

## PENGARUH MEDITASI OTOGENIK TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ATLET ANGGAR

**Fenzy Farah Azizah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, email: fenzyazizah@mhs.unesa.ac.id

**Miftakhul Jannah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh meditasi-otogenik dengan regulasi emosi pada atlet anggar. Subjek pada penelitian ini berjumlah 8 atlet anggar Provinsi Jawa Timur. Desain penelitian ini adalah menggunakan kuantitatif eksperimen *pre post test control group design* yaitu terdapat dua kelompok dalam penelitian ini yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengukuran variabel pada penelitian ini dilakukan dengan instrumen berupa skala regulasi emosi. Analisis data yang digunakan adalah *paired sample t test* dengan bantuan program SPSS 24.0 for windows. Hasil analisis data pada kelompok eksperimen menunjukkan 0,218 yang artinya  $>0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh meditasi-otogenik terhadap regulasi emosi pada atlet anggar. Hasil tersebut sangat mungkin terjadi dalam penelitian eksperimen. Salah satu penyebab diantaranya adalah ancaman-ancaman yang terjadi selama proses eksperimen, adanya teori terkait yang menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan dari variabel

**Kata Kunci :** meditasi-otogenik, regulasi emosi, atlet, anggar

### Abstract

*The purpose of this study was to determine effect of autogenic-meditation with emotion regulation on fencing athlete. The subject of this study were 6 fencing athlete in East Java Province. the design of the study was quantitative experimental pre post test control group design, there are two groups in this stud, the experimental group and the control group. Measurement of variables in this study using an instrumental in the form of emotion regulation scale. Data analysis used paired sample t test. The result of data analysis in the experimental group showed 0,218 which mean  $>0,05$ . Based on these result it can be conclude that there is no effect of autogenic-meditation on the regulation emotion in fencing athletes. This is very possible in experimental research, one of the causes is the threats that occur during the experimental process, there is a related theory that explain the factors that influence change in variables.*

**Keywords:** autogenic-meditation, regulation emotion, athlete, fencing

### PENDAHULUAN

Anggar merupakan salah satu cabang olahraga *body contact* yang masuk dalam kategori olahraga prestasi, yaitu kegiatan yang terstruktur dan memiliki tujuan tidak hanya bugar akan tetapi juga meraih prestasi (Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005). Olahraga anggar berada dibawah naungan induk organisasi yang bernama ikatan anggar seluruh indonesia atau disingkat IKASI. Olahraga anggar memiliki tiga jenis senjata yaitu *foil*, *epee* dan *sabre* dimana dari masing-masing senjata memiliki cara bermain dan aturan yang berbeda (Sucipto & Ramlan, 1997).

Anggar telah ada selama 4000 tahun, dulunya olahraga ini merupakan bentuk dari peperangan dan pertama kali olahraga ini ditemukan melalui ukiran relief yang berada di kuil Madinet-Habu di Luxor, Mesir (Cheris, 20002). Anggar menjadi salah satu dari empat olahraga pertama yang ada di olimpiade dan terus ada hingga saat ini.

Jenis senjata atau pedang pada masa modern anggar saat ini terdiri dari tiga jenis (IKASI, 2000) yaitu: 1) *Epee*,

di indonesia dikenal dengan *degen* yang bentuk permainannya berupa tusukan dan sasaran tusukan adalah seluruh tubuh, 2) *Foil* atau di Indonesia dikenal dengan *floret* cara bermainnya ditusukkan dengan sasaran tusuk adalah anggota gerak tubuh bagian atas kecuali tangan, 3) *Sabre* atau di Indonesia dikenal dengan *sabel*, berbeda dengan kedua senjata sebelumnya, permainan *sabel* mayoritas menggunakan cambukan bukan berupa tusukan, dan permainan *sabel* cenderung beritme lebih cepat dengan sasaran adalah seluruh tubuh bagian atas.

Nomor pertandingan pada olahraga anggar dibedakan berdasarkan faktor usia diantaranya adalah usia enam sampai enam belas tahun adalah kadet pemula, usia tujuh belas tahun kadet pemula, usia dibawah tujuh belas tahun adalah kadet, usia tujuh belas hingga dua puluh tahun adalah junior dan usia diatas dua puluh tahun adalah senior (IKASI, 2000)

Berdasarkan peraturan teknis yang dijelaskan oleh *international fencing federation* (FIE) skor keberhasilan untuk permainan individu dibedakan menjadi fase

penyisihan dan fase penentu. (1) skor fase penyisihan adalah 5, (2) skor fase penentuan adalah 15 (FIE, 2019). Secara umum, dalam permainan anggar terdapat faktor yang mempengaruhi teknik dalam gerak anggar yaitu fisik, fisiologi dan psikologis (IKASI, 2000)

Pada kenyataannya, atlet yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan optimal tidak selalu menghasilkan prestasi yang optimal pula, jika hal tersebut tidak didorong oleh kondisi mental yang baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam kompetisi adalah pengendalian emosi, ketika seseorang merasakan emosi yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dapat mengganggu stabilitas hidup (Said & Jannah, 2018). Istilah yang sesuai dengan aspek psikologi dalam pengendalian emosi adalah regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak terhadap respon emosi yang berupa pengalaman emosi maupun pengalaman perilaku (Gross, 2007). Selain itu, menurut Thompson, 1994 ; Gross (2007) regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengawasi, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional agar tetap mencapai suatu tujuan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2012) menjelaskan bahwa aspek psikologi berupa regulasi emosi sangat mempengaruhi pencapaian prestasi atlet.

Definisi regulasi emosi dikemukakan oleh beberapa tokoh. Definisi pertama dikemukakan oleh Gross & Thompson (2007) yaitu regulasi emosi adalah cara yang dilakukan baik secara sadar maupun tidak yang bertujuan untuk memperkuat atau mengurangi suatu respon emosi atau perilaku, yang secara umum meliputi bagaimana meningkatkan atau menurunkan dan memperpendek atau memperpanjang reaksi yang dipengaruhi oleh pengalaman emosi, kognisi dan ekspresi seseorang. Regulasi emosi ini memiliki hubungan yang erat dengan perilaku, maka dengan kata lain anak yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung mengalami gangguan psikopatologi baik yang berasal dari internal maupun eksternal yang dapat dicirikan oleh salah satu bentuk perilaku yaitu mudah marah (Morris, 2003).

Penjelasan lain mengatakan bahwa regulasi emosi adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan perasaan atau emosi yang tengah dirasakan yang mempengaruhi perilakunya yang bertujuan untuk mencapai tujuannya (Balter, 2003). Regulasi emosi digunakan untuk mengamati, mengevaluasi serta memperbaiki perilaku agar dapat mencapai tujuan (Gross, 2007).

Regulasi emosi dipengaruhi oleh dua faktor Thompson (1997) diantaranya: a) faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari diri individu, b) faktor eksternal, meliputi budaya, norma dan atau peraturan yang berlaku di sekitar individu. Regulasi emosi terbagi kedalam dua bentuk

Gross & Thompson (2007) yaitu: a) *Cognitive reappraisal*, yaitu bentuk perubahan secara kognitif dimana pada strategi ini merupakan *antecedent-focused strategy* yang terjadi sebelum seseorang merespon penuh, b) *Expressive suppression*, merupakan bentuk respon yang bertujuan untuk mengurangi emosi negatif baik yang muncul berupa perilaku maupun untuk mengatur emosi positif agar tetap pada batasannya.

Proses munculnya regulasi emosi menurut Gross & John (2003) terbentuk menjadi lima poin inti diantaranya : a) Seleksi situasi, yaitu memilih antara situasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, b) modifikasi situasi, proses yang dikatakan mirip dengan *problem focused coping*, yaitu mencari dan mengubah situasi yang ada untuk menjadikan lebih nyaman, c) penyebaran perhatian, adalah dimana seorang individu tersebut memberikan fokus kedalam satu hal yang menjadi faktor munculnya emosi, d) perubahan kognitif, proses panjang dimana seseorang tersebut melakukan pemaknaan ulang atas peristiwa atau pengalaman yang dialami, e) modulasi respon, merupakan proses kelima dimana individu tersebut melakukan usaha untuk mengatur atau mengganti kecenderungan reaksi baik secara fisik, ucapan maupun berbentuk perilaku. Berdasarkan lima poin tersebut dapat dikelompokkan kembali kedalam menjadi dua yaitu *antecedent-focused emotion regulation* yang terjadi pada saat proses pertama hingga keempat dan *response-focused emotion* yang terjadi pada proses kelima.

Indikator dalam regulasi emosi menurut Gross & Thompson (2007) adalah: a) Mengendalikan emosi baik emosi positif maupun negatif, b) Mengatur emosi secara sadar, mudah dan otomatis, c) Menguasai situasi menekan yang sedang dihadapi yang muncul dari stressor.

Seorang atlet yang ingin memiliki regulasi emosi yang baik perlu melakukan dan atau mendapatkan latihan mental. Latihan mental merupakan bagian penting yang digunakan atlet dalam proses persiapan pertandingan. Terdapat beberapa jenis latihan mental diantaranya *mindfulness*, *self talk imagery*, *mind programming*, visualisasi dan meditasi-otogenik.

Penelitian ini berfokus pada latihan mental yaitu meditasi-otogenik, yaitu sebuah aktivitas latihan mental atau berupa *treatment* yang digunakan untuk memfokuskan pada area tubuh tertentu dan pada saat yang bersamaan mengulangi kalimat sugesti tertentu (Rachmaningdiah & Jannah, 2016).

Meditasi-otogenik merupakan sebuah aktivitas yang bertujuan untuk membuat tubuh merasa rileks dan membawa perintah melalui sugesti-sugesti sehingga dapat dikendalikan dan mampu menciptakan perasaan nyaman (Varvogli, 2001).

Meditasi-otogenik pertama kali dilakukan oleh psikiatri Jerman bernama Johannes Schultz, yang

bertujuan untuk memunculkan dan mengembangkan hubungan antara komunikasi intrapersonal dengan keadaan fisik atau tubuh yang tenang dimana tidak ada aktivitas fisik apapun pada saat melakukannya (Fitriani & Alsa, 2015). Meditasi-otogenik juga dapat dijelaskan sebagai aktivitas memberikan sugesti-sugesti positif pada bagian tertentu yang pada akhirnya tubuh memberikan reaksi dengan sensasi tertentu (Rachmaningdiah et al, 2016).

Meditasi-otogenik berbeda dengan hipnotis, hal ini dipaparkan oleh Welz (2011) yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara meditasi-otogenik dengan hipnotis, dalam hipnotis seseorang akan mengalami dua situasi yang berupa perasaan berat dan perasaan menyenangkan, untuk perasaan lain tergantung pada bagaimana kedalaman hipnotis, dan kondisi pikiran seseorang yang mengikuti hipnotis bergantung pula pada seseorang ahli atau instruktur, akan tetapi, pada meditasi-otogenik subjek atau seseorang yang mendapatkan perlakuan juga merupakan seorang ahli atas dirinya sendiri, subjek yang akan menginduksi kondisi fisiologisnya sehingga kondisi psikologis secara alami akan mengikuti. Meditasi-otogenik juga benar-benar mengarahkan pada keadaan kesadaran yang lebih dalam dan lebih bisa diterapkan dibandingkan pencapaian dari hasil hipnotis (Welz, 2011).

Prosedur meditasi-otogenik diawali dengan mengkaji lebih dalam diri sendiri, mengenali lebih dalam diri sendiri yang bertujuan untuk mengetahui apa dampak yang muncul akibat pikiran negatif dari dirinya sendiri, dunia dan orang lain dan bagaimana individu tersebut merespon hingga menjadi sebuah perilaku berdasarkan stimulus atau peristiwa (Fitriani et al., 2015). Pelaksanaan meditasi-otogenik adalah dengan fokus pada area tubuh yang dilaksanakan melalui sistem saraf otonom seperti pupil mata, detak jantung, tekanan darah dalam tubuh dan suhu badan (Jannah & Wimbari, 2004).

## METODE

Penelitian ini menggunakan seluruh populasi. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 8 atlet anggar.

Desain penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen *pre post test control group design*, yang artinya subjek pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan *pretest*, *treatment* dan *posttest* dan kelompok kontrol yang hanya akan diberikan *pretest* dan *posttest*. Kedua kelompok ini memiliki kategorisasi dan jumlah subjek yang sama.

Penelitian ini memiliki satu variabel terikat yaitu regulasi emosi. Skala regulasi emosi digunakan sebagai alat ukur pada penelitian ini yang berfungsi untuk mengumpulkan data. Skala regulasi emosi pada penelitian ini mengadopsi *emotion regulation questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh James. J Gross (Gross, 2007).

Alat ukur yang digunakan terdiri dari sepuluh aitem yang memiliki empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Berdasarkan desain penelitian yang telah dipaparkan sehingga dapat disimpulkan bahwa desain penelitian ini adalah termasuk penelitian kuantitatif eksperimen yang berupa pemberian perlakuan.

Variabel bebas yang sesuai dengan desain penelitian ini berbentuk perlakuan atau *treatment*. yaitu meditasi-otogenik, dalam proses pemberian *treatment* diperlukan modul untuk menjalankan *treatment*, modul berisikan panduan-panduan dan tahapan yang dilakukan. Adapun modul *treatment* meditasi-otogenik yang digunakan pada penelitian ini adalah yang dikembangkan oleh Welz (Welz, 2011)

Perlakuan atau *treatment* meditasi-otogenik dilakukan selama dua minggu dengan durasi dua kali dalam satu minggu, dengan jadwal kegiatan yang menyesuaikan dengan tim pelatih dan tim atlet.

Sebelum menjalankan *treatment* peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu. Peneliti melakukan dua uji coba yaitu, uji coba alat ukur dan uji coba modul yang dilakukan di tempat subjek berlatih. Hasil setelah dilakukannya uji coba didapatkan bahwa pemberian *treatment* dilakukan di asrama atlet, hal ini dipilih karena subjek lebih merasa nyaman di asrama dan asrama atlet memiliki suasana lebih tenang karena berada di kompleks perumahan sehingga, hal ini dipilih berdasarkan kenyamanan atlet yang bertindak sebagai subjek dan kesepakatan antara *trainer*, atlet dan peneliti.

Sebelum *treatment* dimulai, subjek terlebih dahulu diberikan alat ukur berupa skala regulasi emosi untuk mengungkap nilai regulasi emosi subjek sebelum diberikan *treatment* atau dikenal dengan istilah *pretest*. *Pretest* hanya dilakukan satu kali sepanjang proses penelitian.

Setelah dilakukan *pretest*, proses selanjutnya adalah *treatment*. *Treatment* dipimpin oleh seorang *trainer*. *Trainer* pada penelitian ini adalah seorang yang ahli di bidang psikologi olahraga, yang dibuktikan dengan adanya sertifikasi resmi yang dikeluarkan oleh Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia atau APMOI.

Awal pertemuan sebelum memulai sesi *treatment* dilakukan penjelasan terlebih dahulu oleh *trainer* mengenai apa yang akan dilakukan selama beberapa pertemuan kedepan, prinsip-prinsip yang ada dan tujuan dari diselenggarakannya *treatment* tersebut dan apa manfaat yang dapat dirasakan oleh subjek.

Selanjutnya memasuki sesi *treatment*. Adapun prosedur meditasi-otogenik pada penelitian ini diantaranya (1)merasakan berat badan, (2)merasakan suhu didalam badan, (3)setelah merasakan suhu badan menghangat, selanjutnya adalah melatih ritme detak

jantung, (4) setelah mampu merasakan ritme detak jantung, langkah selanjutnya yaitu melatih pernafasan, (5) setelah mengatur pernafasan dan merasakan rileks pada organ bagian dada, selanjutnya adalah melatih bagian perut, membawa perasaan rileks yang berada di bagian dada menjalar juga ke daerah perut, (6) langkah terakhir, melatih bagian kepala, membawa perasaan rileks yang berhasil dirasakan di dada dan perut menuju kepala, dan membawa sugesti untuk menyatakan bahwa telah benar-benar rileks.

Setelah dilakukan pemberian *treatment* subjek kembali diberikan alat ukur yang sama yaitu berupa skala regulasi emosi untuk mengukur perbedaan yang dialami subjek sebelum dan sesudah pemberian *treatment*, aktivitas ini dikenal dengan pemberian *posttest*. Sama halnya dengan *pretest*, *posttest* juga hanya dilakukan sebanyak satu kali sepanjang proses penelitian.

Berdasarkan data yang telah didapatkan, selanjutnya peneliti melakukan analisa data. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *paired sample t test* dengan bantuan program SPSS 24.0 for windows yang berfungsi untuk mengungkap hipotesis pada penelitian ini yaitu ada pengaruh meditasi-otogenik terhadap regulasi emosi pada atlet anggar.

**HASIL**

Sebelum melakukan analisa data, berikut adalah deskripsi statistik pada penelitian ini

**Tabel 1 Deskripsi Statistik**

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test Eksperimen	8	30	40	35.12	3.563
Post Test Eksperimen	8	32	41	37.13	3.758
Pre Test Kontrol	8	31	43	36.63	4.373
Post Test Kontrol	8	31	42	36.50	4.071

Langkah selanjutnya yang dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis perlu dilakukan uji normalitas untuk mengungkap apakah data yang diperoleh berdistribusi normal. Berikut adalah ketentuan distribusi normal data :

**Tabel 2. Ketentuan Distribusi Normal**

Nilai F Sig	Karakteristik
Sig> 0,05	Distribusi data normal
Sig<0,05	Distribusi data tidak normal

Berdasarkan ketentuan tersebut peneliti melakukan uji normalitas, uji yang digunakan adalah *kolmogrov-smirnov* sesuai dengan jumlah subjek yaitu delapan atlet. Adapun hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *kolmogrov-smirnov* terhadap variabel pada penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 2 Uji Normalitas**

Kelas	Uji Normalitas						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
Hasil Treatment	Pre test eksperimen	.165	8	.200*	.952	8	.728
	Post test eksperimen	.191	8	.200*	.871	8	.155
Kontrol	Pre test Kontrol	.171	8	.200*	.949	8	.700
	Post test Kontrol	.174	8	.200*	.922	8	.450

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa nilai sig lebih besar dari 0,05 artinya data pada penelitian ini berdistribusi normal. Berdasarkan distribusi data tersebut uji yang digunakan adalah uji *paired sample t test*. Data yang didapatkan adalah sebagai berikut :

**Tabel 3 Uji Hipotesis**

Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	T	df	Sig (2-tailed)
-2.000	4.175	4.175	-1.355	7	0.218
0.125	2.997	2.997	0.118	7	0.909

Berdasarkan nilai signifikansi yang didapat hasil menunjukkan bahwa nilai signifikan pada kelompok eksperimen sebesar 0,218 yang artinya lebih besar dari 0,05 yang diartikan bahwa tidak ada signifikansi antara data *pre test* dan *post test*. Pada kelompok kontrol sebesar 0,909 yang artinya lebih besar dari 0,05 yang diartikan bahwa tidak ada signifikansi antara data *pre test* dan *post test*.

Analisis lain dibuktikan dengan membandingkan rata-rata hasil yang didapat pada kelompok eksperimen pada saat *pre test* adalah 35,12 sedangkan pada kelompok kontrol pada saat *pre test* adalah 36,6 sedangkan pada saat *post test* sebesar 36,50.

Berdasarkan hasil uji *paired sample t test* dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh meditasi-otogenik terhadap regulasi emosi pada atlet anggar” ditolak.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji *paired sample t test* diketahui bahwa tidak ada pengaruh meditasi-otogenik dengan regulasi emosi. Hal ini berdasarkan nilai signifikan pada kelompok eksperimen yaitu 0,218 yang artinya lebih besar dari 0.05 (0,218>0,05) dari hasil pada kelompok kontrol menunjukkan nilai menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,909 yang artinya lebih besar dari 0,05 (0,909> 0,05).

Artinya, tidak ada pengaruh meditasi-otogenik terhadap regulasi emosi pada atlet anggar.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini yang menunjukkan tidak adanya signifikansi pada penelitian dapat dipengaruhi oleh kurangnya intensitas pengulangan latihan materi *treatment* yang dilakukan atlet, karena pada dasarnya atlet seharusnya dapat melakukan pengulangan secara mandiri diluar jam-jam *treatment*.

Penjelasan ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Welz (2011) yaitu seseorang yang pemula harus mempraktekkan meditasi-otogenik setidaknya dua kali dalam sehari dengan waktu ideal sebelum tidur atau sesaat setelah bangun tidur.

Faktor lain yang mengakibatkan tidak adanya perbedaan signifikan juga dapat muncul karena adanya ancaman-ancaman penelitian yang mungkin terjadi pada saat pengambilan data pertama dan data kedua, salah satunya adalah ketika pada saat masa pengambilan data atlet-atlet memasuki masa promosi degradasi, dimana hal itu merupakan salah satu bagian dari seleksi apakah kontrak mereka akan diperpanjang atau tidak. Penilaian promosi degradasi ini berdasarkan kedisiplinan latihan, hasil skor latihan tanding dengan rekan satu tim dan hal ini menjadi pikiran tersendiri bagi atlet.

Berdasarkan penjelasan tersebut, hal tersebut sesuai dengan penjelasan yang dipaparkan oleh Thompson (1994) bahwa regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1)faktor internal, yang berasal dari dalam diri individu, (2)faktor eksternal, yaitu berupa norma, Kebudayaan, dan aturan yang berlaku pada ruang lingkup seseorang tersebut. Faktor dari dalam diri dapat berupa kesiapan dan atau keinginannya untuk melakukan perubahan dalam dirinya, sedangkan faktor eksternal dapat berupa aturan yang tengah berlaku di lingkungan sekitar.

Berdasarkan kedua faktor yang dijelaskan dan temuan yang didapatkan oleh peneliti dapat dikatakan bahwa situasi yang dialami oleh subjek membuat dirinya tidak mampu melakukan regulasi emosi karena subjek tengah berada di situasi krusial dan diperkuat dengan adanya aturan-aturan tim pelatih yang mengakibatkan subjek harus lebih hati-hati sehingga, hal tersebut mempersulit subjek untuk masuk dalam keadaan tenang dan rileks.

Temuan tersebut juga sesuai dengan penjelasan yang dipaparkan oleh Azwar (2009) yaitu terdapat ancaman dalam penelitian eksperimen salah satunya adalah ancaman historis yaitu keadaan atau peristiwa yang terjadi diluar pemberian data pertama dan kedua. Selain itu ancaman yang mungkin terjadi adalah subjek menggunakan hasil *pre test* nya sebagai latihan, dan hal tersebut termasuk dalam ancaman testing (Azwar, 2009).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, terdapat hal lain yang menjadi faktor keberhasilan meditasi-otogenik.

Faktor-faktor keberhasilan itu salah satunya adalah bagaimana kondisi saat peserta selama mengikuti *treatment*, hal ini meliputi bagaimana keaktifan peserta, kesiapan peserta dan bagaimana kesesuaian waktu saat menghadiri *treatment* berdasarkan kesepakatan yang telah ditentukan sebelumnya.

Temuan tersebut sesuai dengan paparan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2010) yaitu terdapat beberapa faktor keberhasilan dalam meditasi-otogenik diantaranya adalah pertama, kesiapan dan keaktifan peserta, dimana peserta mengikuti rangkaian pelatihan dengan cara datang tepat waktu sesuai kesepakatan yang telah dibuat, peserta antusias dengan materi yang disampaikan, dan terlibat secara aktif dari awal penyelenggaraan hingga *treatment* berakhir, waktu penyelenggaraan juga harus disesuaikan agar tidak berbenturan dengan waktu latihan fisik dan teknis peserta dan waktu istirahat peserta. Selain itu durasi *treatment* yang dilakukan tidak terlalu lama untuk setiap pertemuannya sekitar  $\pm 30$  menit. Kedua, selain faktor peserta terdapat pula faktor materi latihan yaitu sebelum memulai sesi dilakukan penjelasan terlebih dahulu mengenai prinsip belajar sesuai dengan usia peserta dan tujuan dari meditasi-otogenik, materi-materi yang disampaikan dapat disesuaikan dengan tema-tema yang berhubungan dengan peserta, dapat berupa even-even yang akan dihadapi oleh peserta, dan menjelaskan bahwa aktivitas yang dilakukan adalah berfungsi untuk membantu peserta mencapai kemampuan atau performa terbaiknya dalam olahraga, dan faktor ketiga yaitu metode pelatihan, metode yang dipilih harus sangat disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta, metode pelatihan yang dilakukan adalah meditasi-otogenik yang berfungsi sebagai cara untuk mengurangi distraksi seperti reaksi emosi yang berlebihan.

Hasil yang didapatkan berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa meditasi-otogenik tidak mempengaruhi regulasi emosi pada atlet anggar. Akan tetapi jika dikaji berdasarkan deskripsi data rata-rata hasil yang didapat pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dibandingkan hasil yang didapatkan pada kelompok kontrol justru mengalami penurunan. Sehingga, pada dasarnya meditasi-otogenik tetap memiliki pengaruh positif pada subjek Adanya perbedaan hasil yang diperoleh juga dapat menunjukkan bahwa pada meditasi-otogenik masih memberikan pengaruh positif untuk meningkatkan regulasi emosi pada atlet anggar

Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ftian & Alsa (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang didapatkan pada hasil *pretest* dan *posttest* regulasi emosi pada siswa SMP.

Pendapat lain mengenai hal ini diperkuat dengan adanya temuan Klott (2013) yang menjelaskan bahwa

meditasi-otogenik efektif untuk mengendalikan emosional seseorang, karena pada dasarnya penelitian ini merupakan sebuah aktivitas yang bertujuan untuk memberikan kenyamanan diri, melakukan pengendalian diri sehingga individu dapat mengungkapkan emosinya secara tepat.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t test* didapatkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok eksperimen ( $0,218 > 0,05$ ) dan pada kelompok kontrol ( $0,909 > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara data *pre test* dan data *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang artinya hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Dengan demikian dikatakan bahwa “Tidak ada pengaruh meditasi-otogenik terhadap regulasi emosi pada atlet anggar”.

### Saran

Setelah penelitian selesai dilakukan dan hasil didapatkan, peneliti memberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini diantaranya adalah :

1. Bagi atlet anggar Jawa Timur  
Penelitian ini dapat memberikan informasi dan pembelajaran terkait mental training meditasi-otogenik. Sehingga hal ini menjadi harapan bahwa atlet dapat melakukannya secara mandiri sehingga dapat meningkatkan kondisi psikologis agar mampu menunjukkan performa maksimal, seratus juga dapat dijadikan sebagai edukasi bahwa pentingnya aspek mental dalam proses berlatih maupun bertanding.
2. Bagi pelatih  
Penelitian ini dapat menjadi informasi bahwa faktor psikologis salah satunya regulasi emosi adalah hal penting dalam menghadapi situasi berlatih maupun bertanding, selain itu pelatih juga dapat memberikan porsi latihan mental ke dalam program latihan.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak dan dapat menguak variabel lain selain regulasi emosi, selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan cabang olahraga lain selain anggar.

## DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2009). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Cheris, E. (2002). *Fencing: steps to success*. Canada: Human Kinetics Publisher

FIE. (2019). *Technical rules*.  
<https://fie.org/fie/documents/rules>

Fitriani, Yulia, Alsa & Asmadi. (2015) Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa smp. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*. 149-162.

Gross, J.J. (2007) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press

Gross, J.J. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: implication for effect, relationship, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 348-362.

IKASI. (2000). Sekilas anggar. <http://www.ikasi.online.htm>

Jannah, M., & Wimbari, S. (2004). Pelatihan meditasi-otogenik untuk meningkatkan konsentrasi pada atlet lari jarak pendek. *Universitas Gadjah Mada*. [http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail\\_pencarian/25515](http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/25515)

Jannah, M. (2010). Peningkatan konsentrasi atlet jarak pendek (*sprinter*) melalui pelatihan meditasi-otogenik. *Jurnal Psikososial*. 2(4)

Jannah, M. (2012). Regulasi emosi terbukti pengaruhi pencapaian prestasi olahraga. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/en/berita/4309>

Jannah, M. (2016). *Psikologi eksperimen*. Surabaya: Unesa Press

KBBI. (2016). *Kamus besar bahasa Indonesia (online)*. <http://kbbi.web.id/pusat>

Klott, O. (2013). *Autogenic training a self-help technique for behavioral problems*. *Therapy Communities The International Journal*. 34(4). 52-158

Morris, A., & Steinberg, L. (2003). *Adolescents' regulation in daily life: link to depressive symptom and problem behavior*. *Child Development*. 74(6). 1869-1880

Rachmaningdiah, N., & Jannah, M. (2016). Pengaruh pelatihan otogenik terhadap penurunan kecemasan atlet bulutangkis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 2(6). 107-112

Sucipto & Ramlan. (1997). *Peraturan permainan anggar*. Makalah Penataran Pelatihan Anggar Madya : Karawang

Varvogli, L., & Parviri, C. (2011). *Stress management techniques: evidencebased procedurs that reduce stress and promote healths*. *Health Science Journal*. 5(2)

Welz, H.K. (2011). *Autogenic training a practical guide in six easy steps*. Atlanta : Karl Hanz Welz