep, Tarsem Singh, and Harmandeep Singh. 2018. "Autogenic Training and Progressive Muscle Relaxation Interventions: Effects on Mental Skills of Females."

*European Journal of Physical Education and Sport Science* 5(1):134–41. doi: 10.5281/zenodo.1598556.

Solang, Margaretha. 2011. “Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Ri.” *Undang-Undang Republik Nomor 5 Tahun 2011* (8):1–6.

Weinberg, Robert S. 2013. “Goal Setting in Sport and Exercise: Research and Practical Applications.” *Revista Da Educacao Fisica* 24(2):171–79. doi: 10.4025/reveducfis.v24.2.17524.