



INTUISI 10 (1) (2018)

INTUISI
JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
Terindeks DOAJ: 2541-2965



RELAKSASI GUIDED IMAGERY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT

Ulfah Nurjanah^{1✉}, Andromeda², Binta Mu'tiya Rizki³

^{1,2,3}Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 20 Januari 2018
Disetujui 25 Februari 2018
Dipublikasikan 30 Maret 2018

Keywords:

*Guided Imagery
Relaxation, Anxiety of
Match*

Abstrak

Situasi pertandingan yang bersifat kompetitif akan memunculkan kecemasan bagi atlet pencak silat seperti perasaan takut, tegang, gelisah, sulit berkonsentrasi dan gangguan pencernaan sehingga mengganggu performa atlet menjelang pertandingan. Salah satu upaya sederhana dan mudah yang dapat dilakukan atlet untuk mereduksi atau menurunkan kecemasan adalah dengan melakukan kegiatan-kegiatan menyenangkan dan menenangkan, salah satunya dengan melakukan Relaksasi Guided Imagery. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Relaksasi Guided Imagery efektif untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat yang tergabung dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Purbalingga yang akan mengikuti pertandingan usia pra-remaja atau setingkat SMP/MTS sederajat. Sampel penelitian yang digunakan adalah 28 atlet pencak silat yang kemudian dibagi ke dalam kelompok eksperimen (14 Atlet) dan kelompok kontrol (14 Atlet) dengan teknik randomisasi. Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah pretest-posttest control group design. Data penelitian diambil menggunakan skala kecemasan yang dimodifikasi dari Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk pretest dan posttest yang terdiri dari 43 item dengan koefisien validitas item antara 0,273 sampai dengan 0,802 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,942. Uji hipotesis dengan analisis statistik Independent Sample T-Test dapat diketahui bahwa terdapat penurunan yang signifikan dari mean dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai mean kelompok eksperimen sebesar 43.7143 sedangkan pada kelompok kontrol hasilnya menjadi 10.7143. Sementara itu pada uji t-test diperoleh hasil nilai t sebesar -2,797 dengan taraf signifikansi sebesar $p = 0,010$. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima karena nilai signifikansi $p = 0,010$ lebih kecil daripada $\alpha 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efek dari pemberian relaksasi guided imagery terhadap penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen.

Abstract

Competitive situations will create anxiety for pencak silat athletes such as fear, tension, anxiety, difficulty concentrating and indigestion that disrupt the performance of the athlete ahead of the game. One of the simple and easy efforts which can be done by the athletes to reduce anxiety is by doing fun and calm activities, one of them is by doing guided imagery. The purpose of this research is to find out whether guided imagery relaxation is effective to reduce the anxiety of match on the athlete. The population of this research is all of the pencak silat athletes which join Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) branch Purbalingga that will follow pre-teen competition or junior high school level. The sample which is used is 28 pencak silat athletes and then it is divided into experimental group (14 athletes) and control group (14 athletes) by using randomization technique. The research design which is used is pretest-posttest control group design. The data were collected by using anxiety scale which is adapted from HARS to pretest and posttest consists of 43 items with coefficient validity is between 0.273 to 0.802 and coefficient reliability is 0.942. The hypothesis analyzed by using independent sample t-test found that there is a significant decrease from the mean from experimental group and control group. Mean score of the experimental group was 43.7143 while control group was only 10.7143. Besides, on t-test result, it is obtained that t was -2,797 with significant level $p = 0.010$. therefore, it can be concluded that the hypothesis is accepted since the significant value $p = 0.010$ is smaller than a 0.05. It can be concluded that there is an effect from guided imagery relaxation towards the reduction of anxiety on experimental.

© 2018 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
Negeri Semarang
Email: ulfah.nurjanah19@gmail.com

p-ISSN 2086-0803
e-ISSN 2541-2965

PENDAHULUAN

Pada setiap pertandingan, kecemasan mempengaruhi proses berpikir dan proses fisik seorang atlet pencak silat, sehingga sering memperburuk permainan atlet saat bertanding. Banyak atlet pencak silat yang memiliki fisik yang optimal namun gagal meraih kemenangan karena mengalami kecemasan yang berlebihan sebelum bertanding, hal ini justru akan menghambat proses berpikir atlet dalam mempersiapkan pertandingannya. Dalam kondisi fisik yang sudah lelah sekalipun, apabila secara mental tangguh maka fisik bisa dipaksa untuk tetap bekerja, namun tidak demikian sebaliknya. Apabila mental seorang atlet pencak silat sudah *down* maka fisik prima pun seolah kurang berarti dalam situasi pertandingan (Komarudin, 2015).

Sedangkan kebanyakan atlet mempunyai pencapaian fisik yang sempurna, namun hal tersebut tidak diimbangi dengan latihan mental untuk menyiapkan psikis para atlet dalam menghadapi pertandingan. Kondisi ini menjadi salah satu penyebab menurunnya performa para atlet ketika berada dalam gelanggang pertandingan. Seperti hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada tanggal 23-26 Mei 2016 di GOR Jatidiri, Semarang, Jawa Tengah kepada salah satu pelatih dan atlet pencak silat di pusat latihan dikabupaten Purbalingga, KP yang menyadari bahwa kondisi psikis atlet penting untuk di perhatikan namun kerap kali diabaikan karena bagi pelatih ketika anak didiknya memiliki fisik yang prima maka akan dapat menyelesaikan pertandingannya dan dengan didukung dengan teknik yang mumpuni maka pelatih yakin akan mendapat hasil yang terbaik dari anak didiknya, namun hal tersebut tak selalu mulus karena ada faktor psikis yang diabaikan sehingga seberapa kuat fisik atlet dan seberapa mumpuni teknik pertandingan yang dimiliki, jika atlet sudah merasa *down* sebelum bertanding maka fisik yang kuat,

teknik yang hebat akan tidak ada artinya. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik,

bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik dan performa atlet dalam bertanding (Komarudin, 2015).

Menurut Gunarsa (2008) kecemasan yang dialami oleh atlet akan mempengaruhi keseimbangan psikofisiologis. Kecemasan adalah suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi (Bustaman, 2001). Kecemasan bersifat subyektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya kecemasan, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif (Juliantine, 2013:4). Kecemasan yang dialami para atlet harus segera ditangani, seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. Sehingga dibutuhkan suatu metode yang dapat digunakan atlet untuk dapat meningkatkan performa bertandingnya dengan menurunkan tingkat kecemasannya terlebih dahulu.

Terdapat beberapa metode yang sering digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan seperti, relaksasi, hipnoterapi, meditasi, yoga dan yang lainnya. Namun pada penelitian ini, peneliti akan berfokus untuk menurunkan tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan relaksasi. Banyak jenis relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, salah satunya adalah relaksasi *guided imagery*. Relaksasi *guided imagery* akan membentuk suatu bayangan yang akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indera. Dengan membayangkan

sesuatu yang indah, perasaan akan merasa tenang dan ketegangan serta ketidaknyaman akan dikeluarkan, sehingga tubuh menjadi rileks dan nyaman (Smeltzer & Bare, 2001:234 dalam Aprianto dkk: 5). Respon relaksasi akan mempengaruhi sistem saraf parasimpatis, perasaan yang tenang akan mengendorkan saraf-saraf yang tegang dengan mengendalikan fungsi denyut jantung, sehingga membuat tubuh rilek (Setiadarma, 2000).

Relaksasi *guided imagery* merupakan salah satu jenis relaksasi yang menyeluruh, artinya tidak hanya dapat menggunakan penglihatan (*visual*) saja namun dapat melibatkan aspek penginderaan lainnya seperti Perabaan (*tactile*), keseimbangan (*kinesthetic*), penciuman (*olfactory*) serta pengecap (*taste/gustatory*) dalam setiap proses latianya (Setiadarma, 2000). Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen dengan menggunakan metode relaksasi *guided imagery* guna menurunkan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di kabupaten Purbalingga.

METODE

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimental dan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian sebanyak 28 atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) kabupaten Purbalingga kategori pra-remaja usia SMP/MTS sederajat. Teknik *probability sampling* yang digunakan yaitu *simple random sampling*, subjek penelitian yang dibagi menjadi 14 atlet kelompok eksperimen dan 14 atlet kelompok kontrol dilakukan secara acak (randomisasi). Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala kecemasan yang telah diadaptasi dari *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* terdiri dari 14 indikator dan 43 item yang memiliki koefisien validitas (r) 0.365- 0.782 dan reliabilitasnya sebesar 0,942. Analisis data yang digunakan adalah *Paired sample test* dengan bantuan *software* pengolah data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Relaksasi *Guided Imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan bertanding atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga” diterima itu artinya setelah atlet pencak silat mengikuti relaksasi *guided imagery*, kecemasan bertanding atlet pencak silat di Kabupaten Purbalingga menurun. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perhitungan menggunakan statistik parametrik dengan *uji independent sample t-test*, yaitu perhitungan dengan cara membandingkan nilai t-tabel dengan nilai t-hitung atau melakukan uji-t menggunakan *software* pengolahan data. Pada uji t-test diperoleh hasil $t = - 2,797$ dengan signifikansi $p = 0,010$ yang artinya ada perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* karena nilai signifikansi $p < \alpha 0,05$, yang berarti pula bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan relaksasi *guided imagery* terhadap kecemasan bertanding.

Perhitungan tersebut mendapatkan *gain score* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan nilai probabilitas (Sig.) 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 1% yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian relaksasi *guided imagery* secara langsung cukup berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan bertanding pada subyek penelitian, dalam hal ini kelompok eksperimen.

Kecemasan ketika akan menghadapi pertandingan merupakan gejala emosi atau kekhawatiran yang mengancam sering dijumpai pada seorang atlet. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Setiadarma, 2000).

Pada penelitian ini terbukti adanya kecemasan menjelang pertandingan pada subyek penelitian baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, seperti rasa takut yang berlebihan tentang pertandingan, denyut

nadi yang tidak beraturan, rasa gelisah, bolak-balik buang air kecil, berkeringat lebih banyak dibanding biasanya dan badan tegang serta pegal-pegal di sekujur tubuh. Beberapa subyek juga menuturkan bahwa mereka yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan sebelum mereka menyelesaikan pertandingan. Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya. Namun keadaan psikologis subyek eksperimen nampaknya tidak pernah menjadi hal yang diperhatikan saat berada di dalam tempat pelatihan untuk persiapan pertandingan, yang paling diperhatikan didalam latihan menjelang pertandingan adalah kondisi fisik dan teknik atlet saja. Hal ini di buktikan dengan jadwal latihan yang diterapkan pada porsi latihan fisik dan teknik mendominasi setiap kali diadakannya persiapan pertandingan. Faktor psikis justru kerap diabaikan oleh pelatih, karena dianggap sebagai hal yang tidak mendukung keberhasilan atlet didikannya. Menurut Laksana (2011), faktor psikis ini justru kunci dari keberhasilan tim. Atlet harus mempunyai psikis yang stabil, artinya adalah atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau supporter dan beban yang diberikan pada atlet itu sendiri (prestasi sekolah, mendapat pujian atau celaan). Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap lobus frontalis, area untuk kemampuan konsentrasi dan menyusun perencanaan. Intensitas tinggi dari aktivitas fisik menurut Podulka dkk (2006) juga mempengaruhi prestasi akademik, sementara intensitas moderat dari aktivitas fisik tidak mempunyai pengaruh yang berarti terhadap prestasi akademik. Sehingga aktivitas fisik

yang tangguh, konsentrasi yang baik dan perencanaan atau taktik yang tepat dapat meningkatkan prestasi akademik.

Husdarta (2010) saat kecemasan muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Sebelum perlakuan diberikan pada subyek eksperimen, peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-test* dan hasilnya kondisi fisiologis subyek tergolong pada kategori sedang hingga tinggi, itu artinya keadaan mereka dalam keadaan cemas sehingga berpengaruh pada keringat mengucur deras padahal biasanya biasa saja, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual, frekuensi air kencing meningkat dan lain-lain. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

Selain itu, pengalaman kecemasan memiliki dua komponen yaitu kesadaran akan sensasi fisiologis serta kesadaran bahwa merasa gugup atau ketakutan. Distorsi ini juga dapat mengganggu proses pembelajaran seseorang, yaitu dengan menurunkan konsentrasi subyek menjelang pertandingan, mengurangi daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam menghubungkan satu hal dengan hal lainnya yaitu membuat asosiasi (Sadock & Sadock, 2010). Penelitian oleh Spielberger, Gorsuch, dan Lushene (1970) juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor penghambat dalam proses belajar seseorang yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan dalam mengingat, kesulitan pembentukan konsep, dan kesulitan dalam pemecahan masalah. Selain itu, pada penelitian Zaren dan Eimer (2002) juga mengungkapkan bahwa jika alam bawah sadar manusia (*unconscious*) dalam kondisi menolak informasi, maka mereka tidak bisa menerima informasi tersebut. Hal ini terjadi karena hal tersebut menyebabkan konflik

antara keinginan alam sadar dan alam bawah sadar untuk mengubah dan mengontrol perilaku. Konflik ini menghasilkan stres dan ketidaknyamanan, sehingga menjadi faktor penghambat dalam pengolahan informasi.

Melalui penelitian ini, kecemasan bertanding muncul karena adanya 14 indikator dari (*Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)) yang telah dimodifikasi oleh peneliti, yang kemudian akan dibedakan menjadi 3 kategori simptom yaitu pertama, simptom kognitif meliputi gangguan kecerdasan seperti kesulitan berkonsentrasi, perhatian terhadap masalah yang dihadapi menurun, kesulitan mengingat dan penyimpangan pola pikir yang meliputi pandangan negatif terhadap dirinya. Kedua, simptom fisik meliputi ketegangan, gangguan tidur, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan, gejala gastrointestinal, gejala urgenital, dan gejala vegetatif. Ketiga, simptom psikologis perasaan cemas, ketakutan, dan perasaan depresi. Ketiga simptom tersebut saling mempengaruhi, seperti ketika simptom kognitif muncul maka, simptom fisik dan psikologis pun akan mengikuti contohnya adalah ketika subyek merasa takut akan pertandingan yang segera dimulai (simptom psikologis), kemudian subyek disaat yang bersamaan juga merasakan jantung berdebar-debar (simptom fisik), lalu secara bersamaan pula subyek menjadi sulit berkonsentrasi (symptom kognitif) karena jantungnya berdebar takut akan kalah bertanding. Ini artinya, ketiga simptom memang memiliki ikatan satu sama lain, bagaimana kita berpikir akan mempengaruhi fisik dan psikis kita.

Pemusatan perhatian (*mindfulness*) telah banyak digunakan dan terbukti efektivitasnya dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. Teori kognitif perilaku dan pemusatan perhatian berusaha membantu individu untuk memahami bagaimana pikiran muncul, konsekuensi pikiran terhadap perasaan dan perilaku serta bagaimana mengelola pikiran

dan hasrat tersebut (Knight, 2005). Segal, dkk. (dalam Rohan, 2003). serta Davis, dkk. (2007) mengungkapkan bahwa pemusatan perhatian merupakan suatu bentuk strategi pengaturan diri yang melibatkan pemusatan perhatian, merespon pikiran, sensasi dan emosi dengan sikap penerimaan, tanpa penilaian serta kesadaran akan situasi dan peristiwa saat ini. Pada penelitian ini, belum terciptanya pengalaman yang terbuka dan belum adanya penerimaan perspektif yang lebih luas akan pikiran dan perasaannya sehingga kecemasan bertanding pada atlet belum dapat dikurangi bersama dengan menurunnya kesadaran akan pikiran negatif sebagai proses mental yang muncul dalam arus kesadaran (Lau & McMain, 2005; Finucane & Mercer, 2006).

Tekanan positif atau suportif (*eustress*), otak dapat terlibat secara emosional dan memungkinkan kegiatan saraf maksimal (Csikszentmihalyi, dalam De Porter *et al.*, 2001). Otak manusia bekerja secara elektrokimiawi. Impuls berjalan secara elektrik sepanjang serabut saraf karena adanya perbedaan muatan ion di dalam dan di luar sel. Pada sinapsis saraf berkomunikasi satu sama lain secara kimiawi melalui substansi kimia saraf yang disebut neurotransmiter. Beberapa neurotransmiter yang berhubungan dengan latihan fisik, menurut Rafey (dalam Rachmah, 2009) adalah (1). *Norepinephrine*, berfungsi untuk memperbaiki suasana hati (*mood*), motivasi intrinsik, rasa percaya diri, dan memperbaiki persepsi diri. Dikatakan bahwa latihan fisik, akut maupun kronik, dapat meningkatkan norepinephrine otak. (2). *Serotonin*, berfungsi mengatur suasana hati, mengendalikan impuls, menimbulkan rasa percaya diri, melawan efek racun dari tingginya kadar hormon stres, dan memperbaiki proses belajar pada tingkat seluler. (3). *Dopamine*, latihan jasmani dapat mempengaruhi peningkatan dopamine. Semakin besar intensitas perilaku motorik, semakin besar peningkatannya.

Latihan teratur dapat meningkatkan jumlah enzim yang menghasilkan dopamin, dan mengubah kerja dopamine pada membrane *postsynaptic*. Hal tersebut hanya mendorong pada keadaan fisik atlet saja sehingga diperlukan upaya untuk memberikan perlakuan yang dapat membangkitkan, meningkatkan kesadaran pada subjek penelitian agar mampu menciptakan pengalaman yang terbuka dan menerima perspektif yang lebih luas akan suatu situasi dan kondisi apapun serta menyempurnakan latihan fisik agar kondisi fisik dan psikis seimbang maka prestasi atlet pencak silatpun akan meningkat.

Glaserfeld dan Matthews (dalam Suparno, 1997:18) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil konstruksi (bentukan) kita sendiri dan bukanlah suatu tiruan dari kenyataan. Pengetahuan merupakan akibat dari suatu konstruksi kognitif kenyataan melalui kegiatan seseorang (meliputi pembuatan skema, kategori, konsep, dan struktur pengetahuan lainnya). Proses pembentukan ini berjalan terus menerus dengan setiap kali mengadakan reorganisasi karena adanya suatu pemahaman yang baru. Penerapan Neurosains pada penelitian ini adalah melibatkan reaksi perjalanan impuls yang berasal dari stimulus lingkungan saat mengikuti pelatihan. Pada saat latihan dilaksanakan diawali dari konsepsi visual yang melibatkan peran dari kelima indera subjek dan informasi yang diterima berbentuk kesan sensorik. Informasi yang ditangkap oleh indera, tidak semuanya dapat berada pada struktur kognitif, melainkan akan dipilih mana informasi yang relevan dengan konsep atau sesuatu yang akan kita lakukan atau cari tahu. Informasi yang relevan akan menuju memori jangka pendek yang telah berubah menjadi informasi dalam bentuk kata atau frase. Informasi ini kemudian akan dikirim ke memori jangka panjang. Belajar penerimaan menyajikan materi dalam bentuk final, dan belajar penemuan mengharuskan atlet pencak

silat untuk menemukan sendiri sebagian atau seluruh bentuk latihan yang diajarkan. Kemudian materi-materi latihan dihubungkan dengan informasi pada struktur kognitif yang telah dimiliki para siswa (Dahar, 1988).

Pada penelitian ini penanganan kecemasan bertanding pada atlet dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah relaksasi *guided imagery* atau imajinasi terbimbing atau *mental imagery* atau *visualisation* atau bisa juga disebut *imagery*. Relaksasi *guided imagery* merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan dengan cara membayangkan suatu keadaan atau serangkaian pengalaman yang menyenangkan secara terbimbing dengan melibatkan indera (Purnama, 2015: 2).

Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen seluruhnya terbukti atau diterima, artinya kecemasan atlet pencak silat yang akan bertanding berhasil diturunkan atau berkurang tingkat kecemasannya. Terbukti dengan perbedaan hasil saat dilakukan *pre-test* dan *post-test*, pada kelompok eksperimen saat dilakukan *pre-test* memperoleh 2 subyek pada kategori tinggi, 10 subyek dengan kategori sedang dan yang terakhir pada kategori rendah terdapat 2 subyek. Sedangkan pada kelompok kontrol saat *pre-test* dilakukan kategori tinggi terdapat 1 orang subyek sedangkan pada kategori sedang terdapat 11 subyek dan pada kategori rendah terdapat 2 orang subyek. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa relaksasi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding dapat berkurang atau menurun karena adanya reaksi fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif terhadap kecemasan diantaranya adalah jantung terasa berdebar, nafas cepat, dangkal dan pendek, gelisah, wajah pucat, tegang, tremor, bingung, tidak bisa menahan kencing, ketakutan. Hal ini disebabkan karena dalam kondisi cemas, seseorang tidak bisa mengolah

informasi yang ada serta mengalami gangguan informasi dan daya ingat (Hawari, 2004).

Relaksasi *guided imagery* merupakan suatu teknik relaksasi yang menuntun seseorang untuk membentuk sebuah bayangan/imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Imajinasi yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai indra, kemudian rangsangan tersebut akan dijalankan ke batang otak menuju sensor thalamus. Di talamus rangsang diformat sesuai dengan bahasa otak, sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus sekitarnya dan sebagian besar lagi dikirim ke korteks serebri, di korteks serebri terjadi proses asosiasi penginderaan dimana rangsangan dianalisis, dipahami dan disusun menjadi sesuatu yang nyata sehingga otak mengenali objek dan arti kehadiran tersebut. Kemudian hipokampus berperan sebagai penentu sinyal sensorik dianggap penting atau tidak sehingga jika hipokampus memutuskan sinyal yang masuk adalah penting maka sinyal tersebut akan disimpan sebagai ingatan. Hal-hal yang disukai dianggap sebagai sinyal penting oleh hipokampus sehingga diproses menjadi memori. Ketika terdapat rangsangan berupa bayangan tentang hal-hal yang disukai tersebut, memori yang telah tersimpan akan muncul kembali dan menimbulkan suatu persepsi dari pengalaman sensasi yang sebenarnya, walaupun pengaruh/akibat yang timbul hanyalah suatu memori dari suatu sensasi (Guyton & Hall, 1997).

Guyton & Hall (1997) menjelaskan bahwa Amigdala merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar. Amigdala berproyeksi pada jalur sistem limbic seseorang dalam hubungan dengan alam sekitar dan pikiran. Berlandaskan pada informasi ini, amigdala dianggap membantu menentukan pola respon perilaku seseorang sehingga dapat menyesuaikan diri dengan setiap keadaan. Dari hipokampus rangsangan yang telah mempunyai makna dikirim ke

amigdala. Amigdala mempunyai serangkaian tonjolan dengan reseptor yang disiagakan untuk berbagai macam neurotransmitter yang mengirim rangsangan ke wilayah sentralnya sehingga terbentuk pola respons perilaku yang sesuai dengan makna rangsangan yang diterima.

Menurut Simon (2003) pada relaksasi *guided imagery*, korteks visual otak yang memproses imajinasi mempunyai hubungan yang kuat dengan sistem syaraf otonom, yang mengontrol gerakan involunter diantaranya: nadi, pernapasan dan respon fisik terhadap stres dan membantu mengeluarkan hormon endorpin (substansi ini dapat menimbulkan efek analgesik yang sebanding dengan yang ditimbulkan morfin dalam dosis 10-50 mg/kg sehingga terjadi proses relaksasi dan kecemasan menurun.

Relaksasi *guided imagery* merupakan suatu keadaan yang dapat mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan sehingga dapat mengurangi kecemasan yang terjadi pada atlet pencak silat sebelum bertanding. Dengan diberikannya relaksasi *guided imagery* maka subyek eksperimen mendapatkan gambaran atau imajinasi yang akan menciptakan perasaan tenang dan damai dalam benak pikiran subyek. Hal tersebut sesuai dengan tujuan utama dari relaksasi *guided imagery* yaitu menurunkan kecemasan pada atlet pencak silat dan meningkatkan *performance* untuk menghadapi pertandingan.

Setelah proses pemberian perlakuan relaksasi *guided imagery* selesai, subjek eksperimen dan subyek kontrol diminta untuk melakukan *post-test*. Hasil *post-test* pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari hasil *pre-test* sebelumnya sedangkan pada kelompok kontrol mengalami hal yang sama hanya berbeda pencapaiannya akhirnya. Pada kelompok eksperimen tidak diperoleh 1 subjekpun pada kategori tinggi, pada kategori

sedang terdapat 3 orang subyek, kemudian untuk kategori rendah terdapat 11 subyek penelitian. Pada kelompok kontrol saat post-test, tidak terdapat satu orangpun yang termasuk dalam kategori tinggi, namun pada kategori sedang terdapat 8 orang subjek dan pada kategori rendah terdapat 6 orang subjek.

Pada saat melakukan relaksasi *guided imagery* subyek harus dapat memfokuskan pikiran sepenuhnya pada bayangan yang dimunculkan dan dalam keadaan nyaman mungkin. Dampak lain dari melakukan relaksasi *guided imagery* tersebut adalah dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis yang dapat menyebabkan irama pernapasan menjadi lambat, tekanan darah menjadi turun, sehingga dapat menurunkan konsumsi oksigen jantung (Halm, 2009). Keadaan relaksasi *guided imagery* tersebut juga berpengaruh pada kondisi mental subyek menjelang pertandingan serta menurunkan ketegangan otot-otot karena terjadi interaksi dari hormon psikoneuro endokrin dan dapat menurunkan produksi katekolamin, sehingga menimbulkan suasana yang nyaman dan menurunkan perasaan cemas (Halm, 2009; Haruyama, 2013).

Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian relaksasi *guided imagery* untuk menurunkan kecemasan bertanding itu berhasil atau dengan kata lain, relaksasi *guided imagery* efektif untuk menurunkan kecemasan bertanding atlet pencak silat. Akan tetapi temuan ini masih perlu pengembangan lebih lanjut agar data yang diperoleh lebih valid.

SIMPULAN

Pada penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa, relaksasi *guided imagery* terbukti dapat menurunkan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di kabupaten Purbalingga. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan relaksasi *guided imagery*. Adapun saran yang dapat diberikan

adalah sebagai berikut : 1) Bagi atlet pencak silat di kabupaten Purbalingga, diharapkan dapat menerapkan relaksasi *guided imagery* sebelum bertanding secara mandiri. 2) Bagi pelatih pencak silat, diharapkan dapat membuat pendampingan psikologis secara berkala. Pelatih dapat memasukkan relaksasi *guided imagery* ke dalam program latihan rutin untuk melengkapi kesiapan mental juara para atlet. 3) Bagi pengurus Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dan pengurus pencak silat khususnya Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di kabupaten Purbalingga untuk lebih memberikan perhatian pada aspek psikologis atlet pencak silat. 4) Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan lebih memperhatikan dan berhati-hati dalam menentukan jadwal pelatihan dan jadwal pertandingan atlet pencak silat. Selain itu sebaiknya berhati-hati dan lebih mengontrol subyek untuk lebih kooperatif saat dilakukannya proses perlakuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, D. (2013). *Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi*.
- Bustaman, H. D. (2001). *Integrasi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hawari, D. (2004). *Managemet Stress. Cemas dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Juliantine. (2013). *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Red point.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J., Grebb, J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Jilid 2*.

- Terjemah Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga : Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : Rosda.
- Lau, M.A., McMain, S.F. (2005). Integrating mindfulness with cognitive and behavioral therapies : The challenge of combining acceptance and change based strategies. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50 (13), 863-869.
- Setiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar.
- Purnama, B. (2015). *Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil*. Vol. 03, No.02.